PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS DEL MUNICIPIO DE MONTERÍA

ACTIVIDAD #1

INGENIERO AMBIENTAL

DESARROLLAR UNA (1) JORNADA EDUCATIVA MENSUAL DENOMINADA "FERIA DE ENTORNOS SALUDABLES SOSTENIBLES", EN LOS QUE SE ABORDARÁN TEMAS SOBRE: VIVIENDA SALUDABLE, CONTROL DE VECTORES, CAMBIO CLIMÁTICO, CALIDAD DEL AIRE , PROMOVIENDO EL MANEJO ADECUADO DE RESIDUOS, PREVENCIÓN DE LA PROPAGACIÓN DE RESERVORIOS DE VECTORES, EL USO RESPONSABLE DE RECURSOS (AGUA, ENERGÍA, ENTRE OTROS), CON LA FINALIDAD DE EMPODERAR A LAS FAMILIAS Y COMUNIDADES, EN LA CORRESPONSABILIDAD EN EL MANTENIMIENTO DE ENTORNOS SALUDABLES Y SOSTENIBLES PARA IMPACTAR POSITIVAMENTE DETERMINANTES AMBIENTALES QUE AFECTAN LA SALUD EN LAS FAMILIAS Y COMUNIDADES.

MUNICIPIO DE MONTERIA
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS P.I.C
CONTRATO INTERADMINISTRTIVO
N° SA-SSM-568-2025

Alcaldía de MONTERÍA
SECRETARÍA DE SALUD

TIPO DE EVENTO				TERRITORIO No 2	FECHA ACTIVIDAD			ACTIVIDAD	OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD
TALLER		JORNADA	X	FURATENA – Sector Nueva esperanza 2	DD	MM	AAAA	DESARROLLAR UNA (1) JORNADA EDUCATIVA DENOMINADA FERIA DE ENTORNOS SALUDABLES SOSTENIBLES EN LOS QUE SE ABORDAN TEMAS SOBRE: VIVIENDA SALUDABLE, CONTROL DE VECTORES, CAMBIO CLIMÁTICO, CALIDAD DEL AIRE, PROMOVIENDO EL MANEJO ADECUADO DE RESIDUOS, PREVENCIÓN DE LA PROPAGACIÓN DE RESERVORIOS DE VECTORES, EL USO RESPONSABLE DE RECURSOS (AGUA, ENERGÍA, ENTRE OTROS), CON LA FINALIDAD DE EMPODERAR A LAS FAMILIAS Y COMUNIDADES, EN LA CORRESPONSABILIDAD EN EL MANTENIMIENTO DE ENTORNOS SALUDABLES Y SOSTENIBLES PARA IMPACTAR	EMPODERAR A LAS FAMILIAS Y COMUNIDADES, EN LA CORRESPONSABILIDAD EN EL MANTENIMIENTO DE ENTORNOS SALUDABLES Y SOSTENIBLES PARA IMPACTAR POSITIVAMENTE DETERMINANTES AMBIENTALES QUE AFECTAN A LA SALUD EN LAS FAMILIAS Y COMUNIDADES.
CAPACITACION		BUSQUEDA ACTIVA			18	11	2025		
REUNION		CHARLA							
CONMEMORACION		CONVERSATORIO							

7478

								POSITIVAMENTE DETERMINANTES AMBIENTALES QUE AFECTAN A LA SALUD EN LAS FAMILIAS Y COMUNIDADES.					
ENTORNO				**ÁMBITO TERRITORIAL**		**MOMENTO DEL CURSO DE VIDA**	**Primera Infancia**		**Infancia**		**EQUIPO BÁSICO**	
Hogar		**Laboral**		Urbano	X		**Adolescencia**		**Juventud**	X	**Equipo N°**	2
Educativo		**Comunitario**	X	Alta ruralidad			**Adultez**	X	**Vejez**		**Territorio N°**	2
Institucional		**P / Vulnerable**		Rural Disperso			N/A				**Microterritorio N°**	2

INFORME CUALITATIVO DE ACTIVIDAD PIC 2025

1. PRESENTACIÓN DEL TEMA Y RESUMEN DE LA PRESENTACIÓN:

El pasado 18 de noviembbre de 2025, la ESE VIDASINÚ organizó una jornada de formación ciudadana en Montería, orientada a promover prácticas responsables para el manejo de residuos generados en los hogares. Esta actividad hizo parte del Plan de Salud Pública con Enfoque Colectivo y se llevó a cabo en el marco del contrato interadministrativo de servicios de salud, con el objetivo de fortalecer la conciencia ambiental en la comunidad y prevenir riesgos sanitarios asociados a la mala disposición de los desechos.

Transformando hábitos desde casa

74785

La actividad se desarrolló en formato de feria educativa, donde los asistentes pudieron aprender, interactuar y reflexionar sobre cómo sus acciones diarias influyen en la salud del ambiente y de sus familias. El mensaje principal giró en torno a la correcta clasificación de residuos, la importancia del reciclaje y la necesidad de reducir la generación de basura en el hogar.

Conversaciones que construyen conciencia

Como punto de partida, se generó un espacio de diálogo entre profesionales de salud ambiental y los participantes, lo que permitió identificar prácticas cotidianas relacionadas con la gestión de residuos. Este intercambio fue fundamental para adaptar los contenidos al contexto local y fomentar la participación activa.

Basura mal manejada, salud en riesgo

Uno de los mensajes clave fue la conexión directa entre la acumulación de residuos y la aparición de enfermedades. Se explicó cómo la disposición inadecuada de la basura puede atraer insectos, roedores y convertirse en criadero de mosquitos transmisores del dengue. Se brindaron estrategias simples para mantener los espacios limpios, evitar la acumulación de materiales innecesarios y asegurar la correcta recolección y separación de los desechos.

Reducir, reutilizar y reciclar: una fórmula efectiva

Durante la jornada se enseñó a los asistentes cómo aplicar las tres erres (Reducir, Reutilizar, Reciclar) en sus hogares. Se ofrecieron ejemplos prácticos de reutilización de materiales, separación de residuos en origen, y el uso responsable de productos para minimizar el impacto ambiental desde el entorno familiar. Además, se insistió en la necesidad de evitar arrojar basura en canales, quebradas o espacios públicos.

Pequeñas acciones, grandes cambios

La jornada cerró con una dinámica participativa donde se resolvieron dudas y se reforzaron los conceptos abordados. A cada participante se le entregó material informativo con consejos prácticos para aplicar en casa y compartir con vecinos y familiares. El evento contó con el acompañamiento de personal capacitado y los recursos necesarios para su desarrollo.

Con esta iniciativa, la ESE VIDASINÚ ratifica su compromiso con la educación ambiental, el fortalecimiento de la participación comunitaria y la construcción de entornos más limpios, seguros y saludables para todos.

2. PREGUNTAS Y DUDAS DE LOS PARTICIPANTES:

Durante el encuentro surgieron muchas dudas, las más relevantes fueron:
¿Cuáles son las situaciones o elementos dentro de una casa que pueden afectar negativamente la salud de quienes viven allí?

¿Qué impacto puede tener en la salud de mi familia vivir en un espacio sin suficiente aire fresco o sin luz natural?

¿Por qué es importante mantener limpios y desinfectados los pisos, techos y paredes del hogar?

3. DESARROLLO Y CONCLUSIONES:

Antes de dar inicio a las actividades formativas de la feria, se aplicó una encuesta de entrada con el objetivo de explorar qué tanto sabían los asistentes sobre los temas centrales del evento. Los resultados mostraron una realidad preocupante: solo el 42% tenía una comprensión adecuada, mientras que el 58% presentó dificultades importantes para responder correctamente.

Este ejercicio inicial dejó en evidencia que existen brechas significativas en el conocimiento de la comunidad en áreas clave como:

- Higiene y salubridad dentro de las viviendas
- Prevención de plagas e insectos transmisores de enfermedades
- Impactos del clima en la salud
- Calidad del aire en el entorno del hogar
- Manejo correcto de residuos y reciclaje
- Control de criaderos de zancudos en patios y zonas comunes
- Uso responsable del agua y la energía eléctrica
- Cambios visibles en el entorno familiar y comunitario

¿Qué cambió después del taller?

Al finalizar la actividad, se repitió la evaluación para medir el aprendizaje logrado. Esta vez, el 65% de los participantes respondió correctamente, evidenciando un avance. Sin embargo, el 35% aún presentó dificultades, sobre todo en temas relacionados con el cuidado del ambiente y la salud familiar. Esto subraya la necesidad de continuar con procesos educativos permanentes que refuercen estos conocimientos.

Lo que la comunidad expresó durante la jornada

Mientras se desarrollaba la formación, muchos asistentes compartieron sus preocupaciones y experiencias relacionadas con su entorno. Varias de estas situaciones afectan especialmente a niñas y niños:

- Alta presencia de insectos y roedores (zancudos, cucarachas, pulgas, ratones), responsables de enfermedades como el dengue, infecciones gastrointestinales y alergias.
- Falta de protección en las camas de los más pequeños, especialmente la ausencia de toldillos, lo que los deja expuestos a picaduras mientras duermen.
- Convivencia con animales domésticos sin controles veterinarios ni vacunas, lo que representa un riesgo de transmisión de parásitos y enfermedades para todos los miembros del hogar.

Conclusiones y próximos pasos

Las condiciones habitacionales detectadas en esta comunidad representan una amenaza constante para la salud de sus habitantes, en especial para la infancia. La falta de higiene adecuada, la proliferación de insectos y la cercanía con animales sin control sanitario favorecen la propagación de enfermedades.

Por eso, se hace urgente fortalecer la educación en salud y ambiente, continuar con visitas comunitarias de seguimiento y promover acciones concretas que

mejoren las condiciones de vida. Apostar por hogares más limpios, ordenados y seguros no solo previene enfermedades, sino que también contribuye a una comunidad más fuerte y saludable.

4. RECOMENDACIONES DEL PROFESIONAL Y FIRMA:

1. Di adiós a los mosquitos cuidando el agua y la basura

- **No les des espacio para criar.** Revisa patios, balcones y jardines para vaciar cualquier recipiente donde se pueda estancar el agua: baldes, llantas, botellas, tapas o floreros. Si no los usas, tápalos o guárdalos bajo techo.
- **Tu basura bien cerrada.** Nunca dejes bolsas abiertas o residuos al aire libre. La basura suelta no solo huele mal, también atrae zancudos que ponen sus huevos ahí.
- **Protege las camas y ventanas.** Usa toldillos sobre las camas de los niños y pon mallas en las ventanas. Así reduces la entrada de insectos al hogar.
- **Usa remedios naturales.** Si no tienes repelente, puedes probar con limones con clavos de olor, o sembrar plantas como albahaca, citronela o menta cerca de entradas y ventanas.

2. Mantén a raya cucarachas, roedores y pulgas con limpieza constante

- **No dejes restos al alcance.** Saca la basura todos los días, bien cerrada. Nunca la dejes en la noche cerca de las habitaciones.
- **Guarda la comida como se debe.** Tapa los alimentos, sobre todo por la noche. Muchos animales son nocturnos y el olor los atrae.
- **Cierra los escondites.** Grietas, huecos en las paredes o rendijas en los marcos pueden ser el acceso perfecto para plagas. Sella todo lo que veas.
- **Haz limpieza profunda con productos caseros.** Vinagre, cloro diluido o bicarbonato sirven para desinfectar cocinas, baños y esquinas donde se acumula mugre.

96 796

3. Crea un espacio seguro y limpio para los más pequeños

- **Lava sus manos, siempre.** Enséñales a limpiarse bien después de jugar, tocar mascotas o regresar de la calle.
- **Evita que estén directo en el suelo.** Usa tapetes lavables o mantas cuando jueguen, sobre todo en superficies frías o sucias.
- **Limpia su ropa de cama y peluches.** Lávalos con frecuencia. Así evitas la acumulación de ácaros, pulgas o polvo que pueden causar alergias o enfermedades.

4. Tus mascotas también necesitan cuidados para evitar problemas

- **Aprovecha las jornadas veterinarias.** Vacúnalos y desparasítalos cuando haya campañas en tu comunidad.
- **Mantén limpios sus espacios.** Báñalos seguido y limpia bien donde duermen y comen. Esto ayuda a evitar olores y parásitos.
- **Supervisa el contacto con niños.** Antes de dejar que duerman con los pequeños, asegúrate de que estén sanos y libres de pulgas o garrapatas.
- **Controla la reproducción.** Si tienes varios animales, considera esterilizarlos o buscar hogares responsables para ellos. Evitar el exceso es cuidar a todos.

NOMBRE COMPLETO DEL PROFESIONAL: IVAN GONZÁLEZ LÓPEZ **FIRMA** Ivan González L. **TELEFONO:** 3107176946

19447

14792

vidasinú

MUNICIPIO DE MONTERIA
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS P.I.C
CONTRATO INTERADMINISTRTIVO
N° SSM-568-2025

Alcaldía de MONTERÍA

ACTA DE CONCERTACIÓN DE ACTIVIDADES PIC 2025

FECHA CONCERTACIÓN	DD	MM	AAAA	TIPO DE EVENTO				
	05	11	2025		TALLER		JORNADA	
					CAPACITACION		BUSQUEDA ACTIVA	
					REUNION	X	CHARLA	
					CONMEMORACION		CONVERSATORIO	

PERSONA CONCERTADA:	Olidey Sierra Welches						TEL. DE CONTACTO	3135258265
TIPO DE DOCUMENTO:	RC:		TI:		C.C:	X	N° DE DOC:	50.899.261
PROFESIÓN U OFICIO:	Líder Comunal							
LUGAR CONCERTADO:	Nueva Esperanza							

FECHA CONCERTADA:	DD	MM	AAAA	HORA	FIRMA PERSONA CONCERTADA:
	18	11	2025	08:00 am	x Olidey Sierra W.

ACTIVIDAD CONCERTADA

DESARROLLAR JORNADAS EDUCATIVAS DENOMINADA "FERIA DE ENTORNOS SALUDABLES SOSTENIBLES", EN LOS QUE SE ABORDARÁN TEMAS SOBRE: VIVIENDA SALUDABLE, CONTROL DE VECTORES, CAMBIO CLIMÁTICO, CALIDAD DEL AIRE , PROMOVIENDO EL MANEJO ADECUADO DE RESIDUOS, PREVENCIÓN DE LA PROPAGACIÓN DE RESERVORIOS DE VECTORES, EL USO RESPONSABLE DE RECURSOS (AGUA, ENERGÍA, ENTRE OTROS), CON LA FINALIDAD DE EMPODERAR A LAS FAMILIAS Y COMUNIDADES, EN LA CORRESPONSABILIDAD EN EL MANTENIMIENTO DE ENTORNOS SALUDABLES Y SOSTENIBLES PARA IMPACTAR POSITIVAMENTE DETERMINANTES AMBIENTALES QUE AFECTAN LA SALUD EN LAS FAMILIAS Y COMUNIDADES.

LÍNEAS OPERATIVAS DE TRABAJO EN LA ACTIVIDAD

ENTORNO		ÁMBITO TERRITORIAL	DESTINATARIO	MOMENTO DEL CURSO DE VIDA	TERRITORIOS Y MICROTERRITORIOS
___ Hogar	X Comunitario	X Urbano	___ Persona	___ Primera Infancia	Territorio
___ Educativo	___ Institucional	___ Alta ruralidad	___ Familia	___ Infancia	FURATENA
___ Laboral	___ P/ Vulnerable	___ Rural Disperso	X Comunidad	___ Adolescencia	Micro territorio
				X Juventud	2
				X Adultez	
				___ Vejez	

DATOS DEL RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD

NOMBRE Y APELLIDOS	FIRMA	TELEFONO DE CONTACTO
IVAN GONZALEZ LOPEZ	Ivan González L.	3107176796

vidasinú

Alcaldía de
MONTERÍA

SECRETARÍA DE SALUD

REGISTRO DE ASISTENCIA

ACTIVIDAD: Feria de entornos saludables sostenibles

TERRITORIO: 2 **MICROTERRITORIO:** 2 **DIA:** 18 **MES:** Noviembre **AÑO:** 2025

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	EDAD	SEXO	ETNIA				TIPO DE POBLACIÓN						TELEFONO	FIRMA
					Indigena	Afro	Rom - Gitano	Victima	Discapacitado	NNA	Adulto Mayor	Baja Talla	Migrante	Ningun o		
1	Sindy Paez Tirado	1003397915	34	F	—	—	—	X	—	—	—	—	—	—	3004442481	x
2	Olidey Sierra Wilches	50899261	54	F	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3135258265	Olidey Sierra
3	Natalia Doria Medina	1062434240	20	F	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3113356717	Natalia Doria
4	Jose Moreno Berona	15666936	65	M	—	—	—	X	—	—	—	—	—	—	3116644060	Jose moreno
5	Nancy Herrera H.	50974468	52	F	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3107117386	Nancy Herrera.
6	Francisco Romero M.	78700043	56	M	—	—	—	X	—	—	—	—	—	—	322 624 2945	francisco romero
7	Enelda Martínez G.	12333347026	27	F	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	321 5933425	Enelda martinez
8	Luis Mejía López	11075902	58	M	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3016629264	Luis mejia
9	Yuliana Ramos Lara	1062436413	22	F	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3117504563	Yuliana Ramos.
10	Julio Cesar Meza Martínez	6862730	80	M	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	No tiene	

RESPONSABLE: Ivan González López **FIRMA:** Ivan González L.

74193

vidasinú

Alcaldía de
MONTERÍA

SECRETARÍA DE SALUD

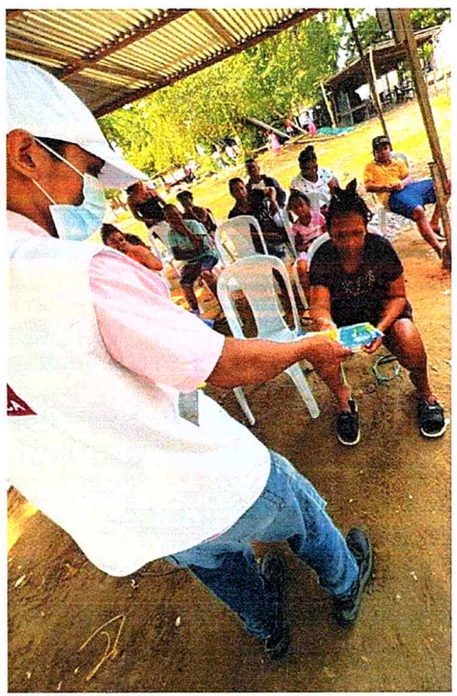
REGISTRO DE ASISTENCIA

ACTIVIDAD: Feria de entornos saludables sostenibles

TERRITORIO: 2 **MICROTERRITORIO:** 2 **DIA:** 18 **MES:** Noviembre **AÑO:** 2025

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	EDAD	SEXO	ETNIA				TIPO DE POBLACIÓN						TELEFONO	FIRMA
					Indigena	Afro	Rom - Gitano	Victima	Discapacitado	NNA	Adulto Mayor	Baja Talla	Migrante	Ninguno		
1	Angi Paola Alarcon	1067837040	29	F	—	—	—	X	—	—	—	—	—	—	3116912935	Angie Alarcón
2	Katia Martínez	1067870734	36	F	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3231800128	Katia Martinez
3	Yesenia Lara Polo	1064980589	44	F	—	—	—	X	—	—	—	—	—	—	3225804951	YESENIA. LARA
4	Tania Saledo	1067934359	31	F	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3043883902	Tania Salcedo
5	Jaime Garcés Vargas	8334990	64	M	—	—	—	X	—	—	—	—	—	—	3218366166	Jaime Garcés
6	Sindy Solis Hernández	1067931252	31	F	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3114264175	Cindy Solis Hernandez
7	Anaeis Borja Pavary	1003432173	24	F	—	—	—	X	—	—	—	—	—	—	3043218149	Anaeis Borja.
8	Alvaro Pereira Gómez	6888509	63	M	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	NO tiene	ALVARO
9	Francisco Altamiranda	78485651	67	M	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3122401937	Fo altamiranda
10	Ramona Vargas	50913053	59	F	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3207270060	Ramona Vargas

RESPONSABLE: Ivan González López **FIRMA:** Ivan González L.








Vidasinú
PIC
2025

74797

MUNICIPIO DE MONTERIA
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS P.I.C
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO
N° SSM-568-2025

Alcaldía de MONTERÍA

CERTIFICACION DE ACTIVIDADES PIC 2025

FECHA CERTIFICACION	DD	MM	AAAA	TIPO DE EVENTO				
	18	11	2025		TALLER		JORNADA	X
					CAPACITACION		BUSQUEDA ACTIVA	
					REUNION		CHARLA	
					CONMEMORACIÓN		CONVERSATORIO	

YO:	Olidey Sierra Wilches	TEL. DE CONTACTO	3135258265
CON CEDULA #	50.899.261	DE	Montería
PROFESIÓN U OFICIO:	Líder Comunal		
LUGAR RESIDENCIA:	Nueva Esperanza.		

CERTIFICO QUE:

HEMOS RECIBIDO INTERVENCION SOBRE	Feria de entornos Saludables Sostenibles
LUGAR DONDE SE DESARROLLÓ LA ACTIVIDAD	Nueva Esperanza

FIRMA DE QUIEN CERTIFICA LA ACTIVIDAD	NUMERO DE PARTICIPANTES
x Olidey Sierra W.	20.

LÍNEAS OPERATIVAS DE TRABAJO EN LA ACTIVIDAD

ENTORNO		ÁMBITO TERRITORIAL	DESTINATARIO	MOMENTO DEL CURSO DE VIDA	TERRITORIOS Y MICROTERRITORIOS
___ Hogar	X Comunitario	X Urbano	___ Persona	___ Primera Infancia	Territorio
___ Educativo	___ Institucional	___ Alta ruralidad	___ Familia	___ Infancia	Furatena
___ Laboral	___ P/ Vulnerable	___ Rural Disperso	X Comunidad	___ Adolescencia	Microterritorio
				X Juventud	2
				X Adultez	
				___ Vejez	

DATOS DEL RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD

PROFESION:	Ing. ambiental.	
NOMBRE Y APELLIDOS	FIRMA	TELEFONO DE CONTACTO
Ivan González López	Ivan González L.	3107176796

vidasinú

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS DEL MUNICIPIO DE MONTERÍA

ACTIVIDAD #2

MÉDICO

DESARROLLAR UN (1) CICLO EDUCATIVO MENSUAL, PARA LA PROMOCIÓN DE LAS CONDICIONES Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES, CONTROL DE CONDUCTAS DE RIESGO, PREVENCIÓN, ADHERENCIA AL TRATAMIENTO, CUIDADO PALIATIVO, REHABILITACIÓN EN LA POBLACIÓN DE RIESGO, DETECCIÓN TEMPRANA DE LAS ALTERACIONES DE LA SALUD BUCAL, VISUAL, AUDITIVA Y COMUNICATIVA Y DEMÁS CONDICIONES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES INCLUIDO EL CÁNCER. CADA CICLO EDUCATIVO (PRESENCIAL), TENDRA UNA DURACION DE CUATRO (4) HORAS Y DEBERÁ CONTAR CON LA PARTICIPACION MÍNIMA DE VEINTE (20) PERSONAS ENTRE LÍDERES COMUNITARIOS Y COMUNIDAD EN GENERAL.

TIPO DE EVENTO				TERRITORIO No 2	FECHA ACTIVIDAD			ACTIVIDAD	OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD
TALLER		JORNADA			DD	MM	AAAA	Desarrollar un (1) ciclo educativo mensual, para la promoción de las condiciones y estilos de vida saludables, control de conductas de rehabilitación en la población de riesgo, detención temprana de las alteraciones de la salud bucal, visual, auditiva comunicativa y demás condiciones crónicas no trasmitibles incluyendo el cáncer. cada ciclo educativo (presencial), tendrá una duración de cuatro (4) horas y deberá contar con la participación mínima de veinte (20) personas entre líderes comunitarios y comunidad en general.	Brindar educación en salud a personas juventud, adultes y vejez para promover en esta población los estilos de vida saludable que ayuden a mejorar su calidad de vida, que puedan identificar las alteraciones en su salud y promover el autocuidado, la prevención de conductas de riesgo que puedan agravar su condición o generar complicaciones.
CICLO EDUCATIVO	X	BUSQUEDA ACTIVA		Furatena-sector Nueva esperanza	15	11	2025		
REUNION		CHARLA							
CONMEMORACION		CONVERSATORIO							

ENTORNO				ÁMBITO TERRITORIAL		MOMENTO DEL CURSO DE VIDA						EQUIPO BASICO	
Hogar		Laboral		Urbano	x		Primera Infancia		Infancia				
Educativo		Comunitario	X	Alta ruralidad			Adolescencia		Juventud	x		Equipo N°	2
Institucional		P / Vulnerable		Rural Disperso			Adultez	x	Vejez	x		Territorio N°	2
							N/A					Micro territorio N°	2

INFORME CUALITATIVO DE ACTIVIDAD PIC 2025

1. PRESENTACION DEL TEMA Y RESUMEN DE LA PRESENTACION:

En cumplimiento del Plan de Intervenciones Colectivas – PIC 2025 y en articulación con los lineamientos del Plan Decenal de Salud Pública 2022–2031, se llevó a cabo un taller educativo institucional liderado por la E.S.E. Vida Sinú, dirigido a personas jóvenes, adultas y mayores para promover las condiciones de estilo de vida saludable control de conductas de riesgo y prevención, Esta acción fue desarrollada en el entorno comunitario, bajo el enfoque del curso de vida para la Juventud, Adultes y Vejez, con el liderazgo de la Medico, acompañamiento de la Odontóloga, enfermera jefe y de los auxiliar de enfermería.

La actividad tuvo como propósito sensibilizar a los asistentes, sobre los estilos de vida saludable, control de conductas de riesgo que ayuden a mejorar su calidad de vida, que puedan identificar las alteraciones en su salud y promover y el control de conductas de riesgo que podrían agravar su estado de salud. El taller, con una duración de cuatro (4) horas, se desarrolló de manera participativa, utilizando recursos pedagógicos adaptados a las condiciones de los participantes. Se garantizó una asistencia de veinte (20) personas, cumpliendo con los criterios establecidos y fomentando un espacio de aprendizaje, diálogo y compromiso comunitario en el entorno al cuidado de la salud.

Así mismo, esta actividad se articula con varios de los ejes estratégicos definidos en el Plan Decenal de Salud Pública 2022–2031. En primer lugar, se vincula con el Eje 3: Determinantes Sociales de la Salud, al abordar factores como la educación, el autocuidado y los estilos de vida saludables como medios para reducir las inequidades en salud. En segundo lugar, se enmarca dentro del Eje 4: Atención Primaria en Salud, al promover acciones de prevención y promoción con enfoque familiar y comunitario, fortaleciendo la gestión territorial del riesgo en salud. Finalmente, se relaciona con el Eje 6: Gestión y Desarrollo del Talento Humano en Salud Pública, al reconocer la labor del personal de médico, Odontóloga Enfermera Jefe y auxiliar de enfermería en la conducción de procesos educativos que transforman la realidad sanitaria de los usuarios, fomentando la corresponsabilidad en el cuidado individual y colectivo.

De igual manera, la intervención fue concertada y certificada por Mateo José Miranda quien se desempeña como pastor del micro territorio 2, lo cual permitió una articulación efectiva con la comunidad y facilitó la convocatoria y participación activa de los residentes beneficiarios. Esta coordinación garantizó la pertinencia territorial de la actividad, fortaleciendo los lazos entre el equipo de salud institucional y los líderes comunitarios, y contribuyendo a la sostenibilidad de las acciones en salud en el ámbito local.

2. PREGUNTAS Y DUDAS DE LOS PARTICIPANTES:

Durante el desarrollo del taller en esta comunidad, ¿se evidenciaron diversas inquietudes como: ¿tengo dos molares dañados y tengo rato que no asisto a odontología que debo hacer?

Las personas asistentes expresaron su preocupación por no tener la atención oportuna si se llegara presentar una enfermedad grave en su núcleo familiar dado que no cuentan con los recursos necesarios para tal manejo, en cuanto a cómo prevenir las alteraciones de salud bucal, visual, auditiva y de enfermedades crónicas en población de riesgo, debido a que algunos manifiestan problemas con su salud oral, visual, auditiva. se compartieron experiencias relacionadas con la presencia de caries, perdidas dentales, visión borrosa, dificultad auditiva, cansancio falta de apetito entre otras. con lo cual permitió introducir el concepto de Estas intervenciones propiciaron un diálogo cercano y esclarecedor, permitiendo reforzar mensajes clave sobre la necesidad de prestar atención a los cambios del cuerpo, evitar la normalización de síntomas y mantener controles médicos regulares como parte fundamental del autocuidado.

3. DESARROLLO Y CONCLUSIONES:

La jornada educativa fue dirigida por la Medico, con el apoyo de la Odontóloga, enfermera jefa y los auxiliares de enfermería. Durante el encuentro, se desarrolló un taller formativo dirigido a Adolescentes, Juventud, personas adultas. Se abordaron temas como, promoción de condiciones y estilo de vida saludable, control de conducta de riesgo, prevención, adherencias al tratamiento, cuidados paliativos, rehabilitación en población de riesgo, y detención temprana de alteraciones en salud sensorial y cognitiva. Con el objetivo de mejorar la calidad de vida mediante hábitos y estilo de vida saludable, educación en salud, se motiva a los participantes a realizar actividad física, a mantener una alimentación equilibrada que asegure a su cuerpo recibir suficientes calorías y nutrientes que ayuden a su organismo a funcionar correctamente, evitar el consumo de tabaco y alcohol, las cuales le ayudan a prevenir enfermedades bucodentales, lesión de las neuronas de algunas zonas del cerebro, cáncer de pulmón, cirrosis hepática entre otras. fomentar la lectura, realizar metas realistas, escuchar música, aprender a decir no, son estrategias fundamentales para reducir el estrés. se fortalece el conocimiento sobre la importancia de prevenir enfermedades inmunoprevenibles. Que se pueden evitar mediante la vacunación. se direcciona a la población a realizar el tamizaje visual para detectar posibles problemas oculares que puedan afectar su desarrollo ocular, el enfoque a seguir indicaciones y recomendaciones de los profesionales en salud cuando asisten a sus citas de control o prevención mediante, la toma de medicamentos, cambios en su estilo de vida y asistencia a citas o pruebas entre otras. mantener la funcionalidad en la comunidad con discapacidad, se motiva a realizar terapias de rehabilitación asistir a los controles que les ayude a mejorar su calidad de vida.

Como parte del proceso pedagógico, se hizo entrega de un cuadernillo educativo con información práctica y comprensible, diseñado para reforzar los contenidos tratados y servir como material de consulta en el hogar, se entrega certificación del siclo educativo de cada participante para constancia de esta actividad. La actividad contó con la asistencia de veinte (20) personas, con la duración de cuatro horas (4), hora de inicio 04: 00P.M, hora de finalización 08: 00PM, cumpliendo así con los objetivos propuestos para esta intervención.

La participación activa de la comunidad, sumada al acompañamiento del equipo de salud, favoreció un espacio de confianza, aprendizaje y empoderamiento en salud. Se concluye que este tipo de talleres educativos son fundamentales para mejorar la calidad de vida de las personas con enfermedades crónicas, promoviendo una cultura de prevención, autocuidado y corresponsabilidad en el manejo de su salud.

Por último, esta actividad fue inicialmente diseñada para implementarse en un entorno comunitario, específicamente en espacios como casa comunal, plaza o vivienda familiar donde se reúne la población. dadas las características propias del territorio, garantizando así su participación activa y el cumplimiento de los objetivos propuestos, sin desconocer las condiciones del contexto y priorizando el acceso a información en salud de manera equitativa y pertinente.

74 207

4. RECOMENDACIONES DEL PROFESIONAL Y FIRMA:

Como profesional de salud, recomiendo mantener el seguimiento dentro de la Ruta de atención primaria en salud, así como reforzar la adopción de hábitos de vida saludable. Continuar participando en espacios educativos como este es fundamental, ya que fortalece el autocuidado, promueve la adherencia al tratamiento y contribuye a la prevención de complicaciones.

NOMBRE COMPLETO DEL PROFESIONAL: DANELA TURIZO ARRIETA FIRMA:  TELEFONO: 3162247206

74203

vidasinú	MUNICIPIO DE MONTERIA PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS P.I.C CONTRATO INTERADMINISTRTIVO N° SSM-568-2025	Alcaldía de MONTERÍA

ACTA DE CONCERTACIÓN DE ACTIVIDADES PIC 2025

FECHA CONCERTACIÓN	DD	MM	AAAA	TIPO DE EVENTO				
	05	11	2025		TALLER	X	JORNADA	
					CAPACITACION		BUSQUEDA ACTIVA	
					REUNION		CHARLA	
					CONMEMORACION		CONVERSATORIO	

PERSONA CONCERTADA:	Mateo Jose Miranda						TEL. DE CONTACTO	3145210748
TIPO DE DOCUMENTO:	RC:		TI:		C.C:	X	N° DE DOC:	78746511
PROFESIÓN U OFICIO:	Pastor							
LUGAR CONCERTADO:	Nueva Esperanza							

FECHA CONCERTADA:	DD	MM	AAAA	HORA	FIRMA PERSONA CONCERTADA:
	15	11	2025	04:00pm	X

ACTIVIDAD CONCERTADA

DESARROLLAR CICLOS EDUCATIVOS PARA LA PROMOCIÓN DE LAS CONDICIONES Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES, CONTROL DE CONDUCTAS DE RIESGO, PREVENCIÓN, ADHERENCIA AL TRATAMIENTO, CUIDADO PALIATIVO, REHABILITACIÓN EN LA POBLACIÓN DE RIESGO, DETECCIÓN TEMPRANA DE LAS ALTERACIONES DE LA SALUD BUCAL, VISUAL, AUDITIVA Y COMUNICATIVA Y DEMÁS CONDICIONES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES INCLUIDO EL CÁNCER.
CADA CICLO EDUCATIVO (PRESENCIAL), TENDRA UNA DURACION DE CUATRO (4) HORAS Y DEBERÁ CONTAR CON LA PARTICIPACION MÍNIMA DE VEINTE (20) PERSONAS ENTRE LÍDERES COMUNITARIOS Y COMUNIDAD EN GENERAL.

LÍNEAS OPERATIVAS DE TRABAJO EN LA ACTIVIDAD

ENTORNO		ÁMBITO TERRITORIAL	DESTINATARIO	MOMENTO DEL CURSO DE VIDA	TERRITORIOS Y MICROTERRITORIOS
___ Hogar	_____Comunitario	X Urbano	___ Persona	___ Primera Infancia	Territorio
__Educativo	_____Institucional	___ Alta ruralidad	___ Familia	___ Infancia X Adolescencia	FURATENA
____ Laboral	____P/ Vulnerable	___ Rural Disperso	X Comunidad	X Juventud X Adultez X Vejez	Micro territorio 2 Nueva esperanza

DATOS DEL RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD

NOMBRE Y APELLIDOS	FIRMA	TELEFONO DE CONTACTO
DANELA TURIZO ARRIETA	Danela Turizo	3162247206

vidasinú

Alcaldía de
MONTERÍA

SECRETARÍA DE SALUD

REGISTRO DE ASISTENCIA

ACTIVIDAD: Estilo de vida Saludable

TERRITORIO: 2 **MICROTERRITORIO:** 2 **DIA:** 15 **MES:** Noviembre **AÑO:** 2025

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	EDAD	SEXO	ETNIA				TIPO DE POBLACIÓN						TELEFONO	FIRMA
					Indígena	Afro	Rom - Gitano	Victima	Discapacitado	NNA	Adulto Mayor	Baja Talla	Migrante	Ninguno		
1	Kelly Mestra Hernandez	1067972373	27	F	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3024363361	Kelly Mestra
2	Arles polo Martinez	1067960996	27	F	—	—	—	X	—	—	—	—	—	—	3146206645	Arley Polo M.
3	Sarí yuleth Barba padilla	1062424596	14	F	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3019409106	Sharit Yuleth
4	Mailin padilla Barba	1062431687	12	F	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3146684472	Mailyn
5	Melani Barba padilla	1003409216	12	F	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3016144284	Melanie Sofia
6	Luisa yuleth Martinez	1071424937	16	F	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3117231732	Luisa Martinez
7	Shadia payares Perez	1062435228	16	F	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3137943220	Shadia payares
8	Arleth Perez Ortiz	1067872350	37	F	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3147759397	arleth perez
9	Samuel Romero padilla	1028493146	15	M	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3007464276	Samuel Romero
10	Liseth perez Sanabria	1102840181	34	F	—	—	—	X	—	—	—	—	—	—	3046628770	liseth perez

RESPONSABLE: Daniela Turizo Arrieta **FIRMA:** Daniela A

Alcaldía de
MONTERÍA

vidasinú

SECRETARÍA DE SALUD

REGISTRO DE ASISTENCIA

ACTIVIDAD: Estilo de vida saludable

TERRITORIO: 2 **MICROTERRITORIO:** 2 **DIA:** 15 **MES:** Noviembre **AÑO:** 2025

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	EDAD	SEXO	ETNIA				TIPO DE POBLACIÓN						TELEFONO	FIRMA
					Indígena	Afro	Rom - Gitano	Victima	Discapacitado	NNA	Adulto Mayor	Baja Talla	Migrante	Ninguno		
1	Araceli Ita Cotano G	1233345627	26	F	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3205732069	Ana Cotano
2	Anaconorado Rangel	1003001058	31	F	—	—	—	X	—	—	—	—	—	—	No tiene	ANA corondo
3	Cert Elena Argumedo	50908748	51	F	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3044796765	
4	Mateo José Mira	509[illegible] 1019	50	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3[illegible]1452107[illegible]10	
5	Maria Garés	50.927531.	47.	F	—	—	—	—	—	—	—	—	—	x	312.7835235.	Maria Garés
6	Jorge Moseote Mejia	78055042	67	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3217898575	
7	Ana padilla Perez	50897660	57	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	x	3182232622	Ana Padilla
8	Nigel Vargas Ramirez	1003404972	37	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3217402776	
9	Dilia Pico Diaz	50912420	56	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3102793621	
10	Samuel Gomez	1233343[illegible]6	10	—	—	—	—	—	—	r	—	—	—	-	3147731917	Samuel Gomez

RESPONSABLE: Daniela Turizo Arreta **FIRMA:** Daniela Turizo A

1705









74208

MUNICIPIO DE MONTERIA
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS P.I.C
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO
N° SSM-568-2025

Vidasinú

Alcaldía de MONTERÍA

CERTIFICACION DE ACTIVIDADES PIC 2025

FECHA CERTIFICACION	DD	MM	AAAA	TIPO DE EVENTO				
	15	11	2025		TALLER	X	JORNADA	
					CAPACITACION		BUSQUEDA ACTIVA	
					REUNION		CHARLA	
					CONMEMORACIÓN		CONVERSATORIO	

YO:	Mateo. jose Miranda	TEL. DE CONTACTO	3145210748
CON CEDULA #	78746511	DE	Montería
PROFESIÓN U OFICIO:	Pastor		
LUGAR RESIDENCIA:	Nueva Esperanza		

CERTIFICO QUE:

HEMOS RECIBIDO INTERVENCION SOBRE	Educacion condiciones y estilo de vida saludables, control de conducta de riesgo y prevencion
LUGAR DONDE SE DESARROLLÓ LA ACTIVIDAD	Nueva Esperanza
FIRMA DE QUIEN CERTIFICA LA ACTIVIDAD	NUMERO DE PARTICIPANTES
X	20

LÍNEAS OPERATIVAS DE TRABAJO EN LA ACTIVIDAD

ENTORNO		ÁMBITO TERRITORIAL	DESTINATARIO	MOMENTO DEL CURSO DE VIDA	TERRITORIOS Y MICROTERRITORIOS
___ Hogar	X Comunitario	X Urbano	___ Persona	___ Primera Infancia	Territorio
___ Educativo	___ Institucional	___ Alta ruralidad	___ Familia	___ Infancia	Fuentes
___ Laboral	___ P/ Vulnerable	X Rural Disperso	X Comunidad	X Adolescencia X Juventud X Adultez X Vejez	Microterritorio 2 Nueva Esperanza

DATOS DEL RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD

PROFESION:	Medico	
NOMBRE Y APELLIDOS	FIRMA	TELEFONO DE CONTACTO
Daniela Trujillo Arroyo	Daniela Trujillo A.	3162247206

vidasinú

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS DEL MUNICIPIO DE MONTERÍA

ACTIVIDAD #3

ENFERMERA JEFE

DESARROLLAR UN (1) TALLER MENSUAL, DIRIGIDO A PERSONAS ADULTAS Y ADULTOS MAYORES, CON ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES, DIABETES E HIPERTENSIÓN ARTERIAL, ENFERMEDADES HUÉRFANAS, CON LA FINALIDAD DE SENSIBILIZARLOS, RESPECTO A LA ADHERENCIA AL TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO Y NO FARMACOLÓGICO, CONTROL DE CONDUCTAS DE RIESGO PARA LA PREVENCIÓN DE LA EVOLUCIÓN DE SU PATOLOGÍA A ESTADIOS SUPERIORES Y COMPLICACIONES. CADA TALLER TENDRA UNA DRACION DE CUATRO (4) HORAS Y CONTARA CON UN MINIMO DE QUINCE (15) PERSONAS.

74209

vidasinú

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS DEL MUNICIPIO DE MONTERÍA

ACTIVIDAD #3

ENFERMERA JEFE

DESARROLLAR UN (1) TALLER MENSUAL, DIRIGIDO A PERSONAS ADULTAS Y ADULTOS MAYORES, CON ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES, DIABETES E HIPERTENSIÓN ARTERIAL, ENFERMEDADES HUÉRFANAS, CON LA FINALIDAD DE SENSIBILIZARLOS, RESPECTO A LA ADHERENCIA AL TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO Y NO FARMACOLÓGICO, CONTROL DE CONDUCTAS DE RIESGO PARA LA PREVENCIÓN DE LA EVOLUCIÓN DE SU PATOLOGÍA A ESTADIOS SUPERIORES Y COMPLICACIONES. CADA TALLER TENDRA UNA DRACION DE CUATRO (4) HORAS Y CONTARA CON UN MINIMO DE QUINCE (15) PERSONAS.

TIPO DE EVENTO				TERRITORIO No 2	FECHA ACTIVIDAD			ACTIVIDAD	OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD
TALLER	X	JORNADA			DD	MM	AAAA	Desarrollar un (1) taller mensual, dirigido a personas adultas y adultos mayores, con enfermedades crónicas no transmisibles, diabetes e hipertensión arterial, enfermedades huérfanas, con la finalidad de sensibilizarlos, respecto a la adherencia al tratamiento farmacológico y no farmacológico, control de conductas de riesgo para la prevención de la evolución de su patología a estadios superiores y complicaciones. cada taller, tendrá una duración de cuatro (4) horas y contará con un mínimo de quince (15) personas.	Brindar educación en salud a personas adultas y adultos mayores con enfermedades crónicas no transmisibles, incluyendo diabetes, hipertensión arterial y enfermedades huérfanas, para fortalecer su adherencia al tratamiento farmacológico y no farmacológico, y promover el autocuidado y la prevención de conductas de riesgo que puedan agravar su condición o generar complicaciones
CAPACITACION		BUSQUEDA ACTIVA		Barrio Furatena – Sector Nueva Esperanza 2	13	11	2025		
REUNION		CHARLA							
CONMEMORACION		CONVERSATORIO							

ENTORNO				ÁMBITO TERRITORIAL		MOMENTO DEL CURSODE VIDA						EQUIPO BASICO	
Hogar		Laboral		Urbano	X		Primera Infancia		Infancia				
Educativo		Comunitario		Alta ruralidad			Adolescencia		Juventud			Equipo N°	2
Institucional	X	P / Vulnerable		Rural Disperso			Adultez	X	Vejez	X		Territorio N°	2
							N/A					Microterritorio N°	2

INFORME CUALITATIVO DE ACTIVIDAD PIC 2025

1. PRESENTACION DEL TEMA Y RESUMEN DE LA PRESENTACION:

En cumplimiento del Plan de Intervenciones Colectivas – PIC 2025 y en concordancia con los lineamientos del Plan Decenal de Salud Pública 2022–2031, se realizó un taller educativo liderado por la E.S.E. Vida Sinú, dirigido a personas adultas y adultos mayores con diagnóstico de enfermedades crónicas no transmisibles, como diabetes, hipertensión arterial y enfermedades huérfanas.

4270

La actividad se desarrolló en el entorno institucional, bajo el enfoque del curso de vida para las etapas de adultez y vejez, y contó con el liderazgo de una profesional en enfermería, junto con el acompañamiento del médico y auxiliares de enfermería.

La actividad tuvo como propósito sensibilizar a los asistentes sobre la importancia de mantener la adherencia tanto al tratamiento farmacológico como no farmacológico, promoviendo el autocuidado y el control de conductas de riesgo que podrían agravar su estado de salud. El taller, con una duración de cuatro (4) horas, se desarrolló de manera participativa, utilizando recursos pedagógicos adaptados a las condiciones de los participantes. Se garantizó una asistencia de quince (15) personas, cumpliendo con los criterios establecidos y fomentando un espacio de aprendizaje, diálogo y compromiso comunitario en torno al cuidado de la salud.

Así mismo, esta actividad se articula con varios de los ejes estratégicos definidos en el Plan Decenal de Salud Pública 2022–2031. En primer lugar, se vincula con el Eje 3: Determinantes Sociales de la Salud, al abordar factores como la educación, el autocuidado y los estilos de vida saludables como medios para reducir las inequidades en salud. En segundo lugar, se enmarca dentro del Eje 4: Atención Primaria en Salud, al promover acciones de prevención y promoción con enfoque familiar y comunitario, fortaleciendo la gestión territorial del riesgo en salud. Finalmente, se relaciona con el Eje 6: Gestión y Desarrollo del Talento Humano en Salud Pública, al reconocer la labor del personal de enfermería, médico y auxiliar en la conducción de procesos educativos que transforman la realidad sanitaria de los usuarios, fomentando la corresponsabilidad en el cuidado individual y colectivo.

De igual manera, la intervención fue concertada y certificada por la tesorera de la junta de acción comunal del sector Nueva Esperanza (Olidey Sierra Wilches), lo que permitió una articulación efectiva y facilitó la convocatoria y participación activa de los ancianos de este sector, abordando la mayoría de los adultos mayores de este sector.

Esta decisión respondió a la necesidad de dar respuesta oportuna a los casos identificados en la comunidad y garantizó la pertinencia territorial de la actividad. De esta manera, se fortalecieron los vínculos entre el equipo de salud institucional y las instituciones de la comunidad, generando confianza y cohesión en el trabajo conjunto. Asimismo, esta articulación contribuyó al posicionamiento del comedor como un espacio de referencia en la promoción y prevención de la salud, favoreciendo la sostenibilidad de las acciones en beneficio de la población atendida en este entorno institucional.

2. PREGUNTAS Y DUDAS DE LOS PARTICIPANTES:

Durante la actividad, los adultos mayores manifestaron inquietudes sobre la identificación temprana de problemas frecuentes en esta etapa de la vida, especialmente relacionados con la hipertensión arterial y la diabetes. Indagaron acerca de síntomas de alerta como cefalea persistente, mareos y visión borrosa en casos de presión elevada, así como signos de posible descompensación diabética, entre ellos sed excesiva, aumento de la frecuencia urinaria y mayor sensación de hambre.

Este espacio de diálogo permitió aclarar conceptos de forma comprensible, reforzando el reconocimiento oportuno de señales de riesgo y promoviendo prácticas de autocuidado y la consulta temprana al servicio de salud para prevenir complicacione

3. DESARROLLO Y CONCLUSIONES:

La jornada educativa, liderada por la enfermera con apoyo del médico y auxiliares de enfermería, se dirigió a personas adultas y mayores con hipertensión, diabetes y otras enfermedades crónicas no transmisibles. Se desarrolló un taller sobre adherencia al tratamiento, prevención de complicaciones y reconocimiento de señales de alarma, promoviendo la participación mediante preguntas, experiencias y dinámicas educativas.

Como apoyo pedagógico, se entregó un cuadernillo con información práctica para reforzar los contenidos en el hogar. Participaron quince (15) personas, cumpliéndose los objetivos propuestos. La actividad generó un espacio de confianza y empoderamiento en salud, destacando la importancia de estos talleres para fortalecer el autocuidado y la prevención en pacientes con enfermedades crónicas.

4. RECOMENDACIONES DEL PROFESIONAL Y FIRMA:

Como profesional de salud, recomiendo mantener el seguimiento dentro de la Ruta de Alteraciones Cardio-Cerebrovasculares y Metabólicas Manifiestas (HTA y Diabetes Tipo 2), así como reforzar la adopción de hábitos de vida saludable. Continuar participando en espacios educativos como este es fundamental, ya que fortalece el autocuidado, promueve la adherencia al tratamiento y contribuye a la prevención de complicaciones.

NOMBRE COMPLETO DEL PROFESIONAL: AMELIA HERNANDEZ GOMEZ **FIRMA:** Amelia Hdez. **TELEFONO:** 3213105231

7424

Honorable 74212

vidasinú

3 copias

MUNICIPIO DE MONTERIA
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS P.I.C
CONTRATO INTERADMINISTRTIVO
N° SSM-568-2025

Alcaldía de MONTERÍA

ACTA DE CONCERTACIÓN DE ACTIVIDADES PIC 2025

FECHA CONCERTACIÓN	DD	MM	AAAA	TIPO DE EVENTO				
	04	11	2025		TALLER	X	JORNADA	
					CAPACITACION		BUSQUEDA ACTIVA	
					REUNION		CHARLA	
					CONMEMORACION		CONVERSATORIO	

PERSONA CONCERTADA:	Ofroley Lema W.						TEL. DE CONTACTO	3135258265
TIPO DE DOCUMENTO:	RC:		TI:		C.C:		N° DE DOC:	50899261
PROFESIÓN U OFICIO:	Tesorero de la Junta de Acción Comunal							
LUGAR CONCERTADO:	Nueva Esperanza - Sector 2. (Furatena).							

FECHA CONCERTADA:	DD	MM	AAAA	HORA	FIRMA PERSONA CONCERTADA:
	13	11	2025	02:00 pm.	Ofroley Lema W

ACTIVIDAD CONCERTADA

DESARROLLAR TALLERES DIRIGIDOS A PERSONAS ADULTAS Y ADULTOS MAYORES, CON ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES, DIABETES E HIPERTENSIÓN ARTERIAL, ENFERMEDADES HUÉRFANAS, CON LA FINALIDAD DE SENSIBILIZARLOS, RESPECTO A LA ADHERENCIA AL TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO Y NO FARMACOLÓGICO, CONTROL DE CONDUCTAS DE RIESGO PARA LA PREVENCIÓN DE LA EVOLUCIÓN DE SU PATOLOGÍA A ESTADIOS SUPERIORES Y COMPLICACIONES. CADA TALLER, TENDRA UNA DRACION DE CUATRO (4) HORAS Y CONTARA CON UN MINIMO DE QUINCE (15) PERSONAS.

LÍNEAS OPERATIVAS DE TRABAJO EN LA ACTIVIDAD

ENTORNO		ÁMBITO TERRITORIAL	DESTINATARIO	MOMENTO DEL CURSO DE VIDA	TERRITORIOS Y MICROTERRITORIOS
___ Hogar	X Comunitario	X Urbano	X Persona	___ Primera Infancia	**Territorio**
___ Educativo	___ Institucional	___ Alta ruralidad	___ Familia	___ Infancia	FURATENA
___ Laboral	___ P/ Vulnerable	___ Rural Disperso	___ Comunidad	___ Adolescencia ___ Juventud X Adultez X Vejez	**Micro territorio** 2.

DATOS DEL RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD

NOMBRE Y APELLIDOS	FIRMA	TELEFONO DE CONTACTO
AMELIA HERNANDEZ GOMEZ	Amelia Hernandez G	3213105581

Alcaldía de MONTERÍA

vidasinú

SECRETARÍA DE SALUD

REGISTRO DE ASISTENCIA

ACTIVIDAD: Taller sobre enfermedades crónicas no transmisibles ENT-ENT emprendedores turísticos, entre otros.

TERRITORIO: 2 **MICROTERRITORIO:** 2 **DIA:** 13 **MES:** 11. **AÑO:** 2025

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	EDAD	SEXO	ETNIA				TIPO DE POBLACIÓN						TELEFONO	FIRMA
					Indigena	Afro	Rom - Gitano	Victima	Discapacitado	NNA	Adulto Mayor	Baja Talla	Migrante	Ninguno		
1	Oliverio Cohen Vega	3861283	60	M	—	—	—	X	—	—	—	—	—	—	3142085514	Oliverio Cohen V.
2	Floeida Ballesteros Martinez	26145982	67	F	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3104294342	Floeida Ballesteros
3	Manuel Morales Aguirre	10930762	65	M	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3364205556	Manuel Morales
4	Hernan Cordero Hernandez	15663970	67	M	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3106534845	Hernan
5	Betti Altamiranda Hernandez	50901313	59	F	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3135516145	Betti Altamiranda
6	Reyes Antonio Diaz Hernandez	10915178	90	M	—	—	—	—	—	—	X	—	—	—	No tiene	
7	Milagros Espitia Sabalo	50891456	58	F	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3226891371	Milagros Espitia
8	Cecilia Espitia Sabalo	35011050	55	F	—	—	—	X	—	—	—	—	—	—	3015681008	Cecilia Espitia
9	Dalia Romero Ramos	50969242	50	F	—	—	—	X	—	—	—	—	—	—	3148926686	Dalia Romero
10	Maria Belen Alvarez	34973988	67	F	—	—	—	X	—	—	—	—	—	—	3244637983	Maria Belen Alvarez

RESPONSABLE: Andrea Hernandez Gomez **FIRMA:** Andrea Hernandez

ESE vidasinú

Alcaldía de MONTERÍA

SECRETARÍA DE SALUD

REGISTRO DE ASISTENCIA

ACTIVIDAD: Taller sobre enfermedades cronicas no transmisibles HTA-DM, enfermedades humanas entre otros

TERRITORIO: 2 **MICROTERRITORIO:** 2 **DIA:** 13 **MES:** 11. **AÑO:** 2025

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	EDAD	SEXO	ETNIA				TIPO DE POBLACIÓN						TELEFONO	FIRMA
					Indígena	Afro	Rom - Gitano	Victima	Discapacitado	NNA	Adulto Mayor	Baja Talla	Migrante	Ninguno		
1	Ana pacheco Martinez	34078706	63	F	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3135234144	ana pacheco
2	Argenida Rodriguez Alvarez	50956975	58	F	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3132067689	Argenida R.
3	Liz Elena Gonzalez Hernandez	39319533	47	F	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3045964406	Liz Elena Gonzalez H.
4	Francisco Delgado Berrio	2782421	80	M	—	—	—	X	—	—	—	—	—	—	No tiene	
5	Celinda Diaz Acosta	50925059	54	F	—	—	—	X	—	—	—	—	—	—	3203856063	celinda Diaz
6																
7																
8																
9																
10																

RESPONSABLE: Amelia Hernandez Gomez **FIRMA:** Amelia Hernandez G.

127


TMS







427

74218

Vidasinú	**MUNICIPIO DE MONJTERIA** **PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS P.I.C** **CONTRATO INTERADMINISTRTIVO** **N° SSM-568-2025**	Alcaldía de **MONTERÍA**

CERTIFICACION DE ACTIVIDADES PIC 2025

FECHA CERTIFICACION	DD	MM	AAAA	TIPO DE EVENTO				
	13	11	2025		TALLER	X	JORNADA	
					CAPACITACION		BUSQUEDA ACTIVA	
					REUNION		CHARLA	
					CONMEMORACIÓN		CONVERSATORIO	

YO:	Olidey Herrera Wilches	**TEL. DE CONTACTO**	3135258265
CON CEDULA #		**DE**	
PROFESIÓN U OFICIO:	Tesorera Junta de Acción Comunal		
LUGAR RESIDENCIA:	Nueva Esperanza - Sector 2 (Turbaco).		

CERTIFICO QUE:

HEMOS RECIBIDO INTERVENCION SOBRE	Taller de educación en salud sobre hipertensión arterial no transmisibles HTA - Diabetes enfermedades huérfanas, entre otros.
LUGAR DONDE SE DESARROLLÓ LA ACTIVIDAD	Nueva Esperanza - Sector 2 (Turbaco).

FIRMA DE QUIEN CERTIFICA LA ACTIVIDAD	NUMERO DE PARTICIPANTES
Olidey Herrera.	15

LÍNEAS OPERATIVAS DE TRABAJO EN LA ACTIVIDAD

ENTORNO		ÁMBITO TERRITORIAL	DESTINATARIO	MOMENTO DEL CURSO DE VIDA	TERRITORIOS Y MICROTERRITORIOS
___ Hogar	X Comunitario	X Urbano	X Persona	___ Primera Infancia	**Territorio** 2.
___ Educativo	___ Institucional	___ Alta ruralidad	___ Familia	___ Infancia	
___ Laboral	___ P/ Vulnerable	___ Rural Disperso	___ Comunidad	___ Adolescencia	**Microterritorio** 2.
				___ Juventud	
				X Adultez	
				X Vejez	

DATOS DEL RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD

PROFESION:	Enfermera.	
NOMBRE Y APELLIDOS	**FIRMA**	**TELEFONO DE CONTACTO**
Amelia Hernandez Gomez	Amelia Hernandez G	3213105231

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS DEL MUNICIPIO DE MONTERÍA

ACTIVIDAD #4

PSICÓLOGO

DESARROLLAR UNA (1) JORNADA EDUCATIVA MENSUAL, EN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS PÚBLICAS DEL TERRITORIO, PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES ESTUDIANTES DEL MUNICIPIO DE MONTERÍA EN CONCERTACIÓN CON SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL. EN CADA JORNADA, SE EVALUARÁN LOS FACTORES MÁS RELEVANTES DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LA POBLACIÓN ESTUDIANTIL ADOLESCENTE, MEDIANTE TEST FANTÁSTICO PARA REALIZAR EL SEGUIMIENTO Y ENTREGA DE RESULTADOS A LAS DIFERENTES INSTITUCIONES EDUCATIVAS VISITADAS Y SELECCIONADAS POR LA SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL ARTICULADO CON LA SECRETARÍA DE EDUCACIÓN. CADA JORNADA TENDRA UNA DURACIÓN DE CUATRO (4) HORAS Y CONTARA CON LA PARTICIPACIÓN DE AL MENOS (20) ESTUDIANTES POR JORNADA.

MUNICIPIO DE MONTERIA
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS P.I.C
CONTRATO INTERADMINISTRTIVO
N° SA-SSM-568-2025

Alcaldía de MONTERÍA
SECRETARA DE SALUD

TIPO DE EVENTO				TERRITORIO No	FECHA ACTIVIDAD			ACTIVIDAD	OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD
TALLER		JORNADA	X	FURATENA	DD	MM	AAAA	Desarrollar una (1) jornada educativa mensual, en las instituciones educativas públicas del territorio, para la promoción de hábitos y estilos de vida saludables en niños, niñas y adolescentes estudiantes del municipio de montería en concertación con secretaría de educación municipal. en cada jornada, se evaluarán los factores más relevantes de estilos de vida saludable en la población estudiantil adolescente, mediante test fantástico para realizar el seguimiento y entrega de resultados a las diferentes instituciones educativas visitadas y seleccionadas por la secretaria de salud municipal articulado con la secretaría de educación. Cada jornada tendrá una duración de cuatro (4) horas y contara con la participación de al menos (20) estudiantes por jornada.	Fomentar hábitos de vida saludable en niños, niñas y adolescentes estudiantes de la institución educativa Manuel Ruiz Álvarez del municipio de montería, a través de actividades interactivas y educativas que promuevan la adopción de estilos de vida saludables y sostenibles.
CAPACITACION		BUSQUEDA ACTIVA			07	11	2025		
REUNION		CHARLA							
CONMEMORACION		CONVERSATORIO							

ENTORNO				ÁMBITO TERRITORIAL		MOMENTO DEL CURSO DE VIDA						EQUIPO BASICO	
Hogar		Laboral		Urbano	X		Primera Infancia		Infancia			Equipo N°	2
Educativo	X	Comunitario		Alta ruralidad			Adolescencia	X	Juventud	X		Territorio N°	2
Institucional		P / Vulnerable		Rural Disperso			Adultez		Vejez			Microterritorio N°	1
							N/A						

INFORME CUALITATIVO DE ACTIVIDAD PIC 2025

74276

PRESENTACION DEL TEMA Y RESUMEN DE LA PRESENTACION:

limiento del Plan de Intervenciones Colectivas – PIC 2025 y en articulación con los lineamientos del Plan Decenal de Salud Pública 2022–2031, se llevó a cabo un taller educativo institucional liderado
S.E. Vida Sinú, dirigido a estudiantes de la I.E Manuel Ruiz Álvarez, la actividad de intervención psicoeducativa: promoción de hábitos de vida saludable en niños, niñas y adolescentes estudiantes del
o de montería.

a cabo una jornada psicoeducativa con estudiantes del grado 11-2 de la institución educativa Manuel Ruiz Álvarez, enfocada en la evaluación de los estilos de vida saludables mediante la aplicación del
istico. esta actividad tuvo como propósito promover la reflexión en los estudiantes sobre sus hábitos y comportamientos cotidianos que influyen en su salud física y mental. Así mismo, esta actividad se
con varios de los ejes estratégicos definidos en el Plan Decenal de Salud Pública 2022–2031. En primer lugar, se vincula con el eje salud mental y bienestar: El plan promueve la salud mental y el
r como un derecho fundamental, incluyendo la promoción de la salud mental en el ámbito comunitario, la atención a las personas con problemas de salud mental y la prevención de la violencia y el

esta de desarrollar una jornada educativa en las instituciones educativas públicas del municipio de Montería aporta de igual manera a la promoción de hábitos y estilos de vida saludables entre los niños,
dolescentes. Este enfoque está dirigido a crear conciencia y fomentar prácticas saludables que mejoren la calidad de vida de los estudiantes, abordando temas como la nutrición, el ejercicio físico, la
ntal y la prevención de enfermedades.

cto se llevará a cabo en colaboración con la Secretaría de Educación Municipal y la Secretaría de Salud Municipal, quienes serán los encargados de la selección de las instituciones educativas que
rán en las jornadas. A través de la concertación entre ambas entidades, se busca asegurar una estrategia efectiva y coordinada que permita llegar de manera integral a los estudiantes, promoviendo el
en su totalidad.

nción fue concertada por el coordinador académico y estuvo a cargo del psicólogo, quien lideró la jornada y proporcionó el acompañamiento profesional necesario durante la ejecución de la actividad.
con el apoyo de nutricionista, odontóloga y auxiliares de enfermería resumen del informe
le estudiantes participantes: 20 estudiantes modalidad de la intervención: jornada

s y recursos utilizados: presentación en
vas micrófono y sistema de sonido duración
vidad 04 horas.

74226

2. PREGUNTAS Y DUDAS DE LOS PARTICIPANTES:

Durante la jornada, surgieron múltiples inquietudes relacionadas a continuación:

1. ¿cómo identifico un estilo de vida saludable sano?
2. ¿Cuáles son los beneficios de una alimentación balanceada y saludable?
3. ¿Cuántas horas de actividad física debo realizar diariamente para mantener un estilo de vida saludable?

3. DESARROLLO Y CONCLUSIONES:

Esta jornada educativa fue dirigida por el psicólogo Eris Yoseth Pineda Ramos con el apoyo de la nutricionista, odontóloga y auxiliares de enfermería. Durante el encuentro, se hizo énfasis en la salud emocional y la importancia de establecer relaciones sociales positivas dentro y fuera del aula, como parte del desarrollo de un estilo de vida saludable. Las dinámicas grupales, los juegos cooperativos y los talleres guiados por profesionales de la salud permitieron integrar estos contenidos de manera efectiva y significativa para la población escolar. de estilos de vida saludable en niños, niñas y adolescentes de la Institución Educativa Manuel Ruiz Álvarez, ubicada en el barrio Furatena de Montería, es un componente esencial para la formación integral de los estudiantes. En este entorno, la escuela se convierte en un espacio clave para educar en salud, promover hábitos beneficiosos y prevenir enfermedades desde la infancia.

Durante las actividades realizadas, se trabajaron temas fundamentales como la alimentación balanceada, la importancia de la actividad física diaria, la higiene personal, el descanso adecuado y la regulación del uso de tecnologías. Estas temáticas fueron abordadas mediante estrategias lúdicas y participativas que permitieron a los estudiantes reflexionar sobre sus rutinas diarias y tomar conciencia de los cambios necesarios para mejorar su bienestar.

Como parte del proceso pedagógico, se hizo entrega de un **test fantástico** con información práctica y comprensible, diseñado para reforzar los contenidos tratados y servir como material de apoyo en la actividad, para que cada estudiante lograra identificar su estilo de vida. La actividad contó con la asistencia de veinte (20) estudiantes, cumpliendo así con los objetivos propuestos para esta intervención.

4. RECOMENDACIONES DEL PROFESIONAL Y FIRMA:

Como profesional de salud mental, recomiendo mantener el seguimiento y proporcionar estrategias para la gestión del hábitos de vida saludable y la promoción de la salud mental en niños, niñas y adolescentes.

- talleres de alimentación saludable
- sesiones de actividad física y deporte
- charlas sobre gestión del estrés y salud mental
- juegos y dinámicas para promover la creación de entornos saludables

NOMBRE COMPLETO DEL PROFESIONAL ERIS YOSETH PINEDA RAMOS FIRMA Eris Pineda Ramos. **TELEFONO:** 3167357977

4773

74224

vidasinú	MUNICIPIO DE MONTERIA PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS P.I.C CONTRATO INTERADMINISTRTIVO N° SSM-568-2025	Alcaldía de MONTERÍA

ACTA DE CONCERTACIÓN DE ACTIVIDADES PIC 2025

FECHA CONCERTACIÓN	DD	MM	AAAA	TIPO DE EVENTO				
	04	11	2025		TALLER		JORNADA	X
					CAPACITACION		BUSQUEDA ACTIVA	
					REUNION		CHARLA	
					CONMEMORACION		CONVERSATORIO	

PERSONA CONCERTADA:	Juan Carlos Vega						TEL. DE CONTACTO	3043523044	
TIPO DE DOCUMENTO:	RC:		TI:		C.C:	X	N° DE DOC:	10.931.601	
PROFESIÓN U OFICIO:	Coordinador academico								
LUGAR CONCERTADO:	IE Manuel Ruiz Alvarez								
FECHA CONCERTADA:	DD: 07	MM: 11	AAAA: 2025	HORA: 08.00am	FIRMA PERSONA CONCERTADA: x Juan CVega				
ACTIVIDAD CONCERTADA	DESARROLLAR JORNADAS EDUCATIVAS EN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS PÚBLICAS DEL TERRITORIO, PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES ESTUDIANTES DEL MUNICIPIO DE MONTERÍA EN CONCERTACIÓN CON SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL. EN CADA JORNADA, SE EVALUARÁN LOS FACTORES MÁS RELEVANTES DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LA POBLACIÓN ESTUDIANTIL ADOLESCENTE, MEDIANTE TEST FANTÁSTICO PARA REALIZAR EL SEGUIMIENTO Y ENTREGA DE RESULTADOS A LAS DIFERENTES INSTITUCIONES EDUCATIVAS VISITADAS Y SELECCIONADAS POR LA SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL ARTICULADO CON LA SECRETARÍA DE EDUCACIÓN. CADA JORNADA TENDRA UNA DURACIÓN DE CUATRO (4) HORAS Y CONTARA CON LA PARTICIPACIÓN DE AL MENOS (20) ESTUDIANTES POR JORNADA.								

LÍNEAS OPERATIVAS DE TRABAJO EN LA ACTIVIDAD

ENTORNO		ÁMBITO TERRITORIAL	DESTINATARIO	MOMENTO DEL CURSO DE VIDA	TERRITORIOS Y MICROTERRITORIOS
___ Hogar	___ Comunitario	X Urbano	___ Persona	___ Primera Infancia	Territorio
X Educativo	___ Institucional	___ Alta ruralidad	___ Familia	X Infancia X Adolescencia	FURATENA
___ Laboral	___ P/ Vulnerable	___ Rural Disperso	X Comunidad	X Juventud ___ Adultez ___ Vejez	Micro territorio Furatena

DATOS DEL RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD

NOMBRE Y APELLIDOS	FIRMA	TELEFONO DE CONTACTO
ERIC YOSETH PINEDA RAMOS	Eris Pineda Ramos	3167357977

vidasinú

Alcaldía de
MONTERÍA

SECRETARÍA DE SALUD

REGISTRO DE ASISTENCIA

ACTIVIDAD: Habitos de vida saludable

TERRITORIO: 2 **MICROTERRITORIO:** Furatena **DIA:** 07 **MES:** Noviembre **AÑO:** 2025

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	EDAD	SEXO	ETNIA				TIPO DE POBLACIÓN							TELEFONO	FIRMA
					Indígena	Afro	Rom - Gitano	Victima	Discapacitado	NNA	Adulto Mayor	Baja Talla	Migrante	Ninguno			
1	Karol Ramos Coronado	1062741862	15	F	—	—	—	—	—	f	—	—	—	X		3234002608	Karol Ramos
2	Isaac Mora Nerio	1063407746	15	M	—	—	—	—	—	+	—	—	—	X		3235700273	ISSAC DAVID
3	Jamer Gutierrez Montes	1066942171	17	M	—	—	—	—	—	+	—	—	—	X		3146733014	Jamer Gute.
4	Anderson Garcia pimienta	1067491771	15	M	—	—	—	—	—	+	—	—	—	X		3205991917	Anderson
5	Salomé Ramirez	1068048426	13	F	—	—	—	—	—	+	—	—	—	X		3126920199	Salomé
6	Julio Jimenez Caldevin	1067926655	13	M	—	—	—	—	—	+	—	—	—	X		3135452170	Julio Jimenez
7	Sherly Cotes Ruiz	1067423514	16	F	—	—	—	—	—	+	—	—	—	X		3218628908	Sherly cotes
8	Omar Andres Y.O	1067314212	14	M	—	—	—	—	—	+	—	—	—	X		3189405355	Omar
9	Paula Beltran Hernandez	1148094212	13	F	—	—	—	—	—	+	—	—	—	X		3243620665	Paula
10	Brian teran sarano	1138083561	14	M	—	—	—	—	—	+	—	—	—	X		3207981099	Brian teran

RESPONSABLE: Eris Pineda Ramos **FIRMA:** Eris Pineda Ramos

1425

vidasinú

Alcaldía de
MONTERÍA

SECRETARÍA DE SALUD

REGISTRO DE ASISTENCIA

ACTIVIDAD: habitos de vida saludable

TERRITORIO: 2 **MICROTERRITORIO:** Furatena **DIA:** 07 **MES:** Noviembre **AÑO:** 2025

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	EDAD	SEXO	ETNIA				TIPO DE POBLACIÓN						TELEFONO	FIRMA
					Indígena	Afro	Rom - Gitano	Victima	Discapacitado	NNA	Adulto Mayor	Baja Talla	Migrante	Ninguno		
1	Michell Arcia P	1081819030	13	F	—	—	—	—	—	X	—	—	—	—	322 4443221	Michell
2	Jesus Carvajal Paez	1067903322	16	M	—	—	—	—	—	X	—	—	—	—	3009823204	Jesus. Carvajal.
3	Luan Gonzalez	1061922752	15	m	—	—	—	—	—	X	—	—	—	—	3206356235	~~Luan~~
4	Dario Cursen	1067941874	15	m	—	—	—	—	—	X	—	—	—	—	3157384346	Dario. Cursen.
5	Eli Sofia Arteaga M	1067919811	15	F	—	—	—	—	—	X	—	—	—	—	3136727745	Eli Sofia Arteaga M.
6	Dayana Martinez	1067842321	15	F	—	—	—	—	—	X	—	—	—	—	3147330852	Dayana
7	Shaira lopéz	1068760451	13	F	—	—	—	—	—	X	—	—	—	—	3146779	~~Shaira~~
8	Matias Salcedo	1068720848	14	M	—	—	—	—	—	X	—	—	—	—	3235867129	Matias Salcedo
9	Ronny Alvarez	1067912230	13	M	—	—	—	—	—	X	—	—	—	—	300194-4058	Ronny Alvarez
10	Angel Andres Beltran	1067909997	15	—	—	—	—	—	—	X	—	—	—	—	3154881934	Angel Beltran

RESPONSABLE: Eris Pineda Ramos **FIRMA:** Eris Pineda Ramos

74226

PIC 2025

CUESTIONARIO FANTÁSTICO

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

¿cómo es mi estilo de vida?

F — FAMILIARES Y AMIGOS

Tengo con quien hablar sobre cosas que son importantes para mi:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



Yo doy cariño:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca

Yo recibo cariño:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



4

A — ACTIVIDAD FÍSICA Y SOCIAL

Asisto a un grupo conformado (grupos de scouts, cruz roja, deportivo, religioso, cultural o juvenil):

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



En los últimos 7 días he realizado ejercicio físico durante 30 minutos, tan intenso como para sentirme agitado/a y terminar fatigado (a):

- 2 5 o más veces
- 1 Entre 2 y 4 veces
- 0 Entre 0 y 1 vez



4

N — NUTRICIÓN

Mi alimentación diaria es balanceada*: (ver hoja 2)

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca

Diariamente por lo menos desayuno, almuerzo y como:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Casi Nunca



Con frecuencia consumo mucha azúcar, sal, grasas, mecato o comida chatarra:

- 2 Ninguna de éstas
- 1 Algunas de éstas
- 0 Todas éstas

Hago control periódico de mi peso:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca

3

T — TOXICIDAD



En algún momento he fumado un cigarrillo:

- 2 Nunca
- 1 Alguna vez
- 0 Siempre

Uso medicamentos sin fórmula medica:

- 2 Nunca
- 1 Algunas Veces
- 0 Siempre



Tomo bebidas que contengan cafeína:(Café, Coca Cola, pepsi, vive 100, red bull, ciclon, Monster):

- 2 Menos de 3 al día
- 1 De 3 a 6 al día
- 0 Más de 6 al día

6

A — ALCOHOL

He consumido licor en los últimos 6 meses: (cerveza, cocktail, canelazo, ron, aguardiente):

- 2 0 veces
- 1 1 a 3 veces
- 0 Más de 3 veces



Considero que los efectos del licor son dañinos:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



Las personas con quienes vivo toman licor:

- 2 Nunca
- 1 Algunas veces
- 0 Siempre

4

S — SUEÑO Y ESTRES



Duermo bien y me siento descansado/a al levantarme:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca

Regularmente me duermo a las 10 y me levanto a las 5

Me siento capaz de manejar situaciones estresantes y encontrar fácilmente alternativas de solución:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



Me relajo y disfruto mi tiempo libre:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca

5

T — TIPO DE PERSONALIDAD Y SATISFACCIÓN ESCOLAR

Sin razón me siento molesto/a y/o enojado/a:

- 2 Nunca
- 1 Algunas veces
- 0 Siempre

Me siento de buen humor, alegre y activo/a:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca

Me siento contento/a con mi estudio:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



Me he sentido presionado/a, agredido/a fisicamente o maltratado verbalmente por parte de mis compañeros:

- 2 Nunca
- 1 Algunas veces
- 0 Siempre

3

I — IMAGEN INTERIOR



Tengo pensamientos positivos y optimistas:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



Me siento tenso/a o estresado/a:

- 2 Nunca
- 1 Algunas veces
- 0 Siempre

Me siento deprimido/a o triste:

- 2 Nunca
- 1 Algunas veces
- 0 Siempre

2

C — CONTROL DE SALUD Y SEXUALIDAD

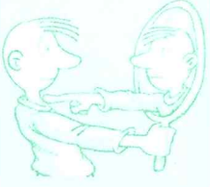
Asisto a consulta para vigilar mi estado de salud:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



Converso con integrantes de mi familia temas de sexualidad:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



Me acepto y me siento satisfecho/a con mi apariencia física o la forma cómo me veo:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca

4

O — ORDEN

Soy organizado/a con las responsabilidades diarias:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



Respeto las normas de tránsito (Cinturón de seguridad,paso por las cebras, puentes peatonales, semáforo):

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca

4

7527

8-2.

PIC 2025

CUESTIONARIO FANTÁSTICO

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

¿cómo es mi estilo de vida?

F A N T A S T I C O

F — FAMILIARES Y AMIGOS

Tengo con quien hablar sobre cosas que son importantes para mi:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Yo doy cariño:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Yo recibo cariño:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



4

A — ACTIVIDAD FÍSICA Y SOCIAL

Asisto a un grupo conformado (grupos de scouts, cruz roja, deportivo, religioso, cultural o juvenil):

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



En los últimos 7 días he realizado ejercicio físico durante 30 minutos, tan intenso como para sentirme agitado/a y terminar fatigado (a):

2 5 o más veces
1 Entre 2 y 4 veces
0 Entre 0 y 1 vez



4

N — NUTRICIÓN

Mi alimentación diaria es balanceada*: (ver hoja 2)

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Diariamente por lo menos desayuno, almuerzo y como:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Casi Nunca



Con frecuencia consumo mucha azúcar, sal, grasas, mecato o comida chatarra:

2 Ninguna de éstas
1 Algunas de éstas
0 Todas éstas

Hago control periódico de mi peso:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

3

T — TOXICIDAD



En algún momento he fumado un cigarrillo:

2 Nunca
1 Alguna vez
0 Siempre

Uso medicamentos sin fórmula medica:

2 Nunca
1 Algunas Veces
0 Siempre



Toma bebidas que contengan cafeína:(Café, Coca Cola, pepsi, vive 100, red bull, ciclon, Monster):

2 Menos de 3 al dia
1 De 3 a 6 al dia
0 Más de 6 al dia

5

A — ALCOHOL

He consumido licor en los últimos 6 meses: (cerveza, cocktail, canelazo, ron, aguardiente):

2 0 veces
1 1 a 3 veces
0 Más de 3 veces



Considero que los efectos del licor son dañinos:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Las personas con quienes vivo toman licor:

2 Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

4

S — SUEÑO Y ESTRES



Duermo bien y me siento descansado/a al levantarme:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Regularmente me duermo a las 11pm y me levanto a las 12pm

Me siento capaz de manejar situaciones estresantes y encontrar fácilmente alternativas de solución:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me relajo y disfruto mi tiempo libre:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

4

T — TIPO DE PERSONALIDAD Y SATISFACCIÓN ESCOLAR

Sin razón me siento molesto/a y/o enojado/a:

2 Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

Me siento de buen humor, alegre y activo/a:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Me siento contento/a con mi estudio:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me he sentido presionado/a, agredido/a físicamente o maltratado verbalmente por parte de mis compañeros:

2 Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

3

I — IMAGEN INTERIOR



Tengo pensamientos positivos y optimistas:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me siento tenso/a o estresado/a:

2 Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

Me siento deprimido/a o triste:

2 Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

4

C — CONTROL DE SALUD Y SEXUALIDAD

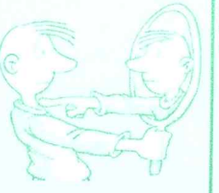
Asisto a consulta para vigilar mi estado de salud:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Converso con integrantes de mi familia temas de sexualidad:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me acepto y me siento satisfecho/a con mi apariencia física o la forma cómo me veo:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

6

O — ORDEN

Soy organizado/a con las responsabilidades diarios:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Respeto las normas de tránsito (Cinturón de seguridad, paso por las cebras, puentes peatonales, semáforo):

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

2

8225

PIC 2025

CUESTIONARIO FANTÁSTICO

Para Vanessa

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

¿cómo es mi estilo de vida?

F — Familiares y amigos

Tengo con quien hablar sobre cosas que son importantes para mi:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Yo doy cariño:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Yo recibo cariño:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



4

A — Actividad física y social

Asisto a un grupo conformado (grupos de scouts, cruz roja, deportivo, religioso, cultural o juvenil):

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



En los últimos 7 días he realizado ejercicio físico durante 30 minutos, tan intenso como para sentirme agitado/a y terminar fatigado (a):

2 5 o más veces
1 Entre 2 y 4 veces
0 Entre 0 y 1 vez



4

N — Nutrición

Mi alimentación diaria es balanceada*: (ver hoja 2)

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Diariamente por lo menos desayuno, almuerzo y como:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Casi Nunca



Con frecuencia consumo mucha azúcar, sal, grasas, mecato o comida chatarra:

2 Ninguna de éstas
1 Algunas de éstas
0 Todas éstas

Hago control periódico de mi peso:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

3

T — Toxicidad



En algún momento he fumado un cigarrillo:

2 Nunca
1 Alguna vez
0 Siempre

Uso medicamentos sin fórmula medica:

2 Nunca
1 Algunas Veces
0 Siempre



Tomo bebidas que contengan cafeína:(Café, Coca Cola, pepsi, vive 100, red bull, ciclón, Monster):

2 Menos de 3 al día
1 De 3 a 6 al día
0 Más de 6 al día

4

A — Alcohol

He consumido licor en los últimos 6 meses: (cerveza, cocktail, canelazo, ron, aguardiente):

2 0 veces
1 1 a 3 veces
0 Más de 3 veces



Considero que los efectos del licor son dañinos:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Los personas con quienes vivo toman licor:

2 Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

5

S — Sueño y estrés



Duermo bien y me siento descansado/a al levantarme:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Regularmente me duermo a las ___ y me levanto a las ___

Me siento capaz de manejar situaciones estresantes y encontrar fácilmente alternativas de solución:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me relajo y disfruto mi tiempo libre:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

5

T — Tipo de personalidad y satisfacción escolar

Sin razón me siento molesto/a y/o enojado/a:

2 Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

Me siento de buen humor, alegre y activo/a:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Me siento contento/a con mi estudio:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me he sentido presionado/a, agredido/a físicamente o maltratado verbalmente por parte de mis compañeros:

2 Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

3

I — Imagen interior



Tengo pensamientos positivos y optimistas:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me siento tenso/a o estresado/a:

2 Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

Me siento deprimido/a o triste:

2 Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

2

C — Control de salud y sexualidad

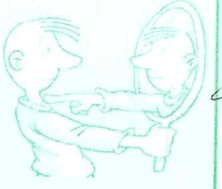
Asisto a consulta para vigilar mi estado de salud:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Converso con integrantes de mi familia temas de sexualidad:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me acepto y me siento satisfecho/a con mi apariencia física o la forma cómo me veo:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

4

O — Orden

Soy organizado/a con las responsabilidades diarias:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Respeto las normas de tránsito (Cinturón de seguridad,paso por las cebras, puentes peatonales, semáforo):

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

3

7422

PIC 2025

CUESTIONARIO FANTÁSTICO

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

¿cómo es mi estilo de vida?

F — FAMILIARES Y AMIGOS

Tengo con quien hablar sobre cosas que son importantes para mi:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Yo doy cariño:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Yo recibo cariño:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



3

A — ACTIVIDAD FÍSICA Y SOCIAL

Asisto a un grupo conformado (grupos de scouts, cruz roja, deportivo, religioso, cultural o juvenil):

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



En los últimos 7 días he realizado ejercicio físico durante 30 minutos, tan intenso como para sentirme agitado/a y terminar fatigado (a):

2 5 o más veces
1 Entre 2 y 4 veces
0 Entre 0 y 1 vez



3

N — NUTRICIÓN

Mi alimentación diaria es balanceada*: (ver hoja 2)

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Diariamente por lo menos desayuno, almuerzo y como:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Casi Nunca



Con frecuencia consumo mucha azucar, sal, grasas, mecato o comida chatarra:

2 Ninguna de éstas
1 Algunas de éstas
0 Todas éstas

Hago control periódico de mi peso:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

7

T — TOXICIDAD



En algún momento he fumado un cigarrillo:

2 Nunca
1 Alguna vez
0 Siempre

Uso medicamentos sin fórmula medica:

2 Nunca
1 Algunas Veces
0 Siempre



Toma bebidas que contengan cafeina:(Café, Coca Cola, pepsi, vive 100, red bull, ciclón, Monster):

2 Menos de 3 al dia
1 De 3 a 6 al dia
0 Más de 6 al dia

6

A — ALCOHOL

He consumido licor en los últimos 6 meses: (cerveza, cocktail, canelazo, ron, aguardiente):

2 0 veces
1 1 a 3 veces
0 Más de 3 veces



Considero que los efectos del licor son dañinos:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Las personas con quienes vivo toman licor:

2 Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

5

S — SUEÑO Y ESTRES



Duermo bien y me siento descansado/a al levantorme:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Regularmente me duermo a las 10 y me levanto a las 8

Me siento capaz de manejar situaciones estresantes y encontrar fácilmente alternativos de solución:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me relajo y disfruto mi tiempo libre:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

6

T — TIPO DE PERSONALIDAD Y SATISFACCIÓN ESCOLAR

Sin razón me siento molesto/a y/o enojado/a:

2 Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

Me siento de buen humor, alegre y activo/a:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Me siento contento/a con mi estudio:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me he sentido presionado/a, agredido/a fisicamente o maltratado verbalmente por parte de mis compañeros:

2 Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

6

I — IMAGEN INTERIOR



Tengo pensamientos positivos y optimistas:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me siento tenso/a o estresado/a:

2 Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

Me siento deprimido/a o triste:

2 Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

4

C — CONTROL DE SALUD Y SEXUALIDAD

Asisto a consulta para vigilar mi estado de salud:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Converso con integrantes de mi familia temas de sexualidad:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me acepto y me siento satisfecho/a con mi apariencia física o la forma cómo me veo:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

2

O — ORDEN

Soy organizado/a con las responsabilidades diarias:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Respeto las normas de tránsito (Cinturón de seguridad,paso por las cebras, puentes peatonales, semáforo):

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

3

74230

PIC 2025

CUESTIONARIO FANTÁSTICO

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

¿cómo es mi estilo de vida?

F — FAMILIARES Y AMIGOS

Tengo con quien hablar sobre cosas que son importantes para mi:

2 Siempre
0 Algunas veces
0 Nunca



Yo doy cariño:

2 Siempre
0 Algunas veces
0 Nunca

Yo recibo cariño:

2 Siempre
0 Algunas veces
0 Nunca



3

A — ACTIVIDAD FÍSICA Y SOCIAL

Asisto a un grupo conformado (grupos de scouts, cruz roja, deportivo, religioso, cultural o juvenil):

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



En los últimos 7 días he realizado ejercicio físico durante 30 minutos, tan intenso como para sentirme agitado/a y terminar fatigado (a):

2 5 o más veces
1 Entre 2 y 4 veces
0 Entre 0 y 1 vez



4

N — NUTRICIÓN

Mi alimentación diaria es balanceada*: (ver hoja 2)

2 Siempre
0 Algunas veces
0 Nunca

Diariamente por lo menos desayuno, almuerzo y como:

0 Siempre
1 Algunas veces
0 Casi Nunca



Con frecuencia consumo mucha azúcar, sal, grasas, mecato o comida chatarra:

2 Ninguna de éstas
0 Algunas de éstas
0 Todas éstas

Hago control periódico de mi peso:

0 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

6

T — TOXICIDAD



En algún momento he fumado un cigarrillo:

0 Nunca
1 Alguna vez
0 Siempre

Uso medicamentos sin fórmula medica:

0 Nunca
1 Algunas Veces
0 Siempre



Tomo bebidas que contengan cafeína:(Café, Coca Cola, pepsi, vive 100, red bull, ciclón, Monster):

2 Menos de 3 al día
1 De 3 a 6 al día
0 Más de 6 al día

6

A — ALCOHOL

He consumido licor en los últimos 6 meses: (cerveza, cocktail, canelazo, ron, aguardiente):

2 0 veces
1 1 a 3 veces
0 Más de 3 veces



Considero que los efectos del licor son dañinos:

0 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Las personas con quienes vivo toman licor:

2 Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

5

S — SUEÑO Y ESTRES



Duermo bien y me siento descansado/a al levantarme:

0 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Regularmente me duermo a las 10 y me levanto a las 9

Me siento capaz de manejar situaciones estresantes y encontrar fácilmente alternativas de solución:

0 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me relajo y disfruto mi tiempo libre:

0 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

4

T — TIPO DE PERSONALIDAD Y SATISFACCIÓN ESCOLAR

Sin razón me siento molesto/a y/o enojado/a:

0 Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

Me siento de buen humor, alegre y activo/a:

0 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Me siento contento/a con mi estudio:

0 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me he sentido presionado/a, agredido/a físicamente o maltratado verbalmente por parte de mis compañeros:

0 Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

3

I — IMAGEN INTERIOR



Tengo pensamientos positivos y optimistas:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me siento tenso/a o estresado/a:

0 Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

Me siento deprimido/a o triste:

0 Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

4

C — CONTROL DE SALUD Y SEXUALIDAD

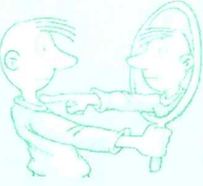
Asisto a consulta para vigilar mi estado de salud:

0 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Converso con integrantes de mi familia temas de sexualidad:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me acepto y me siento satisfecho/a con mi apariencia física o la forma cómo me veo:

0 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

4

O — ORDEN

Soy organizado/a con las responsabilidades diarias:

0 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Respeto las normas de tránsito (Cinturón de seguridad,paso por las cebras, puentes peatonales, semáforo):

0 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

4

7427271

PIC 2025

CUESTIONARIO FANTÁSTICO

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

¿cómo es mi estilo de vida?

F — FAMILIARES Y AMIGOS

Tengo con quien hablar sobre cosas que son importantes para mi:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



Yo doy cariño:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca

Yo recibo cariño:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



4

A — ACTIVIDAD FÍSICA Y SOCIAL

Asisto a un grupo conformado (grupos de scouts, cruz roja, deportivo, religioso, cultural o juvenil):

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



En los últimos 7 días he realizado ejercicio físico durante 30 minutos, tan intenso como para sentirme agitado/a y terminar fatigado (a):

- 2 5 o más veces
- 1 Entre 2 y 4 veces
- 0 Entre 0 y 1 vez



4

N — NUTRICIÓN

Mi alimentación diaria es balanceada*: (ver hoja 2)

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca

Diariamente por lo menos desayuno, almuerzo y como:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Casi Nunca



Con frecuencia consumo mucha azúcar, sal, grasas, mecato o comida chatarra:

- 2 Ninguna de éstas
- 1 Algunas de éstas
- 0 Todas éstas

Hago control periódico de mi peso:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca

3

T — TOXICIDAD



En algún momento he fumado un cigarrillo:

- 2 Nunca
- 1 Alguna vez
- 0 Siempre

Uso medicamentos sin fórmula medica:

- 2 Nunca
- 1 Algunas Veces
- 0 Siempre



Tomo bebidas que contengan cafeína: (Café, Coca Cola, pepsi, vive 100, red bull, cidón, Monster):

- 2 Menos de 3 al día
- 1 De 3 a 6 al día
- 0 Más de 6 al día

3

A — ALCOHOL

He consumido licor en los últimos 6 meses: (cerveza, cocktail, canelazo, ron, aguardiente):

- 2 0 veces
- 1 1 a 3 veces
- 0 Más de 3 veces



Considero que los efectos del licor son dañinos:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



Las personas con quienes vivo toman licor:

- 2 Nunca
- 1 Algunas veces
- 0 Siempre

6

S — SUEÑO Y ESTRES



Duermo bien y me siento descansado/a al levantarme:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca

Regularmente me duermo a las 9 y me levanto a las 5

Me siento capaz de manejar situaciones estresantes y encontrar fácilmente alternativas de solución:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



Me relajo y disfruto mi tiempo libre:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca

6

T — TIPO DE PERSONALIDAD Y SATISFACCIÓN ESCOLAR

Sin razón me siento molesto/a y/o enojado/a:

- 2 Nunca
- 1 Algunas veces
- 0 Siempre

Me siento de buen humor, alegre y activo/a:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca

Me siento contento/a con mi estudio:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



Me he sentido presionado/a, agredido/a físicamente o maltratado verbalmente por parte de mis compañeros:

- 2 Nunca
- 1 Algunas veces
- 0 Siempre

4

I — IMAGEN INTERIOR



Tengo pensamientos positivos y optimistas:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



Me siento tenso/a o estresado/a:

- 2 Nunca
- 1 Algunas veces
- 0 Siempre

Me siento deprimido/a o triste:

- 2 Nunca
- 1 Algunas veces
- 0 Siempre

5

C — CONTROL DE SALUD Y SEXUALIDAD

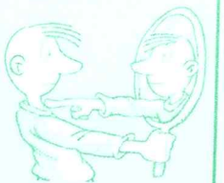
Asisto a consulta para vigilar mi estado de salud:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



Converso con integrantes de mi familia temas de sexualidad:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



Me acepto y me siento satisfecho/a con mi apariencia física o la forma cómo me veo:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca

3

O — ORDEN

Soy organizado/a con las responsabilidades diarias:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



Respeto las normas de tránsito (Cinturón de seguridad, paso por las cebras, puentes peatonales, semáforo):

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca

4

PIC 2025

Jorge Isaac Contreras Urango 0-6

CUESTIONARIO FANTÁSTICO

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

¿cómo es mi estilo de vida?

F — FAMILIARES Y AMIGOS

Tengo con quien hablar sobre cosas que son importantes para mi:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Yo doy cariño:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Yo recibo cariño:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



3

A — ACTIVIDAD FÍSICA Y SOCIAL

Asisto a un grupo conformado (grupos de scouts, cruz roja, deportivo, religioso, cultural o juvenil):

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



En los últimos 7 días he realizado ejercicio físico durante 30 minutos, tan intenso como para sentirme agitado/a y terminar fatigado (a):

5 o más veces
1 Entre 2 y 4 veces
0 Entre 0 y 1 vez



4

N — NUTRICIÓN

Mi alimentación diaria es balanceada*: (ver hoja 2)

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Diariamente por lo menos desayuno, almuerzo y como:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Casi Nunca



Con frecuencia consumo mucha azúcar, sal, grasas, mecato o comida chatarra:

2 Ninguna de éstas
1 Algunas de éstas
0 Todas éstas

Hago control periódico de mi peso:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

4

T — TOXICIDAD



En algún momento he fumado un cigarrillo:

2 Nunca
1 Alguna vez
0 Siempre

Uso medicamentos sin fórmula medica:

2 Nunca
1 Algunas Veces
0 Siempre



Tomo bebidas que contengan cafeina:(Café, Coca Cola, pepsi, vive 100, red bull, ciclón, Monster):

2 Menos de 3 al día
1 De 3 a 6 al día
0 Más de 6 al día

4

A — ALCOHOL

He consumido licor en los últimos 6 meses: (cerveza, cocktail, canelazo, ron, aguardiente):

2 0 veces
1 1 a 3 veces
0 Más de 3 veces



Considero que los efectos del licor son dañinos:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Las personas con quienes vivo toman licor:

2 Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

5

S — SUEÑO Y ESTRES



Duermo bien y me siento descansado/a al levantarme:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Regularmente me duermo a las ___ y me levanto a las ___

Me siento capaz de manejar situaciones estresantes y encontrar fácilmente alternativas de solución:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me relajo y disfruto mi tiempo libre:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

6

T — TIPO DE PERSONALIDAD Y SATISFACCIÓN ESCOLAR

Sin razón me siento molesto/a y/o enojado/a:

2 Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

Me siento de buen humor, alegre y activo/a:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Me siento contento/a con mi estudio:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me he sentido presionado/a, agredido/a fisicamente o maltratado verbalmente por parte de mis compañeros:

2 Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

3

I — IMAGEN INTERIOR



Tengo pensamientos positivos y optimistas:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me siento tenso/a o estresado/a:

2 Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

Me siento deprimido/a o triste:

2 Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

4

C — CONTROL DE SALUD Y SEXUALIDAD

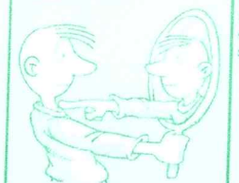
Asisto a consulta para vigilar mi estado de salud:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Converso con integrantes de mi familia temas de sexualidad:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me acepto y me siento satisfecho/a con mi apariencia física o la forma cómo me veo:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

1

O — ORDEN

Soy organizado/a con las responsabilidades diarias:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Respeto las normas de tránsito (Cinturón de seguridad,paso por las cebras, puentes peatonales, semáforo):

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

4

227

PIC 2025

CUESTIONARIO FANTÁSTICO

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

8-2

¿cómo es mi estilo de vida?

F — FAMILIARES Y AMIGOS

Tengo con quien hablar sobre cosas que son importantes para mi:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Yo doy cariño:

Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Yo recibo cariño:

2 Siempre
Algunas veces
0 Nunca



4

A — ACTIVIDAD FÍSICA Y SOCIAL

Asisto a un grupo conformado (grupos de scouts, cruz roja, deportivo, religioso, cultural o juvenil):

2 Siempre
Algunas veces
0 Nunca



En los últimos 7 días he realizado ejercicio físico durante 30 minutos, tan intenso como para sentirme agitado/a y terminar fatigado (a):

5 o más veces
Entre 2 y 4 veces
Entre 0 y 1 vez



4

N — NUTRICIÓN

Mi alimentación diaria es balanceada*: (ver hoja 2)

Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Diariamente por lo menos desayuno, almuerzo y como:

Siempre
1 Algunas veces
0 Casi Nunca



Con frecuencia consumo mucha azúcar, sal, grasas, mecato o comida chatarra:

Ninguna de éstas
1 Algunas de éstas
0 Todas éstas

Hago control periódico de mi peso:

2 Siempre
Algunas veces
0 Nunca

5

T — TOXICIDAD



En algún momento he fumado un cigarrillo:

Nunca
1 Alguna vez
0 Siempre

Uso medicamentos sin fórmula medica:

Nunca
1 Algunas Veces
0 Siempre



Tomo bebidas que contengan cafeína: (Café, Coca Cola, pepsi, vive 100, red bull, ciclón, Monster):

2 Menos de 3 al día
1 De 3 a 6 al día
0 Más de 6 al día

5

A — ALCOHOL

He consumido licor en los últimos 6 meses: (cerveza, cocktail, canelazo, ron, aguardiente):

0 veces
1 1 a 3 veces
0 Más de 3 veces



Considero que los efectos del licor son dañinos:

Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Las personas con quienes vivo toman licor:

Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

6

S — SUEÑO Y ESTRES



Duermo bien y me siento descansado/a al levantarme:

2 Siempre
Algunas veces
0 Nunca

Regularmente me duermo a las ___ y me levanto a las ___

Me siento capaz de manejar situaciones estresantes y encontrar fácilmente alternativas de solucion:

Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me relajo y disfruto mi tiempo libre:

Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

4

T — TIPO DE PERSONALIDAD Y SATISFACCIÓN ESCOLAR

Sin razón me siento molesto/a y/o enojado/a:

2 Nunca
Algunas veces
0 Siempre

Me siento de buen humor, alegre y activo/a:

Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Me siento contento/a con mi estudio:

Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me he sentido presionado/a, agredido/a físicamente o maltratado verbalmente por parte de mis compañeros:

Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

4

I — IMAGEN INTERIOR



Tengo pensamientos positivos y optimistas:

Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me siento tenso/a o estresado/a:

2 Nunca
Algunas veces
0 Siempre

Me siento deprimido/a o triste:

2 Nunca
Algunas veces
0 Siempre

3

C — CONTROL DE SALUD Y SEXUALIDAD

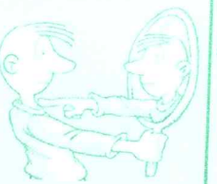
Asisto a consulta para vigilar mi estado de salud:

2 Siempre
Algunas veces
0 Nunca



Converso con integrantes de mi familia temas de sexualidad:

2 Siempre
1 Algunas veces
Nunca



Me acepto y me siento satisfecho/a con mi apariencia física o la forma cómo me veo:

Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

2

O — ORDEN

Soy organizado/a con las responsabilidades diarias:

Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Respeto las normas de tránsito (Cinturon de seguridad, paso por las cebras, puentes peatonales, semáforo):

2 Siempre
1 Algunas veces
Nunca

4

1+2+3+4

PIC 2025

CUESTIONARIO FANTÁSTICO

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

Yandel David Tarazona Rincón 8-22

¿cómo es mi estilo de vida?

F — FAMILIARES Y AMIGOS

Tengo con quien hablar sobre cosas que son importantes para mi:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



Yo doy cariño:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca

Yo recibo cariño:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



4

A — ACTIVIDAD FÍSICA Y SOCIAL

Asisto a un grupo conformado (grupos de scouts, cruz roja, deportivo, religioso, cultural o juvenil):

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



En los últimos 7 días he realizado ejercicio físico durante 30 minutos, tan intenso como para sentirme agitado/a y terminar fatigado (a):

- 2 5 o más veces
- 1 Entre 2 y 4 veces
- 0 Entre 0 y 1 vez



8

N — NUTRICIÓN

Mi alimentación diaria es balanceada*: (ver hoja 2)

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca

Diariamente por lo menos desayuno, almuerzo y como:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Casi Nunca



Con frecuencia consumo mucha azúcar, sal, grasas, mecato o comida chatarra:

- 2 Ninguna de éstas
- 1 Algunas de éstas
- 0 Todas éstas

Hago control periódico de mi peso:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca

4

T — TOXICIDAD



En algún momento he fumado un cigarrillo:

- 2 Nunca
- 1 Alguna vez
- 0 Siempre

Uso medicamentos sin fórmula medica:

- 2 Nunca
- 1 Algunas Veces
- 0 Siempre



Toma bebidas que contengan cafeína: (Café, Coca Cola, pepsi, vive 100, red bull, ciclón, Monster):

- 2 Menos de 3 al día
- 1 De 3 a 6 al día
- 0 Más de 6 al día

6

A — ALCOHOL

He consumido licor en los últimos 6 meses: (cerveza, cocktail, canelazo, ron, aguardiente):

- 2 0 veces
- 1 1 a 3 veces
- 0 Más de 3 veces



Considero que los efectos del licor son dañinos:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



Las personas con quienes vivo toman licor:

- 2 Nunca
- 1 Algunas veces
- 0 Siempre

4

S — SUEÑO Y ESTRES



Duermo bien y me siento descansado/a al levantarme:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca

Regularmente me duermo a las 12:00 y me levanto a las 5:00

Me siento capaz de manejar situaciones estresantes y encontrar fácilmente alternativas de solución:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



Me relajo y disfruto mi tiempo libre:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca

3

T — TIPO DE PERSONALIDAD Y SATISFACCIÓN ESCOLAR

Sin razón me siento molesto/a y/o enojado/a:

- 2 Nunca
- 1 Algunas veces
- 0 Siempre

Me siento de buen humor, alegre y activo/a:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca

Me siento contento/a con mi estudio:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



Me he sentido presionado/a, agredido/a físicamente o maltratado verbalmente por parte de mis compañeros:

- 2 Nunca
- 1 Algunas veces
- 0 Siempre

4

I — IMAGEN INTERIOR



Tengo pensamientos positivos y optimistas:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



Me siento tenso/a o estresado/a:

- 2 Nunca
- 1 Algunas veces
- 0 Siempre

Me siento deprimido/a o triste:

- 2 Nunca
- 1 Algunas veces
- 0 Siempre

3

C — CONTROL DE SALUD Y SEXUALIDAD

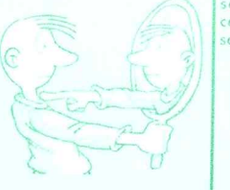
Asisto a consulta para vigilar mi estado de salud:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



Converso con integrantes de mi familia temas de sexualidad:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



Me acepto y me siento satisfecho/a con mi apariencia física o la forma cómo me veo:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca

4

O — ORDEN

Soy organizado/a con las responsabilidades diarias:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



Respeto las normas de tránsito (Cinturón de seguridad, paso por las cebras, puentes peatonales, semáforo):

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca

2

1423

PIC 2025

CUESTIONARIO FANTÁSTICO

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

¿cómo es mi estilo de vida?

F — Familiares y amigos

Tengo con quien hablar sobre cosas que son importantes para mi:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



Yo doy cariño:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca

Yo recibo cariño:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



6

A — Actividad física y social

Asisto a un grupo conformado (grupos de scouts, cruz roja, deportivo, religioso, cultural o juvenil):

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



En los últimos 7 días he realizado ejercicio físico durante 30 minutos, tan intenso como para sentirme agitado/a y terminar fatigado (a):

- 2 5 o más veces
- 1 Entre 2 y 4 veces
- 0 Entre 0 y 1 vez



4

N — Nutrición

Mi alimentación diaria es balanceada": (ver hoja 2)

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca

Diariamente por lo menos desayuno, almuerzo y como:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Casi Nunca



Con frecuencia consumo mucha azúcar, sal, grasas, mecato o comida chatarra:

- 2 Ninguna de éstas
- 1 Algunas de éstas
- 0 Todas éstas

Hago control periódico de mi peso:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca

4

T — Toxicidad



En algún momento he fumado un cigarrillo:

- 2 Nunca
- 1 Alguna vez
- 0 Siempre

Uso medicamentos sin fórmula medica:

- 2 Nunca
- 1 Algunas Veces
- 0 Siempre



Tomo bebidas que contengan cafeína:(Café, Coca Cola, pepsi, vive 100, red bull, ciclón, Monster):

- 2 Menos de 3 al día
- 1 De 3 a 6 al día
- 0 Más de 6 al día

5

A — Alcohol

He consumido licor en los últimos 6 meses: (cerveza, cocktail, canelazo, ron, aguardiente):

- 2 0 veces
- 1 a 3 veces
- 0 Más de 3 veces



Considero que los efectos del licor son dañinos:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



Las personas con quienes vivo toman licor:

- 2 Nunca
- 1 Algunas veces
- 0 Siempre

3

S — Sueño y Estrés



Duermo bien y me siento descansado/a al levantarme:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca

Regularmente me duermo a las 11 y me levanto a las 5

Me siento capaz de manejar situaciones estresantes y encontrar fácilmente alternativas de solución:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



Me relajo y disfruto mi tiempo libre:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca

3

T — Tipo de personalidad y satisfacción escolar

Sin razón me siento molesto/a y/o enojado/a:

- 2 Nunca
- 1 Algunas veces
- 0 Siempre

Me siento de buen humor, alegre y activo/a:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca

Me siento contento/a con mi estudio:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



Me he sentido presionado/a, agredido/a físicamente o maltratado verbalmente por parte de mis compañeros:

- 2 Nunca
- 1 Algunas veces
- 0 Siempre

3

I — Imagen Interior



Tengo pensamientos positivos y optimistas:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



Me siento tenso/a o estresado/a:

- 2 Nunca
- 1 Algunas veces
- 0 Siempre

Me siento deprimido/a o triste:

- 2 Nunca
- 1 Algunas veces
- 0 Siempre

4

C — Control de salud y sexualidad

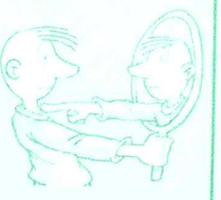
Asisto a consulta para vigilar mi estado de salud:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



Converso con integrantes de mi familia temas de sexualidad:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



Me acepto y me siento satisfecho/a con mi apariencia física o la forma cómo me veo:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca

1

O — Orden

Soy organizado/a con las responsabilidades diarias:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



Respeto las normas de tránsito (Cinturón de seguridad,paso por las cebras, puentes peatonales, semáforo):

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca

4

1423

PIC 2025

CUESTIONARIO FANTÁSTICO

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

¿cómo es mi estilo de vida?

F — FAMILIARES Y AMIGOS

Tengo con quien hablar sobre cosas que son importantes para mi:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Yo doy cariño:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Yo recibo cariño:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



5

A — ACTIVIDAD FÍSICA Y SOCIAL

Asisto a un grupo conformado (grupos de scouts, cruz roja, deportivo, religioso, cultural o juvenil):

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



En los últimos 7 días he realizado ejercicio físico durante 30 minutos, tan intenso como para sentirme agitado/a y terminar fatigado (a):

2 5 o más veces
1 Entre 2 y 4 veces
0 Entre 0 y 1 vez



2

N — NUTRICIÓN

Mi alimentación diaria es balanceada*: (ver hoja 2)

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Diariamente por lo menos desayuno, almuerzo y como:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Casi Nunca



Con frecuencia consumo mucha azucar, sal, grasas, mecato o comida chatarra:

2 Ninguna de éstas
1 Algunas de éstas
0 Todas éstas

Hago control periódico de mi peso:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

5

T — TOXICIDAD



En algún momento he fumado un cigarrillo:

2 Nunca
1 Alguna vez
0 Siempre

Uso medicamentos sin fórmula medica:

2 Nunca
1 Algunas Veces
0 Siempre



Toma bebidas que contengan cafeina:(Café, Coca Cola, pepsi, vive 100, red bull, ciclón, Monster):

2 Menos de 3 al día
1 De 3 a 6 al día
0 Más de 6 al día

6

A — ALCOHOL

He consumido licor en los últimos 6 meses: (cerveza, cocktail, canelazo, ron, aguardiente):

2 0 veces
1 1 a 3 veces
0 Más de 3 veces



Considero que los efectos del licor son dañinos:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Las personas con quienes vivo toman licor:

2 Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

4

S — SUEÑO Y ESTRES



Duermo bien y me siento descansado/a al levantarme:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Regularmente me duermo a las 10pm y me levanto a las 5:00 am

Me siento capaz de manejar situaciones estresantes y encontrar fácilmente alternativas de solución:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me relajo y disfruto mi tiempo libre:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

3

T — TIPO DE PERSONALIDAD Y SATISFACCIÓN ESCOLAR

Sin razón me siento molesto/a y/o enojado/a:

2 Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

Me siento de buen humor, alegre y activo/a:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Me siento contento/a con mi estudio:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me he sentido presionado/a, agredido/a fisicamente o maltratado verbalmente por parte de mis compañeros:

2 Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

4

I — IMAGEN INTERIOR



Tengo pensamientos positivos y optimistas:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me siento tenso/a o estresado/a:

2 Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

Me siento deprimido/a o triste:

2 Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

4

C — CONTROL DE SALUD Y SEXUALIDAD

Asisto a consulta para vigilar mi estado de salud:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Converso con integrantes de mi familia temas de sexualidad:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me acepto y me siento satisfecho/a con mi apariencia física o la forma cómo me veo:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

3

O — ORDEN

Soy organizado/a con las responsabilidades diarias:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Respeto las normas de tránsito (Cinturón de seguridad, paso por las cebras, puentes peatonales, semáforo):

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

2

74

PIC 2025

CUESTIONARIO FANTÁSTICO

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

Estefanía Arrieta Nisperuza

¿cómo es mi estilo de vida?

F — FAMILIARES Y AMIGOS

Tengo con quien hablar sobre cosas que son importantes para mi:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Yo doy cariño:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Yo recibo cariño:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



3

A — ACTIVIDAD FÍSICA Y SOCIAL

Asisto a un grupo conformado (grupos de scouts, cruz roja, deportivo, religioso, cultural o juvenil):

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



En los últimos 7 días he realizado ejercicio físico durante 30 minutos, tan intenso como para sentirme agitado/a y terminar fatigado (a):

2 5 o más veces
1 Entre 2 y 4 veces
0 Entre 0 y 1 vez



0

N — NUTRICIÓN

Mi alimentación diaria es balanceada*: (ver hoja 2)

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Diariamente por lo menos desayuno, almuerzo y como:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Casi Nunca



Con frecuencia consumo mucha azúcar, sal, grasas, mecato o comida chatarra:

2 Ninguna de éstas
1 Algunas de éstas
0 Todas éstas

Hago control periódico de mi peso:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

4

T — TOXICIDAD



En algún momento he fumado un cigarrillo:

2 Nunca
1 Alguna vez
0 Siempre

Uso medicamentos sin fórmula medica:

2 Nunca
1 Algunas Veces
0 Siempre



Tomo bebidas que contengan cafeína: (Café, Coca Cola, pepsi, vive 100, red bull, ciclón, Monster):

2 Menos de 3 al día
1 De 3 a 6 al día
0 Más de 6 al día

3

A — ALCOHOL

He consumido licor en los últimos 6 meses: (cerveza, cocktail, canelazo, ron, aguardiente):

2 0 veces
1 1 a 3 veces
0 Más de 3 veces



Considero que los efectos del licor son dañinos:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Las personas con quienes vivo toman licor:

2 Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

4

S — SUEÑO Y ESTRES



Duermo bien y me siento descansado/a al levantarme:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Regularmente me duermo a las 10:00pm y me levanto a las 5:00am

Me siento capaz de manejar situaciones estresantes y encontrar fácilmente alternativas de solución:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me relajo y disfruto mi tiempo libre:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

3

T — TIPO DE PERSONALIDAD Y SATISFACCIÓN ESCOLAR

Sin razón me siento molesto/a y/o enojado/a:

2 Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

Me siento de buen humor, alegre y activo/a:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Me siento contento/a con mi estudio:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me he sentido presionado/a, agredido/a físicamente o maltratado verbalmente por parte de mis compañeros:

2 Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

4

I — IMAGEN INTERIOR



Tengo pensamientos positivos y optimistas:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me siento tenso/a o estresado/a:

2 Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

Me siento deprimido/a o triste:

2 Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

4

C — CONTROL DE SALUD Y SEXUALIDAD

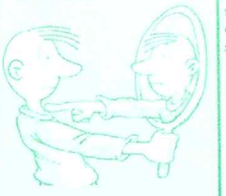
Asisto a consulta para vigilar mi estado de salud:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Converso con integrantes de mi familia temas de sexualidad:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me acepto y me siento satisfecho/a con mi apariencia física o la forma cómo me veo:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

2

O — ORDEN

Soy organizado/a con las responsabilidades diarias:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Respeto las normas de tránsito (Cinturón de seguridad, paso por las cebras, puentes peatonales, semáforo):

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

3

14 de 57

PIC 2025

CUESTIONARIO FANTÁSTICO

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

¿cómo es mi estilo de vida?

F — FAMILIARES Y AMIGOS

Tengo con quien hablar sobre cosas que son importantes para mi:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



Yo doy cariño:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca

Yo recibo cariño:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



5

A — ACTIVIDAD FÍSICA Y SOCIAL

Asisto a un grupo conformado (grupos de scouts, cruz roja, deportivo, religioso, cultural o juvenil):

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



En los últimos 7 días he realizado ejercicio físico durante 30 minutos, tan intenso como para sentirme agitado/a y terminar fatigado (a):

- 2 5 o más veces
- 1 Entre 2 y 4 veces
- 0 Entre 0 y 1 vez



6

N — NUTRICIÓN

Mi alimentación diaria es balanceada*: (ver hoja 2)

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca

Diariamente por lo menos desayuno, almuerzo y como:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Casi Nunca



Con frecuencia consumo mucha azúcar, sal, grasas, mecato o comida chatarra:

- 2 Ninguna de éstas
- 1 Algunas de éstas
- 0 Todas éstas

Hago control periódico de mi peso:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca

4

T — TOXICIDAD



En algún momento he fumado un cigarrillo:

- 2 Nunca
- 1 Alguna vez
- 0 Siempre

Uso medicamentos sin fórmula medica:

- 2 Nunca
- 1 Algunas Veces
- 0 Siempre



Tomo bebidas que contengan cafeína:(Café, Coca Cola, pepsi, vive 100, red bull, ciclón, Monster):

- 2 Menos de 3 al día
- 1 De 3 a 6 al día
- 0 Más de 6 al día

4

A — ALCOHOL

He consumido licor en los últimos 6 meses: (cerveza, cocktail, conelazo, ron, aguardiente):

- 2 0 veces
- 1 1 a 3 veces
- 0 Más de 3 veces



Considero que los efectos del licor son dañinos:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



Las personas con quienes vivo toman licor:

- 2 Nunca
- 1 Algunas veces
- 0 Siempre

3

S — SUEÑO Y ESTRES



Duermo bien y me siento descansado/a al levantarme:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca

Regularmente me duermo a las 10 y me levanto a las 5

Me siento capaz de manejar situaciones estresantes y encontrar fácilmente alternativas de solución:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



Me relajo y disfruto mi tiempo libre:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca

5

T — TIPO DE PERSONALIDAD Y SATISFACCIÓN ESCOLAR

Sin razón me siento molesto/a y/o enojado/a:

- 2 Nunca
- 1 Algunas veces
- 0 Siempre

Me siento de buen humor, alegre y activo/a:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca

Me siento contento/a con mi estudio:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



Me he sentido presionado/a, agredido/a físicamente o maltratado verbalmente por parte de mis compañeros:

- 2 Nunca
- 1 Algunas veces
- 0 Siempre

3

I — IMAGEN INTERIOR



Tengo pensamientos positivos y optimistas:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



Me siento tenso/a o estresado/a:

- 2 Nunca
- 1 Algunas veces
- 0 Siempre

Me siento deprimido/a o triste:

- 2 Nunca
- 1 Algunas veces
- 0 Siempre

7

C — CONTROL DE SALUD Y SEXUALIDAD

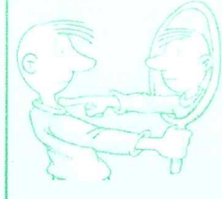
Asisto a consulta para vigilar mi estado de salud:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



Converso con integrantes de mi familia temas de sexualidad:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



Me acepto y me siento satisfecho/a con mi apariencia física o la forma cómo me veo:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca

4

O — ORDEN

Soy organizado/a con las responsabilidades diarias:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



Respeto las normas de tránsito (Cinturón de seguridad,paso por las cebras, puentes peatonales, semáforo):

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca

2

14239

PIC 2025

CUESTIONARIO FANTÁSTICO

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

¿cómo es mi estilo de vida?

F — FAMILIARES Y AMIGOS

Tengo con quien hablar sobre cosas que son importantes para mi:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Yo doy cariño:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Yo recibo cariño:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



4

A — ACTIVIDAD FÍSICA Y SOCIAL

Asisto a un grupo conformado (grupos de scouts, cruz roja, deportivo, religioso, cultural o juvenil):

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



En los últimos 7 días he realizado ejercicio físico durante 30 minutos, tan intenso como para sentirme agitado/a y terminar fatigado (a):

2 5 o más veces
1 Entre 2 y 4 veces
0 Entre 0 y 1 vez



6

N — NUTRICIÓN

Mi alimentación diaria es balanceada*: (ver hoja 2)

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Diariamente por lo menos desayuno, almuerzo y como:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Casi Nunca



Con frecuencia consumo mucha azúcar, sal, grasas, mecato o comida chatarra:

2 Ninguna de éstas
1 Algunas de éstas
0 Todas éstas

Hago control periódico de mi peso:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

6

T — TOXICIDAD



En algún momento he fumado un cigarrillo:

2 Nunca
1 Alguna vez
0 Siempre

Uso medicamentos sin fórmula medica:

2 Nunca
1 Algunas Veces
0 Siempre



Tomo bebidas que contengan cafeína: (Café, Coca Cola, pepsi, vive 100, red bull, ciclón, Monster):

2 Menos de 3 al día
1 De 3 a 6 al día
0 Más de 6 al día

7

A — ALCOHOL

He consumido licor en los últimos 6 meses: (cerveza, cocktail, canelazo, ron, aguardiente):

2 0 veces
1 1 a 3 veces
0 Más de 3 veces



Considero que los efectos del licor son dañinos:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Los personas con quienes vivo toman licor:

2 Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

4

S — SUEÑO Y ESTRES



Duermo bien y me siento descansado/a al levantorme:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Regularmente me duermo a las 10:30 y me levanto a las 4:30

Me siento capaz de manejar situaciones estresantes y encontrar fácilmente alternativos de solución:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me relajo y disfruto mi tiempo libre:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

1

T — TIPO DE PERSONALIDAD Y SATISFACCIÓN ESCOLAR

Sin razón me siento molesto/a y/o enojado/a:

2 Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

Me siento de buen humor, alegre y activo/a:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Me siento contento/a con mi estudio:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me he sentido presionado/a, agredido/a fisicamente o maltratado verbalmente por parte de mis compañeros:

2 Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

6

I — IMAGEN INTERIOR



Tengo pensamientos positivos y optimistas:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me siento tenso/a o estresado/a:

2 Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

Me siento deprimido/a o triste:

2 Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

6

C — CONTROL DE SALUD Y SEXUALIDAD

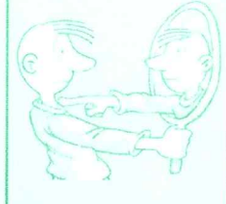
Asisto a consulta para vigilar mi estado de salud:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Converso con integrantes de mi familia temas de sexualidad:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me acepto y me siento satisfecho/a con mi apariencia física o la forma cómo me veo:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

3

O — ORDEN

Soy organizado/a con las responsabilidades diarias:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Respeto las normas de tránsito (Cinturón de seguridad, paso por las cebras, puentes peatonales, semáforo):

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

4

24

PIC 2025

CUESTIONARIO FANTÁSTICO

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

¿cómo es mi estilo de vida?

F — Familiares y amigos

Tengo con quien hablar sobre cosas que son importantes para mi:

- [X] 2 Siempre
- [ ] 1 Algunas veces
- [ ] 0 Nunca



Yo doy cariño:

- [ ] 2 Siempre
- [X] 1 Algunas veces
- [ ] 0 Nunca

Yo recibo cariño:

- [ ] 2 Siempre
- [X] 1 Algunas veces
- [ ] 0 Nunca



4

A — Actividad física y social

Asisto a un grupo conformado (grupos de scouts, cruz roja, deportivo, religioso, cultural o juvenil):

- [ ] 2 Siempre
- [X] 1 Algunas veces
- [ ] 0 Nunca



En los ultimos 7 dias he realizado ejercicio fisico durante 30 minutos, tan intenso como para sentirme agitado/a y terminar fatigado (a):

- [X] 2 5 o más veces
- [ ] 1 Entre 2 y 4 veces
- [ ] 0 Entre 0 y 1 vez



4

N — Nutrición

Mi alimentación diaria es balanceada*: (ver hoja 2)

- [X] 2 Siempre
- [ ] 1 Algunas veces
- [ ] 0 Nunca

Diariamente por lo menos desayuno, almuerzo y como:

- [X] 2 Siempre
- [ ] 1 Algunas veces
- [ ] 0 Casi Nunca

Con frecuencia consumo mucha azucar, sal, grasas, mecato o comida chatarra:

- [ ] 2 Ninguna de éstas
- [X] 1 Algunas de éstas
- [ ] 0 Todas éstas

Hago control periódico de mi peso:

- [ ] 2 Siempre
- [X] 1 Algunas veces
- [ ] 0 Nunca

3

T — Toxicidad



En algún momento he fumado un cigarrillo:

- [ ] 2 Nunca
- [X] 1 Alguna vez
- [ ] 0 Siempre

Uso medicamentos sin fórmula medica:

- [X] 2 Nunca
- [ ] 1 Algunas Veces
- [ ] 0 Siempre



Tomo bebidas que contengan cafeina.(Café, Coca Cola, pepsi, vive 100, red bull, ciclón, Monster):

- [ ] 2 Menos de 3 al dia
- [X] 1 De 3 a 6 al dia
- [ ] 0 Más de 6 al dia

3

A — Alcohol

He consumido licor en los últimos 6 meses: (cerveza, cocktail, canelazo, ron, aguardiente):

- [ ] 2 0 veces
- [X] 1 1 a 3 veces
- [ ] 0 Más de 3 veces



Considero que los efectos del licor son dañinos:

- [ ] 2 Siempre
- [X] 1 Algunas veces
- [ ] 0 Nunca



Las personas con quienes vivo toman licor:

- [ ] 2 Nunca
- [X] 1 Algunas veces
- [ ] 0 Siempre

2

S — Sueño y Estres



Duermo bien y me siento descansado/a al levantarme:

- [ ] 2 Siempre
- [X] 1 Algunas veces
- [ ] 0 Nunca

Regularmente me duermo a las ____ y me levanto a las ____

Me siento capaz de manejar situaciones estresantes y encontrar fácilmente alternativas de solución:

- [ ] 2 Siempre
- [X] 1 Algunas veces
- [ ] 0 Nunca



Me relajo y disfruto mi tiempo libre:

- [X] 2 Siempre
- [ ] 1 Algunas veces
- [ ] 0 Nunca

4

T — Tipo de personalidad y satisfacción escolar

Sin razón me siento molesto/a y/o enojado/a:

- [X] 2 Nunca
- [ ] 1 Algunas veces
- [ ] 0 Siempre

Me siento de buen humor, alegre y activo/a:

- [X] 2 Siempre
- [ ] 1 Algunas veces
- [ ] 0 Nunca

Me siento contento/a con mi estudio:

- [ ] 2 Siempre
- [X] 1 Algunas veces
- [ ] 0 Nunca



Me he sentido presionado/a, agredido/a fisicamente o maltratado verbalmente por parte de mis compañeros:

- [ ] 2 Nunca
- [X] 1 Algunas veces
- [ ] 0 Siempre

6

I — Imagen Interior



Tengo pensamientos positivos y optimistas:

- [ ] 2 Siempre
- [X] 1 Algunas veces
- [ ] 0 Nunca



Me siento tenso/a o estresado/a:

- [ ] 2 Nunca
- [X] 1 Algunas veces
- [ ] 0 Siempre

Me siento deprimido/a o triste:

- [ ] 2 Nunca
- [X] 1 Algunas veces
- [ ] 0 Siempre

3

C — Control de salud y sexualidad

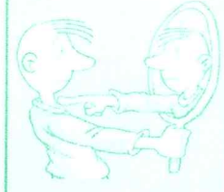
Asisto a consulta para vigilar mi estado de salud:

- [ ] 2 Siempre
- [X] 1 Algunas veces
- [ ] 0 Nunca



Converso con integrantes de mi familia temas de sexualidad:

- [X] 2 Siempre
- [ ] 1 Algunas veces
- [ ] 0 Nunca



Me acepto y me siento satisfecho/a con mi apariencia física o la forma cómo me veo:

- [X] 2 Siempre
- [ ] 1 Algunas veces
- [ ] 0 Nunca

3

O — Orden

Soy organizado/a con las responsabilidades diarias:

- [X] 2 Siempre
- [ ] 1 Algunas veces
- [ ] 0 Nunca



Respeto las normas de transito (Cinturón de seguridad,paso por las cebras, puentes peatonales, semaforo):

- [X] 2 Siempre
- [ ] 1 Algunas veces
- [ ] 0 Nunca

3

24

Ángel Gabriel Cabrales Daria 8-2

PIC 2025

CUESTIONARIO FANTÁSTICO

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

¿cómo es mi estilo de vida?

F A N T A S T I C O

F — Familiares y amigos

Tengo con quien hablar sobre cosas que son importantes para mi:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Yo doy cariño:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Yo recibo cariño:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



4

A — Actividad física y social

Asisto a un grupo conformado (grupos de scouts, cruz roja, deportivo, religioso, cultural o juvenil):

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



En los últimos 7 días he realizado ejercicio físico durante 30 minutos, tan intenso como para sentirme agitado/a y terminar fatigado (a):

2 5 o más veces
1 Entre 2 y 4 veces
0 Entre 0 y 1 vez



3

N — Nutrición

Mi alimentación diaria es balanceada*: (ver hoja 2)

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Diariamente por lo menos desayuno, almuerzo y como:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Casi Nunca



Con frecuencia consumo mucha azúcar, sal, grasas, mecato o comida chatarra:

2 Ninguna de éstas
1 Algunas de éstas
0 Todas éstas

Hago control periódico de mi peso:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

4

T — Toxicidad



En algún momento he fumado un cigarrillo:

2 Nunca
1 Alguna vez
0 Siempre

Uso medicamentos sin fórmula medica:

2 Nunca
1 Algunas Veces
0 Siempre



Tomo bebidas que contengan cafeína: (Café, Coca Cola, pepsi, vive 100, red bull, ciclón, Monster):

2 Menos de 3 al día
1 De 3 a 6 al día
0 Más de 6 al día

6

A — Alcohol

He consumido licor en los últimos 6 meses: (cerveza, cocktail, canelazo, ron, aguardiente):

2 0 veces
1 1 a 3 veces
0 Más de 3 veces



Considero que los efectos del licor son dañinos:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Las personas con quienes vivo toman licor:

2 Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

6

S — Sueño y Estrés



Duermo bien y me siento descansado/a al levantarme:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Regularmente me duermo a las 2 y me levanto a las 7

Me siento capaz de manejar situaciones estresantes y encontrar fácilmente alternativas de solución:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me relajo y disfruto mi tiempo libre:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

4

T — Tipo de personalidad y satisfacción escolar

Sin razón me siento molesto/a y/o enojado/a:

2 Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

Me siento de buen humor, alegre y activo/a:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Me siento contento/a con mi estudio:

2 Siempre
1 Algunas veces
2 Nunca



Me he sentido presionado/a, agredido/a físicamente o maltratado verbalmente por parte de mis compañeros:

2 Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

de las mellizas

3

I — Imagen Interior



Tengo pensamientos positivos y optimistas:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me siento tenso/a o estresado/a:

2 Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

Me siento deprimido/a o triste:

2 Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

5

C — Control de salud y sexualidad

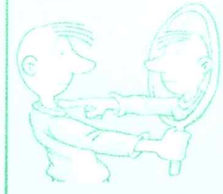
Asisto a consulta para vigilar mi estado de salud:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Converso con integrantes de mi familia temas de sexualidad:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me acepto y me siento satisfecho/a con mi apariencia física o la forma cómo me veo:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

3

O — Orden

Soy organizado/a con las responsabilidades diarias:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Respeto las normas de tránsito (Cinturón de seguridad, paso por las cebras, puentes peatonales, semáforo):

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

4

2024

PIC 2025

CUESTIONARIO FANTÁSTICO

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

¿cómo es mi estilo de vida?

F A N T A S T I C O

F — FAMILIARES Y AMIGOS

Tengo con quien hablar sobre cosas que son importantes para mi:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Yo doy cariño:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Yo recibo cariño:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



4

A — ACTIVIDAD FÍSICA Y SOCIAL

Asisto a un grupo conformado (grupos de scouts, cruz roja, deportivo, religioso, cultural o juvenil):

1 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



En los ultimos 7 dias he realizado ejercicio fisico durante 30 minutos, tan intenso como para sentirme agitado/a y terminar fatigado (a):

1 5 o más veces
1 Entre 2 y 4 veces
0 Entre 0 y 1 vez



4

N — NUTRICIÓN

Mi alimentación diaria es balanceada*:(ver hoja 2)

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Diariamente por lo menos desayuno, almuerzo y como:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Casi Nunca



Con frecuencia consumo mucha azúcar, sal, grasas, mecato o comida chatarra:

1 Ninguna de éstas
1 Algunas de éstas
0 Todas éstas

Hago control periódico de mi peso:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

3

T — TOXICIDAD



En algún momento he fumado un cigarrillo:

1 Nunca
1 Alguna vez
0 Siempre

Uso medicamentos sin fórmula medica:

2 Nunca
1 Algunas Veces
0 Siempre



Tomo bebidas que contengan cafeina:(Café, Coca Cola, pepsi, vive 100, red bull, ciclón, Monster):

1 Menos de 3 al dia
1 De 3 a 6 al dia
0 Más de 6 al dia

9

A — ALCOHOL

He consumido licor en los últimos 6 meses: (cerveza, cocktail, conelazo, ron, aguardiente):

1 0 veces
1 1 a 3 veces
0 Más de 3 veces



Considero que los efectos del licor son dañinos:

1 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Las personas con quienes vivo toman licor:

2 Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

6

S — SUEÑO Y ESTRES



Duermo bien y me siento descansado/a al levantarme:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Regularmente me duermo a las 9 y me levanto a las 5

Me siento capaz de manejar situaciones estresantes y encontrar fácilmente alternativas de solución:

1 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me relajo y disfruto mi tiempo libre:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

3

T — TIPO DE PERSONALIDAD Y SATISFACCIÓN ESCOLAR

Sin razón me siento molesto/a y/o enojado/a:

2 Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

Me siento de buen humor, alegre y activo/a:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Me siento contento/a con mi estudio:

1 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me he sentido presionado/a, agredido/a fisicamente o maltratado verbalmente por parte de mis compañeros:

2 Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

4

I — IMAGEN INTERIOR



Tengo pensamientos positivos y optimistas:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me siento tenso/a o estresado/a:

2 Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

Me siento deprimido/a o triste:

2 Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

4

C — CONTROL DE SALUD Y SEXUALIDAD

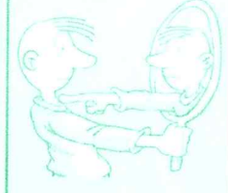
Asisto a consulta para vigilar mi estado de salud:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Converso con integrantes de mi familia temas de sexualidad:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me acepto y me siento satisfecho/a con mi apariencia fisica o la forma cómo me veo:

1 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

4

O — ORDEN

Soy organizado/a,con las responsabilidades diarias:

1 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Respeto las normas de tránsito (Cinturón de seguridad,paso por las cebras, puentes peatonales, semáforo):

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

3

F 22

PIC 2025

CUESTIONARIO FANTÁSTICO

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

¿cómo es mi estilo de vida?

F — FAMILIARES Y AMIGOS

Tengo con quien hablar sobre cosas que son importantes para mi:

- [X] 2 Siempre
- [ ] 1 Algunas veces
- [ ] 0 Nunca



Yo doy cariño:

- [ ] 2 Siempre
- [X] 1 Algunas veces
- [ ] 0 Nunca

Yo recibo cariño:

- [X] 2 Siempre
- [ ] 1 Algunas veces
- [ ] 0 Nunca



4

A — ACTIVIDAD FÍSICA Y SOCIAL

Asisto a un grupo conformado (grupos de scouts, cruz roja, deportivo, religioso, cultural o juvenil):

- [ ] 2 Siempre
- [X] 1 Algunas veces
- [ ] 0 Nunca



En los últimos 7 días he realizado ejercicio físico durante 30 minutos, tan intenso como para sentirme agitado/a y terminar fatigado (a):

- [X] 2 5 o más veces
- [ ] 1 Entre 2 y 4 veces
- [ ] 0 Entre 0 y 1 vez



4

N — NUTRICIÓN

Mi alimentación diaria es balanceada*: (ver hoja 2)

- [ ] 2 Siempre
- [X] 1 Algunas veces
- [ ] 0 Nunca

Diariamente por lo menos desayuno, almuerzo y como:

- [X] 2 Siempre
- [ ] 1 Algunas veces
- [ ] 0 Casi Nunca



Con frecuencia consumo mucha azúcar, sal, grasas, mecato o comida chatarra:

- [ ] 2 Ninguna de éstas
- [X] 1 Algunas de éstas
- [ ] 0 Todas éstas

Hago control periódico de mi peso:

- [ ] 2 Siempre
- [X] 1 Algunas veces
- [ ] 0 Nunca

6

T — TOXICIDAD



En algún momento he fumado un cigarrillo:

- [ ] 2 Nunca
- [X] 1 Alguna vez
- [ ] 0 Siempre

Uso medicamentos sin fórmula medica:

- [X] 2 Nunca
- [ ] 1 Algunas Veces
- [ ] 0 Siempre



Tomo bebidas que contengan cafeína:(Café, Coca Cola, pepsi, vive 100, red bull, ciclon, Monster):

- [ ] 2 Menos de 3 al día
- [ ] 1 De 3 a 6 al día
- [X] Más de 6 al día

6

A — ALCOHOL

He consumido licor en los últimos 6 meses: (cerveza, cocktail, conelazo, ron, aguardiente):

- [ ] 2 0 veces
- [ ] 1 1 a 3 veces
- [X] Más de 3 veces



Considero que los efectos del licor son dañinos:

- [ ] 2 Siempre
- [X] 1 Algunas veces
- [ ] 0 Nunca



Las personas con quienes vivo toman licor:

- [ ] 2 Nunca
- [ ] 1 Algunas veces
- [X] Siempre

3

S — SUEÑO Y ESTRES



Duermo bien y me siento descansado/a al levantarme:

- [ ] 2 Siempre
- [X] 1 Algunas veces
- [ ] 0 Nunca

Regularmente me duermo a las 11:00 y me levanto a las 5:20

Me siento capaz de manejar situaciones estresantes y encontrar fácilmente alternativos de solución:

- [ ] 2 Siempre
- [O] 1 Algunas veces
- [ ] 0 Nunca



Me relajo y disfruto mi tiempo libre:

- [ ] 2 Siempre
- [ ] 1 Algunas veces
- [X] Nunca

4

T — TIPO DE PERSONALIDAD Y SATISFACCIÓN ESCOLAR

Sin razón me siento molesto/a y/o enojado/a:

- [X] 2 Nunca
- [ ] 1 Algunas veces
- [ ] 0 Siempre

Me siento de buen humor, alegre y activo/a:

- [X] 2 Siempre
- [ ] 1 Algunas veces
- [ ] 0 Nunca

Me siento contento/a con mi estudio:

- [ ] 2 Siempre
- [X] 1 Algunas veces
- [ ] 0 Nunca



Me he sentido presionado/a, agredido/a fisicamente o maltratado verbalmente por parte de mis compañeros:

- [ ] 2 Nunca
- [X] 1 Algunas veces
- [ ] 0 Siempre

3

I — IMAGEN INTERIOR



Tengo pensamientos positivos y optimistas:

- [X] 2 Siempre
- [ ] 1 Algunas veces
- [ ] 0 Nunca



Me siento tenso/a o estresado/a:

- [ ] 2 Nunca
- [X] 1 Algunas veces
- [ ] 0 Siempre

Me siento deprimido/a o triste:

- [X] 2 Nunca
- [ ] 1 Algunas veces
- [ ] 0 Siempre

2

C — CONTROL DE SALUD Y SEXUALIDAD

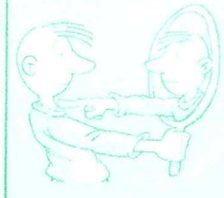
Asisto a consulta para vigilar mi estado de salud:

- [ ] 2 Siempre
- [ ] 1 Algunas veces
- [X] 0 Nunca



Converso con integrantes de mi familia temas de sexualidad:

- [ ] 2 Siempre
- [ ] 1 Algunas veces
- [X] Nunca



Me acepto y me siento satisfecho/a con mi apariencia física o la forma cómo me veo:

- [ ] 2 Siempre
- [ ] 1 Algunas veces
- [X] Nunca

4

O — ORDEN

Soy organizado/a con las responsabilidades diarias:

- [ ] 2 Siempre
- [X] 1 Algunas veces
- [ ] 0 Nunca



Respeto las normas de tránsito (Cinturón de seguridad,paso por las cebras, puentes peatonales, semáforo):

- [ ] 2 Siempre
- [X] 1 Algunas veces
- [ ] 0 Nunca

2

hm241

PIC 2025

CUESTIONARIO FANTÁSTICO

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

David Urango 8°2

¿cómo es mi estilo de vida?

F — Familiares y amigos

Tengo con quien hablar sobre cosas que son importantes para mi:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



Yo doy cariño:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca

Yo recibo cariño:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



3

A — Actividad física y social

Asisto a un grupo conformado (grupos de scouts, cruz roja, deportivo, religioso, cultural o juvenil):

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



En los últimos 7 días he realizado ejercicio físico durante 30 minutos, tan intenso como para sentirme agitado/a y terminar fatigado (a):

- 2 5 o más veces
- 1 Entre 2 y 4 veces
- 0 Entre 0 y 1 vez



4

N — Nutrición

Mi alimentación diaria es balanceada*: (ver hoja 2)

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca

Diariamente por lo menos desayuno, almuerzo y como:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Casi Nunca



Con frecuencia consumo mucha azúcar, sal, grasas, mecato o comida chatarra:

- 2 Ninguna de éstas
- 1 Algunas de éstas
- 0 Todas éstas

Hago control periódico de mi peso:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca

3

T — Toxicidad



En algún momento he fumado un cigarrillo:

- 2 Nunca
- 1 Alguna vez
- 0 Siempre

Uso medicamentos sin fórmula medica:

- 2 Nunca
- 1 Algunas Veces
- 0 Siempre



Tomo bebidas que contengan cafeína: (Café, Coca Cola, pepsi, vive 100, red bull, ciclón, Monster):

- 2 Menos de 3 al día
- 1 De 3 a 6 al día
- 0 Más de 6 al día

4

A — Alcohol

He consumido licor en los últimos 6 meses: (cerveza, cocktail, canelazo, ron, aguardiente):

- 2 0 veces
- 1 1 a 3 veces
- 0 Más de 3 veces



Considero que los efectos del licor son dañinos:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



Las personas con quienes vivo toman licor:

- 2 Nunca
- 1 Algunas veces
- 0 Siempre

3

S — Sueño y estrés



Duermo bien y me siento descansado/a al levantarme:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca

Regularmente me duermo a las 10:30pm y me levanto a las 5:00am

Me siento capaz de manejar situaciones estresantes y encontrar fácilmente alternativas de solución:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



Me relajo y disfruto mi tiempo libre:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca

4

T — Tipo de personalidad y satisfacción escolar

Sin razón me siento molesto/a y/o enojado/a:

- 2 Nunca
- 1 Algunas veces
- 0 Siempre

Me siento de buen humor, alegre y activo/a:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca

Me siento contento/a con mi estudio:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



Me he sentido presionado/a, agredido/a físicamente o maltratado verbalmente por parte de mis compañeros:

- 2 Nunca
- 1 Algunas veces
- 0 Siempre

3

I — Imagen interior



Tengo pensamientos positivos y optimistas:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



Me siento tenso/a o estresado/a:

- 2 Nunca
- 1 Algunas veces
- 0 Siempre

Me siento deprimido/a o triste:

- 2 Nunca
- 1 Algunas veces
- 0 Siempre

6

C — Control de salud y sexualidad

Asisto a consulta para vigilar mi estado de salud:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



Converso con integrantes de mi familia temas de sexualidad:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



Me acepto y me siento satisfecho/a con mi apariencia física o la forma cómo me veo:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca

3

O — Orden

Soy organizado/a con las responsabilidades diarias:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



Respeto las normas de tránsito (Cinturón de seguridad, paso por las cebras, puentes peatonales, semáforo):

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca

1

14/25 = 56%

PIC 2025

CUESTIONARIO FANTÁSTICO

Alex Cavsil Vasquez 802

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

¿cómo es mi estilo de vida?

F A N T A S T I C O

F — FAMILIARES Y AMIGOS

Tengo con quien hablar sobre cosas que son importantes para mi:

- [x] Siempre (1)
- [ ] Algunas veces (0)
- [ ] Nunca (0)



Yo doy cariño:

- [ ] Siempre (2)
- [x] Algunas veces (0)
- [ ] Nunca (0)

Yo recibo cariño:

- [ ] Siempre (2)
- [x] Algunas veces (0)
- [ ] Nunca (0)



6

A — ACTIVIDAD FÍSICA Y SOCIAL

Asisto a un grupo conformado (grupos de scouts, cruz roja, deportivo, religioso, cultural o juvenil):

- [ ] Siempre (2)
- [x] Algunas veces (0)
- [ ] Nunca (0)



En los últimos 7 días he realizado ejercicio físico durante 30 minutos, tan intenso como para sentirme agitado/a y terminar fatigado (a):

- [x] 5 o más veces (1)
- [ ] Entre 2 y 4 veces (1)
- [ ] Entre 0 y 1 vez (0)



6

N — NUTRICIÓN

Mi alimentación diaria es balanceada*: (ver hoja 2)

- [x] Siempre (1)
- [ ] Algunas veces (1)
- [ ] Nunca (0)

Diariamente por lo menos desayuno, almuerzo y como:

- [x] Siempre (1)
- [ ] Algunas veces (1)
- [ ] Casi Nunca (0)



Con frecuencia consumo mucha azúcar, sal, grasas, mecato o comida chatarra:

- [ ] Ninguna de éstas (2)
- [x] Algunas de éstas (1)
- [ ] Todas éstas (0)

Hago control periódico de mi peso:

- [ ] Siempre (2)
- [x] Algunas veces (0)
- [ ] Nunca (0)

3

T — TOXICIDAD



En algún momento he fumado un cigarrillo:

- [x] Nunca (1)
- [ ] Alguna vez (1)
- [ ] Siempre (0)

Uso medicamentos sin fórmula medica:

- [x] Nunca (1)
- [ ] Algunas Veces (1)
- [ ] Siempre (0)



Toma bebidas que contengan cafeína:(Café, Coca Cola, pepsi, vive 100, red bull, ciclón, Monster):

- [x] Menos de 3 al día (1)
- [ ] De 3 a 6 al día (1)
- [ ] Más de 6 al día (0)

4

A — ALCOHOL

He consumido licor en los últimos 6 meses: (cerveza, cocktail, canelazo, ron, aguardiente):

- [x] 0 veces (1)
- [ ] 1 a 3 veces (1)
- [ ] Más de 3 veces (0)



Considero que los efectos del licor son dañinos:

- [x] Siempre (1)
- [ ] Algunas veces (1)
- [ ] Nunca (0)



Las personas con quienes vivo toman licor:

- [ ] Nunca (2)
- [x] Algunas veces (0)
- [ ] Siempre (0)

4

S — SUEÑO Y ESTRES



Duermo bien y me siento descansado/a al levantarme:

- [ ] Siempre (2)
- [x] Algunas veces (0)
- [ ] Nunca (0)

Regularmente me duermo a las 11 y me levanto a las 5

Me siento capaz de manejar situaciones estresantes y encontrar fácilmente alternativas de solución:

- [ ] Siempre (2)
- [x] Algunas veces (0)
- [ ] Nunca (0)



Me relajo y disfruto mi tiempo libre:

- [ ] Siempre (2)
- [x] Algunas veces (0)
- [ ] Nunca (0)

6

T — TIPO DE PERSONALIDAD Y SATISFACCIÓN ESCOLAR

Sin razón me siento molesto/a y/o enojado/a:

- [x] Nunca (1)
- [ ] Algunas veces (1)
- [ ] Siempre (0)

Me siento de buen humor, alegre y activo/a:

- [ ] Siempre (2)
- [x] Algunas veces (0)
- [ ] Nunca (0)

Me siento contento/a con mi estudio:

- [ ] Siempre (2)
- [x] Algunas veces (0)
- [ ] Nunca (0)



Me he sentido presionado/a, agredido/a físicamente o maltratado verbalmente por parte de mis compañeros:

- [x] Nunca (1)
- [ ] Algunas veces (1)
- [ ] Siempre (0)

5

I — IMAGEN INTERIOR



Tengo pensamientos positivos y optimistas:

- [ ] Siempre (2)
- [x] Algunas veces (0)
- [ ] Nunca (0)



Me siento tenso/a o estresado/a:

- [ ] Nunca (2)
- [x] Algunas veces (0)
- [ ] Siempre (0)

Me siento deprimido/a o triste:

- [ ] Nunca (2)
- [x] Algunas veces (0)
- [ ] Siempre (0)

5

C — CONTROL DE SALUD Y SEXUALIDAD

Asisto a consulta para vigilar mi estado de salud:

- [x] Siempre (1)
- [ ] Algunas veces (1)
- [ ] Nunca (0)



Converso con integrantes de mi familia temas de sexualidad:

- [ ] Siempre (2)
- [x] Algunas veces (0)
- [ ] Nunca (0)



Me acepto y me siento satisfecho/a con mi apariencia física o la forma cómo me veo:

- [ ] Siempre (2)
- [x] Algunas veces (0)
- [ ] Nunca (0)

4

O — ORDEN

Soy organizado/a con las responsabilidades diarias:

- [ ] Siempre (2)
- [x] Algunas veces (0)
- [ ] Nunca (0)

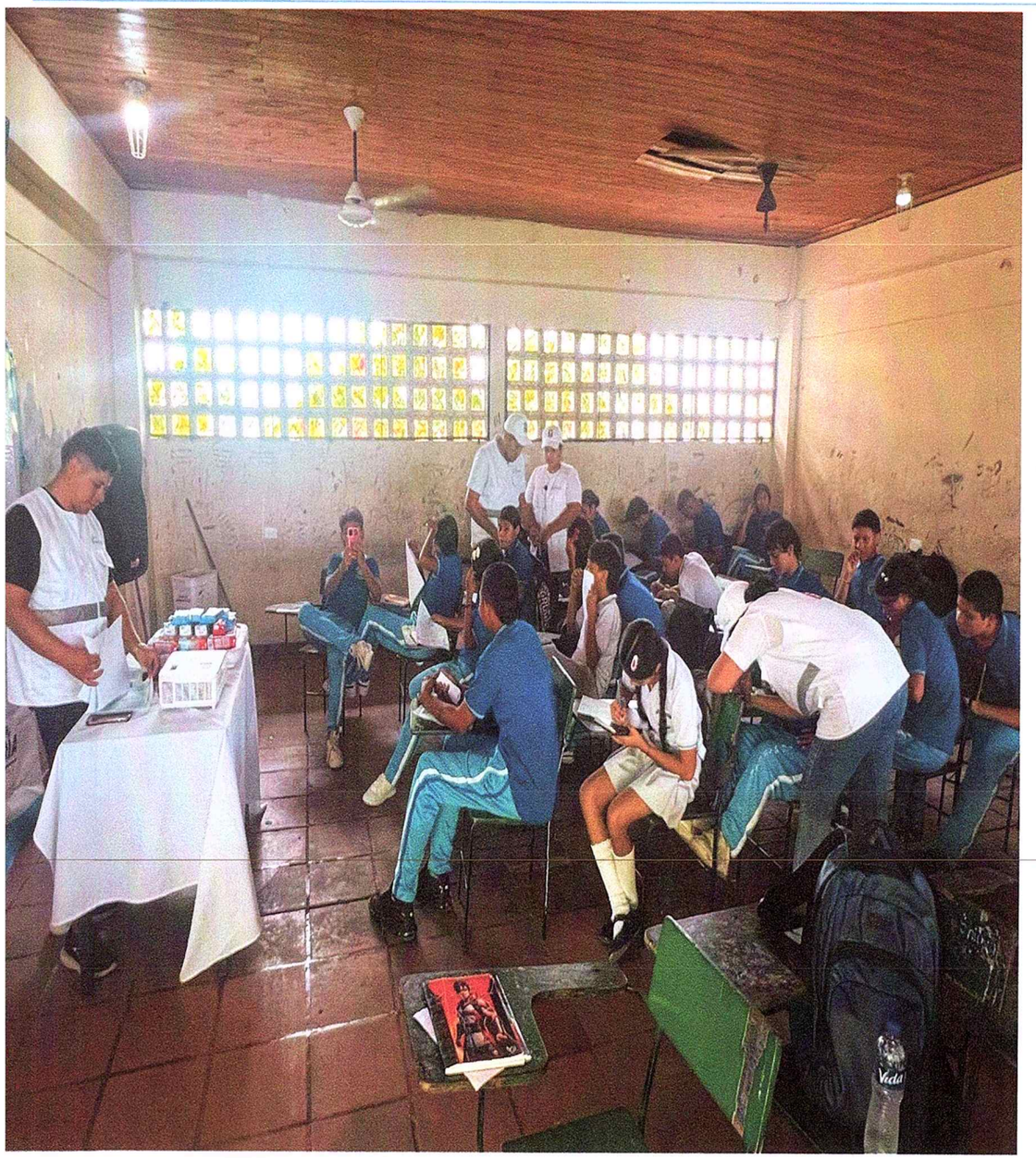


Respeto las normas de tránsito (Cinturón de seguridad, paso por las cebras, puentes peatonales, semáforo):

- [x] Siempre (1)
- [ ] Algunas veces (1)
- [ ] Nunca (0)

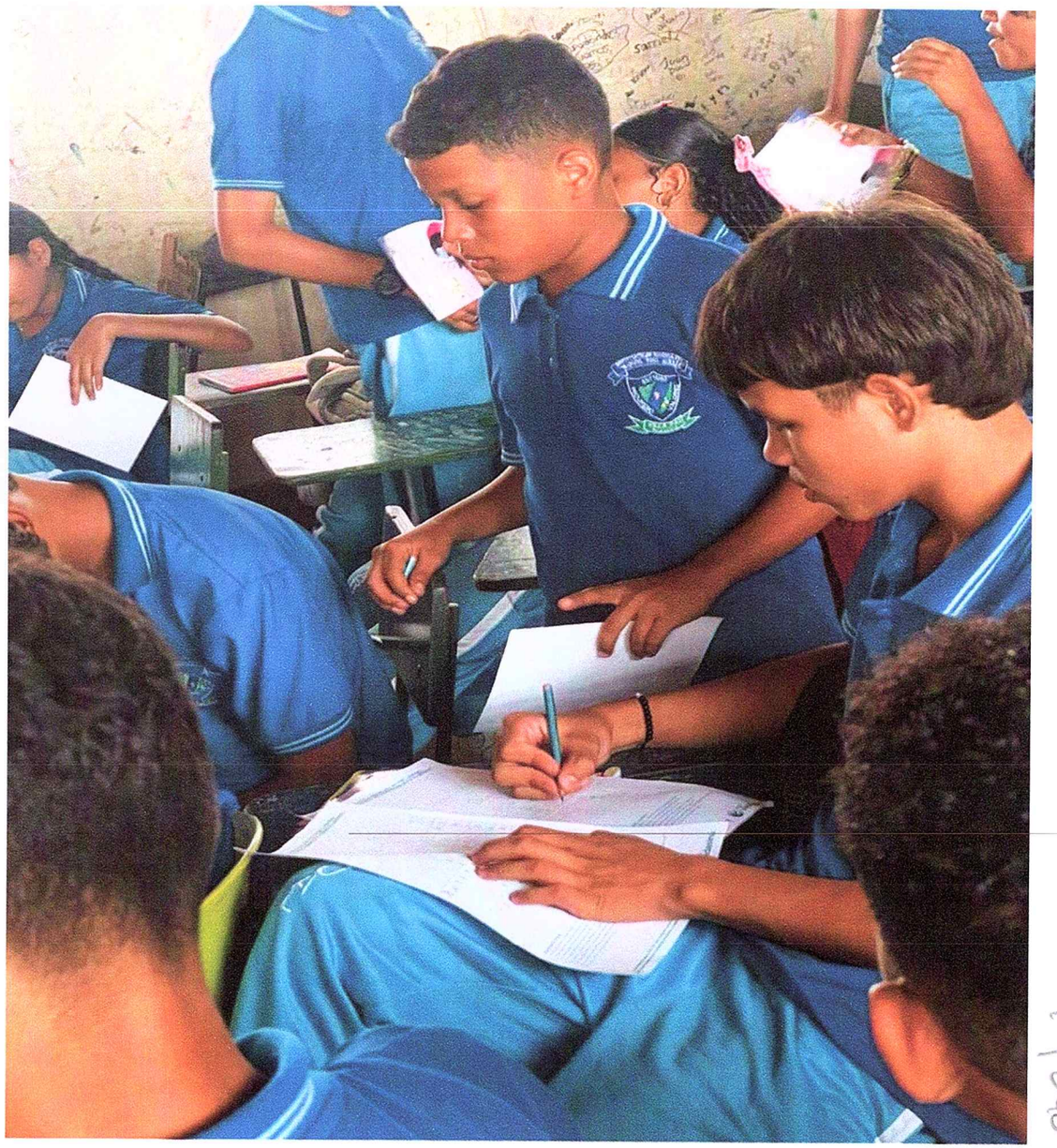
4

24









74249

vidasinú

MUNICIPIO DE MONTERIA
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS P.I.C
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO
N° SSM-568-2025

Alcaldía de MONTERÍA

CERTIFICACION DE ACTIVIDADES PIC 2025

FECHA CERTIFICACION	DD	MM	AAAA	TIPO DE EVENTO					
	07	11	2025		TALLER		JORNADA	X
					CAPACITACION		BUSQUEDA ACTIVA	
					REUNION		CHARLA	
					CONMEMORACIÓN		CONVERSATORIO	

YO:	Juan Carlos Vega	TEL. DE CONTACTO	3043523044
CON CEDULA #	10.931.601	DE	Montería
PROFESIÓN U OFICIO:	Coordinador academico		
LUGAR RESIDENCIA:	I.E. MANUEL RUIZ ALVAREZ		

CERTIFICO QUE:

HEMOS RECIBIDO INTERVENCION SOBRE	Estilos y habitos de vida saludable
LUGAR DONDE SE DESARROLLÓ LA ACTIVIDAD	I.E Manuel Ruiz Alvarez

FIRMA DE QUIEN CERTIFICA LA ACTIVIDAD	NUMERO DE PARTICIPANTES
x Juan Vega	20

LÍNEAS OPERATIVAS DE TRABAJO EN LA ACTIVIDAD

ENTORNO		ÁMBITO TERRITORIAL	DESTINATARIO	MOMENTO DEL CURSO DE VIDA	TERRITORIOS Y MICROTERRITORIOS
___Hogar	_____Comunitario	_X_Urbano	____ Persona	____Primera Infancia	Territorio
_X_Educativo	_____Institucional	____Alta ruralidad	____Familia	_X_Infancia	Furatena
____Laboral	____P/ Vulnerable	____ Rural Disperso	_X_Comunidad	_X_Adolescencia	Microterritorio
				_X_Juventud	Furatena
				____Adultez	
				____Vejez	

DATOS DEL RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD

PROFESION:	Psicologo	
NOMBRE Y APELLIDOS	FIRMA	TELEFONO DE CONTACTO
Eris Pineda Ramos	Eris Pineda Ramos	3167357977

vidasinú

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS DEL MUNICIPIO DE MONTERÍA

ACTIVIDAD #5

PSICÓLOGO

REALIZAR UNA (1) JORNADA MENSUAL DE COMUNICACIÓN Y EDUCACIÓN, EN DONDE SE ABORDEN TEMÁTICAS RELACIONADAS CON SALUD MENTAL: ALTERACIONES DEL ESTADO DE ÁNIMO, TRASTORNOS DE ANSIEDAD, IDENTIFICACIÓN DE MECANISMOS ADECUADOS DE AFRONTAMIENTO, EL FORTALECIMIENTO DE LAZOS COMUNITARIOS, LA POSTURA ACTIVA, EL APOYO Y LA CONFIANZA EN LAS COMUNIDADES, , PREVENCIÓN DE CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS, REDUCIENDO LA VULNERABILIDAD A SUFRIR RIESGOS Y DAÑOS CONTINUOS, EVITABLES Y PREVENIBLES DE LAS PERSONAS, LA FAMILIA Y LA COMUNIDAD. CADA JORNADA VA DIRIGIDA A LA POBLACIÓN EN GENERAL, CON UNA DURACION DE CUATRO (4) HORAS Y CONTARA CON UN MÍNIMO DE VEINTE (20) PERSONAS.

TIPO DE EVENTO				TERRITORIO No	FECHA ACTIVIDAD			ACTIVIDAD	OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD
TALLER		JORNADA	X	FURATENA	DD	MM	AAAA	Realizar una (1) jornada mensual de comunicación y educación, en donde se aborden temáticas relacionadas con salud mental: alteraciones del estado de ánimo, trastornos de ansiedad, identificación de mecanismos adecuados de afrontamiento, el fortalecimiento de lazos comunitarios, la postura activa, el apoyo y la confianza en las comunidades, , prevención de consumo de sustancias psicoactivas, reduciendo la vulnerabilidad a sufrir riesgos y daños continuos, evitables y prevenibles de las personas, la familia y la comunidad. cada jornada va dirigida a la población en general, con una duración de cuatro (4) horas y contara con un mínimo de veinte (20) personas.	Promover la salud mental y el bienestar psicosocial en la población general mediante la realización de una jornada mensual de comunicación y educación, con una duración de cuatro (4) horas y un mínimo de veinte (20) participantes, abordando temáticas como las alteraciones del estado de ánimo, trastornos de ansiedad, mecanismos adecuados de afrontamiento, fortalecimiento de lazos comunitarios, prevención del consumo de sustancias psicoactivas, y la construcción de entornos de apoyo, confianza y participación activa, con el fin de reducir la vulnerabilidad a riesgos psicosociales prevenibles en individuos, familias y comunidades.
CAPACITACION		BUSQUEDA ACTIVA			15	11	2025		
REUNION		CHARLA							
CONMEMORACION		CONVERSATORIO							
ENTORNO		ÁMBITO TERRITORIAL			Primera Infancia		Infancia		EQUIPO BASICO

vidasinú	MUNICIPIO DE MONTERIA PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS P.I.C CONTRATO INTERADMINISTRTIVO N° SA-SSM-568-2025	Alcaldía de MONTERÍA SECRETARA DE SALUD

Hogar		Laboral		Urbano	X	MOMENTO DEL CURSO DE VIDA	Adolescencia	X	Juventud	X	Equipo N°	2
Educativo	X	Comunitario		Alta ruralidad			Adultez	X	Vejez		Territorio N°	2
Institucional		P / Vulnerable		Rural Disperso			N/A				Microterritorio N°	2

INFORME CUALITATIVO DE ACTIVIDAD PIC 2025

1. PRESENTACION DEL TEMA Y RESUMEN DE LA PRESENTACION:

n cumplimiento del Plan de Intervenciones Colectivas – PIC 2025 y en articulación con los lineamientos del Plan Decenal de Salud Pública 2022–2031, se llevó a cabo un taller educativo nstitucional liderado por la **E.S.E. Vida Sinú,** dirigido a 20 personas de la comunidad del territorio Furatena, la actividad de intervención : alteraciones del estado de ánimo, trastornos de nsiedad, identificación de mecanismos adecuados de afrontamiento, el fortalecimiento de lazos comunitarios, la postura activa, el apoyo y la confianza en las comunidades, prevención de onsumo de sustancias psicoactivas, reduciendo la vulnerabilidad a sufrir riesgos y daños continuos, evitables y prevenibles de las personas, la familia y la comunidad.
e llevó a cabo una jornada de comunicación y educación, con la comunidad del territorio de Furatena, Durante esta jornada se abordaron temáticas fundamentales relacionadas con la salud nental, como las alteraciones del estado de ánimo, los trastornos de ansiedad y la importancia de contar con mecanismos adecuados de afrontamiento. Se destacó el papel del apoyo omunitario, la confianza y la participación activa como herramientas clave para mejorar el bienestar emocional.

sta jornada de **comunicación y educación** es promover la **salud mental** y el bienestar emocional dentro de la comunidad. A través de esta actividad, se busca sensibilizar a la oblación sobre la importancia de cuidar y mantener una salud mental positiva, y proporcionar herramientas útiles para prevenir alteraciones del estado de ánimo y trastornos de nsiedad, además de identificar y aplicar **mecanismos adecuados de afrontamiento** ante situaciones estresantes o difíciles. La jornada también se centrará en fortalecer los **lazos omunitarios,** promoviendo una postura activa de apoyo y confianza entre los miembros de la comunidad, lo que contribuye a una red de apoyo sólida y efectiva.

Jno de los ejes clave de la jornada será la **prevención del consumo de sustancias psicoactivas**, ya que este tema es esencial para reducir la vulnerabilidad de las personas y omunidades a sufrir riesgos y daños continuos, que son evitables y prevenibles. Con esta jornada, se busca ofrecer a los participantes no solo herramientas para el manejo decuado de las emociones, sino también estrategias de protección y prevención para garantizar un entorno saludable y libre de conductas de riesgo.

gualmente, se hizo énfasis en la **prevención del consumo de sustancias psicoactivas**, identificando los factores de riesgo y las estrategias de protección tanto a nivel individual omo familiar y comunitario. La jornada permitió a los asistentes reflexionar sobre su salud emocional, reconocer señales de alerta y fortalecer sus capacidades personales y ociales para responder de manera positiva ante situaciones de estrés, malestar o presión social. El espacio promovió el diálogo, la escucha activa y la generación de compromisos olectivos para seguir construyendo comunidades más conscientes, solidarias y mentalmente saludables. Así mismo, esta actividad se articula con varios de los ejes estratégicos definidos en el

1525

Plan Decenal de Salud Pública 2022–2031. En primer lugar, se vincula con el eje salud mental y bienestar: El plan promueve la salud mental y el bienestar como un derecho fundamental, incluyendo la promoción de la salud mental en el ámbito comunitario, la atención a las personas con problemas de salud mental y la prevención de la violencia y el abuso.

la intervención fue concertada con la presidente de la **JAC** y estuvo a cargo del psicólogo Eris Yoseth Pineda Ramos, quien lideró la jornada y proporcionó el acompañamiento profesional necesario durante la ejecución de la actividad con auxiliares de enfermería.
Número de participantes: 20 personas.
modalidad de la intervención: jornada comunitaria
materiales y recursos utilizados:
presentación en diapositivas por video beam
micrófono y sistema de sonido
duración de la actividad 04 horas.

2. PREGUNTAS Y DUDAS DE LOS PARTICIPANTES:

Durante la jornada, surgieron múltiples inquietudes relacionadas a continuación:

1. ¿Cómo puedo saber si estoy pasando por una depresión o simplemente estoy triste?
2. ¿Qué señales indican que debo buscar ayuda profesional?

3. DESARROLLO Y CONCLUSIONES:

La jornada de comunicación y educación en salud mental fue realizada con éxito en la comunidad, bajo la coordinación del psicólogo **Eris Yoseth Pineda Ramos** y con el acompañamiento del equipo de **auxiliares de enfermería**, quienes brindaron apoyo técnico y logístico durante toda la actividad. Esta jornada estuvo dirigida a la población en general, con una participación activa de **20 personas**, cumpliendo con los lineamientos establecidos para este tipo de encuentros comunitarios.

Durante el desarrollo de la jornada, se abordaron diversas temáticas relacionadas con la promoción del bienestar emocional y la prevención de riesgos psicosociales. Se trataron aspectos fundamentales como las **alteraciones del estado de ánimo**, los **trastornos de ansiedad**, y se brindó orientación clara sobre los **mecanismos adecuados de afrontamiento** ante situaciones estresantes o de crisis emocional. Además, se hizo énfasis en la **prevención del consumo de sustancias psicoactivas**, promoviendo el fortalecimiento de los **lazos comunitarios**, la **confianza mutua** y la adopción de una **postura activa y responsable frente al cuidado de la salud mental**.

El espacio permitió generar un ambiente participativo, donde los asistentes compartieron experiencias personales, expresaron inquietudes y reflexionaron sobre la importancia de reconocer a tiempo los signos de malestar emocional, tanto en ellos mismos como en sus familiares o vecinos. También se promovió la idea de que hablar sobre salud mental no debe ser motivo de estigma, sino una herramienta para sanar, prevenir y construir comunidades más solidarias y saludables.

Como parte del proceso pedagógico, se hizo entrega de un **crucigrama de salud mental** con información práctica y comprensible, diseñado para reforzar los contenidos tratados y servir como material de apoyo en la actividad para realizar el crucigrama y prácticas en casa, La actividad contó con la asistencia de veinte (20) personas, cumpliendo así con los objetivos propuestos para esta intervención.

4. RECOMENDACIONES DEL PROFESIONAL Y FIRMA:

Como profesional de salud mental, recomiendo mantener el seguimiento y proporcionar estrategias de afrontamiento, es fundamental que las instituciones educativas brinden entornos donde los estudiantes puedan expresar libremente sus emociones, experiencias y preocupaciones sin temor a ser juzgados.

1. **Dar continuidad a los espacios de formación comunitaria en salud mental:**
   Es fundamental mantener estas jornadas de manera periódica para reforzar los conocimientos adquiridos, promover el autocuidado emocional y prevenir problemáticas como el consumo de sustancias y los trastornos del estado de ánimo.
2. **Fortalecer las redes de apoyo comunitario e institucional:**
   Se recomienda establecer canales de comunicación entre líderes comunitarios, instituciones de salud, orientadores escolares y entidades gubernamentales, que permitan identificar oportunamente casos de riesgo y brindar acompañamiento adecuado.
3. **Fomentar una cultura de cuidado emocional desde el hogar y la comunidad:**
   Es importante promover en las familias y en los entornos cercanos hábitos de escucha activa, expresión emocional, respeto por la diferencia y des estigmatización de la salud mental, como factores protectores frente a las crisis personales y sociales.

NOMBRE COMPLETO DEL PROFESIONAL ERIS YOSETH PINEDA RAMOS FIRMA Eris Pineda Ramos TELEFONO: 3167357977

74 254

14255

MUNICIPIO DE MONTERIA
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS P.I.C
CONTRATO INTERADMINISTRTIVO
N° SSM-568-2025

ACTA DE CONCERTACIÓN DE ACTIVIDADES PIC 2025

FECHA CONCERTACIÓN	DD	MM	AAAA	TIPO DE EVENTO				
	05	11	2025		TALLER		JORNADA	X
					CAPACITACION		BUSQUEDA ACTIVA	
					REUNION		CHARLA	
					CONMEMORACION		CONVERSATORIO	

PERSONA CONCERTADA:	Enit Velasquez Velasquez					TEL. DE CONTACTO	3045527746
TIPO DE DOCUMENTO:	RC:		TI:		C.C:	X	N° DE DOC: 50935588
PROFESIÓN U OFICIO:	Miembro Junta acion Comunal						
LUGAR CONCERTADO:	Furatena						

FECHA CONCERTADA:	DD	MM	AAAA	HORA	FIRMA PERSONA CONCERTADA:
	05	11	2025	10:00am	* ENITH Velasquez

ACTIVIDAD CONCERTADA	**REALIZAR UNA (1) JORNADA MENSUAL DE COMUNICACIÓN Y EDUCACIÓN, EN DONDE SE ABORDEN TEMÁTICAS RELACIONADAS CON SALUD MENTAL: ALTERACIONES DEL ESTADO DE ÁNIMO, TRASTORNOS DE ANSIEDAD, IDENTIFICACIÓN DE MECANISMOS ADECUADOS DE AFRONTAMIENTO, EL FORTALECIMIENTO DE LAZOS COMUNITARIOS, LA POSTURA ACTIVA, EL APOYO Y LA CONFIANZA EN LAS COMUNIDADES, , PREVENCIÓN DE CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS, REDUCIENDO LA VULNERABILIDAD A SUFRIR RIESGOS Y DAÑOS CONTINUOS, EVITABLES Y PREVENIBLES DE LAS PERSONAS, LA FAMILIA Y LA COMUNIDAD. CADA JORNADA VA DIRIGIDA A LA POBLACIÓN EN GENERAL, CON UNA DURACION DE CUATRO (4) HORAS Y CONTARA CON UN MÍNIMO DE VEINTE (20) PERSONAS.**

LÍNEAS OPERATIVAS A TRABAJAR EN LA ACTIVIDAD

ENTORNO		ÁMBITO TERRITORIAL	DESTINATARIO	MOMENTO DEL CURSO DE VIDA	TERRITORIOS Y MICROTERRITORIOS
___ Hogar	X Comunitario	X Urbano	___ Persona	___ Primera Infancia	Territorio: Furatena
__Educativo	_____ Institucional	___ Alta ruralidad	____ Familia	X Infancia	
____ Laboral	P/ Vulnerable	____ Rural Disperso	X Comunidad	X Adolescencia	Microterritorio: N. Esperanza
				X Juventud	
				X Adultez	
				X Vejez	

DATOS DEL RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD

NOMBRE Y APELLIDOS	FIRMA	TELEFONO DE CONTACTO
Eris Pineda Ramos	Eris Pineda Ramos	3167357977

vidasinú

Alcaldía de
MONTERÍA

SECRETARÍA DE SALUD

REGISTRO DE ASISTENCIA

ACTIVIDAD: Salud mental

TERRITORIO: 2 **MICROTERRITORIO:** el Esperanza **DIA:** 15 **MES:** Noviembre **AÑO:** 2025

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	EDAD	SEXO	ETNIA				TIPO DE POBLACIÓN						TELEFONO	FIRMA
					Indígena	Afro	Rom - Gitano	Victima	Discapacitado	NNA	Adulto Mayor	Baja Talla	Migrante	Ninguno		
1	LUIS DAVID MARQUEZ	1062533866	14	M	—	—	—	—	—	X	—	—	—	—	3207300319	LUIS
2	DAMARIS BOLAÑOS	50877354	43	F	—	—	—	—	—	—	—	—	—	*	3215618400	
3	Lauren Atencia O.	1196963054	16.	F	—	—	—	—	—	X	—	—	—	—	3243841742	Lauren A.
4	LORIS OLIVEROS VERGARA	1133749062	37	F	*	—	—	—	—	—	—	—	—	—	3803331580	
5	RUTH GARCIA BOLAÑOS	1063080804	21	F	X	—	—	—	—	—	—	—	—	—	3158038502	Ruth Garcia
6	DARIO ALFONSO TORRES S	78703368	55	M	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3218486945	
7	JULIO PUENTE JULIO CESAR	1067853656	38	M	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3124823052	Julio
8	Ana Yeris Gallardo	1067402935	36.	F	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3008658459	Ana Yepez
9	CRISTIANO ROJAS YEPES	1067403693	16.	M	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3145605611	CRistiano
10	Yoperna Kelbeelen gonzalez	50927377	49	F	—	—	—	—	—	—	—	—	—	*	3015457370	

RESPONSABLE: Enis Pineda **FIRMA:** Enis Pineda

Vidasinú

Alcaldía de
MONTERÍA

SECRETARÍA DE SALUD

REGISTRO DE ASISTENCIA

ACTIVIDAD: Salud Mental

TERRITORIO: 2 **MICROTERRITORIO:** H. Esperanza **DIA:** 15 **MES:** Noviembre **AÑO:** 2025

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	EDAD	SEXO	ETNIA				TIPO DE POBLACIÓN						TELEFONO	FIRMA
					Indígena	Afro	Rom - Gitano	Victima	Discapacitado	NNA	Adulto Mayor	Baja Talla	Migrante	Ninguno		
1	Daniela Aparicio	1067875385	18	F	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3207300374	Daniela.
2	María Atencio	1003433074	22	F	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3242131771	
3	Jose Perez	1072252 130	19	H	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3205505495	Jose Perez t.
4	Alis Perez Vega	1067839488	45	F	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3116011720	Alis Perez
5	Karina Izquierdo P.	1062604385	26	F	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3105203911	Karina I.
6	Daniela Velasquez	1012361935	20	F	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3235886034	Lady Lagares.
7	Enith velasquez V.	50935588	40	F	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3045527747	Enith Velasquez
8	Ilena Hernandez M	1062180348	14	F	—	—	—	—	—	X	—	—	—	—	3116011720	x Ilena Hernández
9	Luz Martinez amaris	1062984682	12	F	—	—	—	—	—	X	—	—	—	—	3116011720	x LUZARIANA
10	Ever Rojas Yepes	1062977780	15	M	—	—	—	—	—	X	—	—	—	—	3008655484	EVER

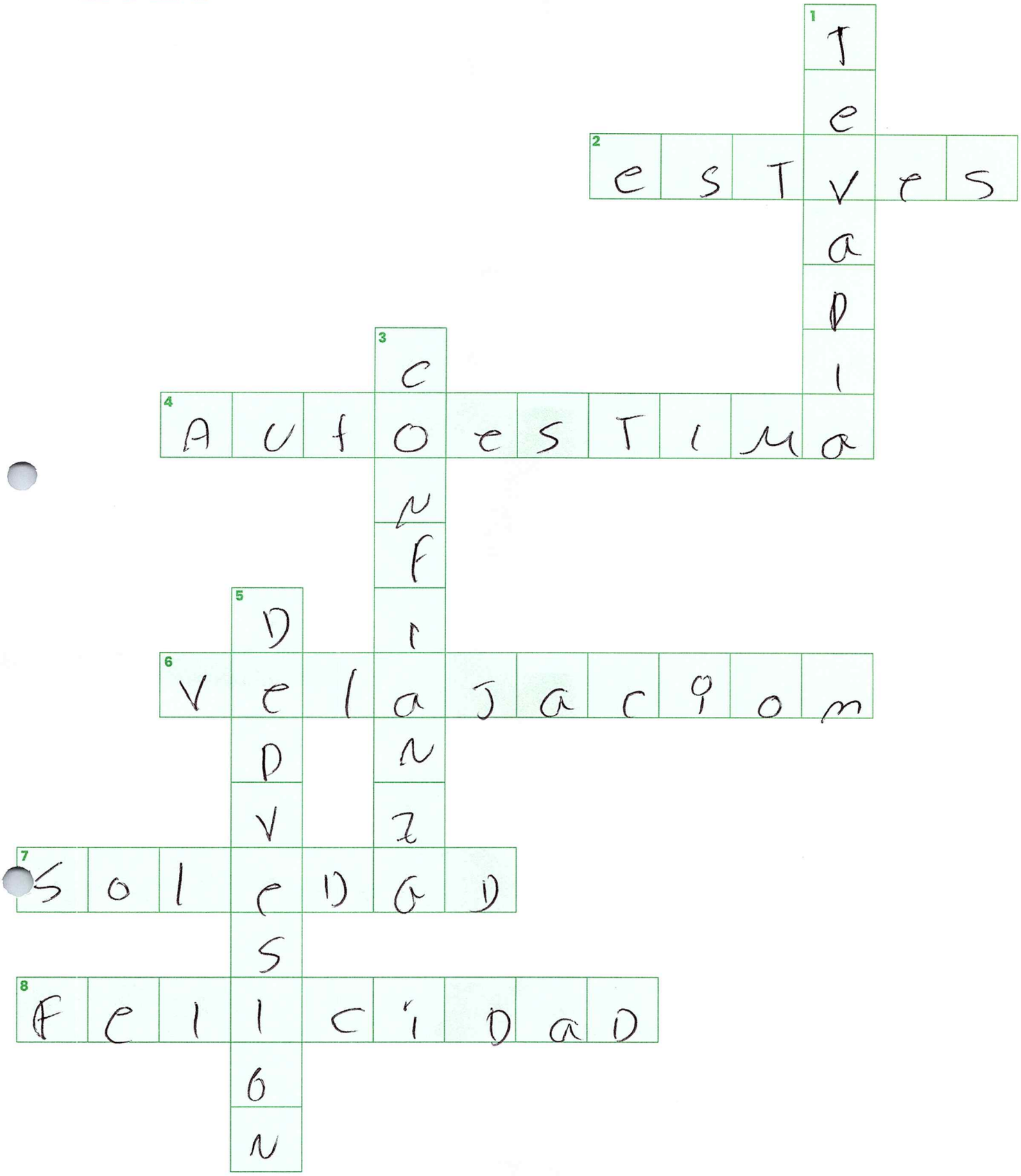
RESPONSABLE: Eris Pineda **FIRMA:** Eris Pineda

52541

PIC 2025

CRUCIGRAMA SALUD MENTAL

74258



Horizontalmente

2. Reacción del cuerpo ante situaciones desafiantes o amenazantes.
4. Valoración que una persona tiene de sí misma.
6. Estado de calma y tranquilidad mental.
7. Sentimiento de estar solo o aislado.
8. Estado emocional de satisfacción y alegría.

VERTICALMENTE

1. Tratamiento para mejorar la salud mental.
3. Creencia en la capacidad de uno mismo o en otros.
5. Estado de ánimo bajo que afecta la vida diaria.

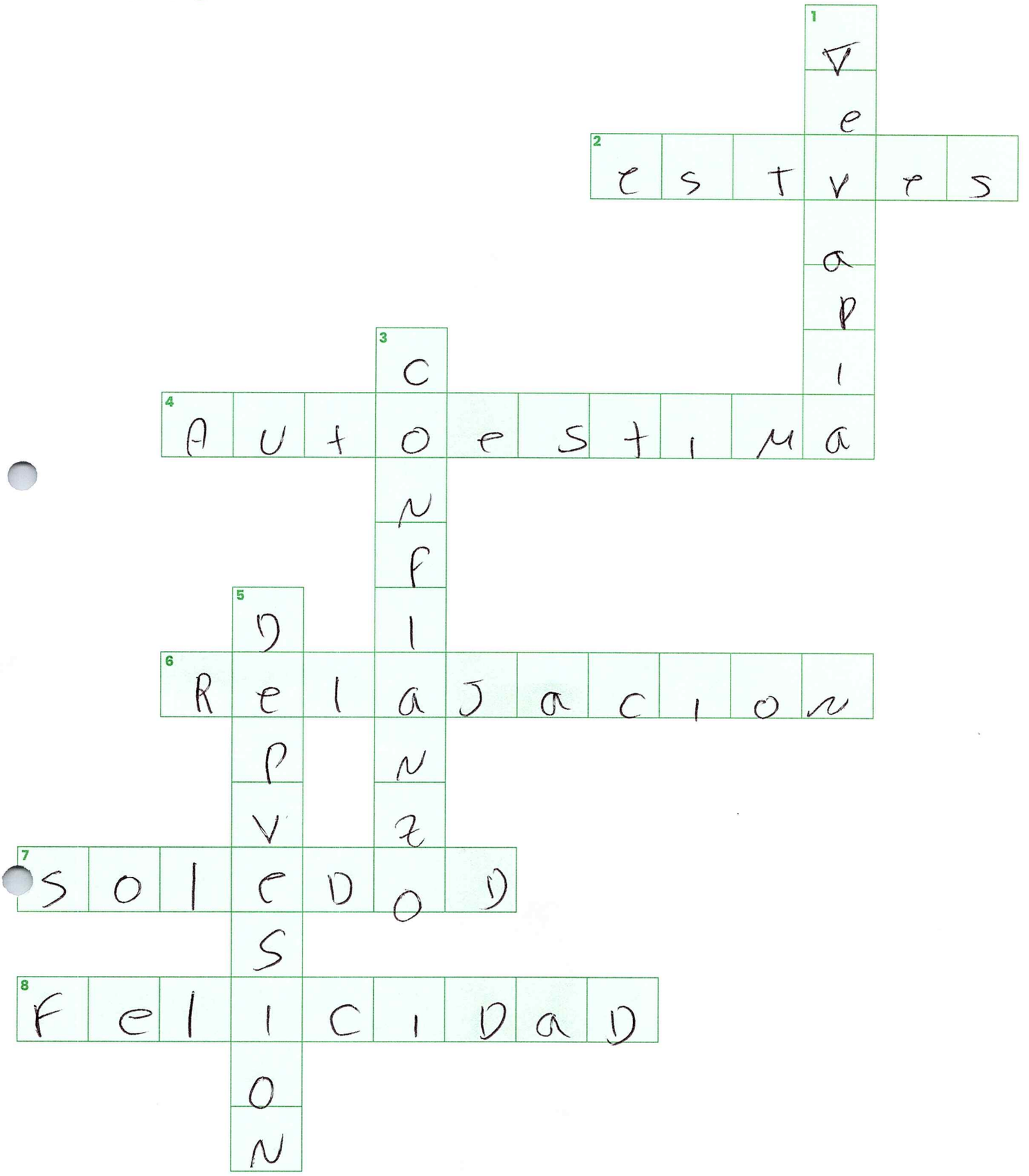
Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

PIC 2025

CRUCIGRAMA SALUD MENTAL

14259



Horizontalmente

2. Reacción del cuerpo ante situaciones desafiantes o amenazantes.
4. Valoración que una persona tiene de sí misma.
6. Estado de calma y tranquilidad mental.
7. Sentimiento de estar solo o aislado.
8. Estado emocional de satisfacción y alegría.

VERTICALMENTE

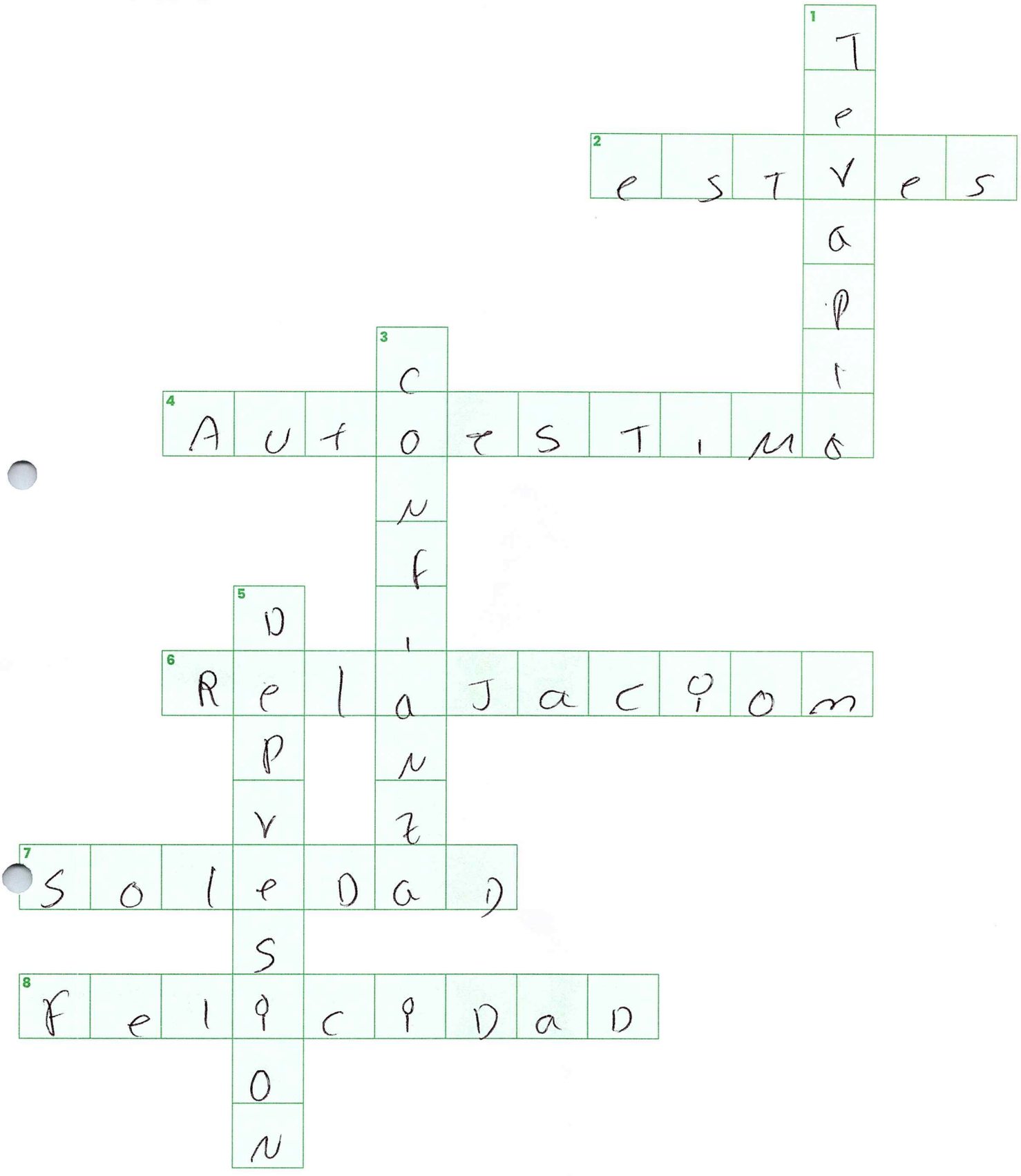
1. Tratamiento para mejorar la salud mental.
3. Creencia en la capacidad de uno mismo o en otros.
5. Estado de ánimo bajo que afecta la vida diaria.

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

PIC 2025 CRUCIGRAMA SALUD MENTAL

14260



Horizontalmente

2. Reacción del cuerpo ante situaciones desafiantes o amenazantes.
4. Valoración que una persona tiene de sí misma.
6. Estado de calma y tranquilidad mental.
7. Sentimiento de estar solo o aislado.
8. Estado emocional de satisfacción y alegría.

VERTICALMENTE

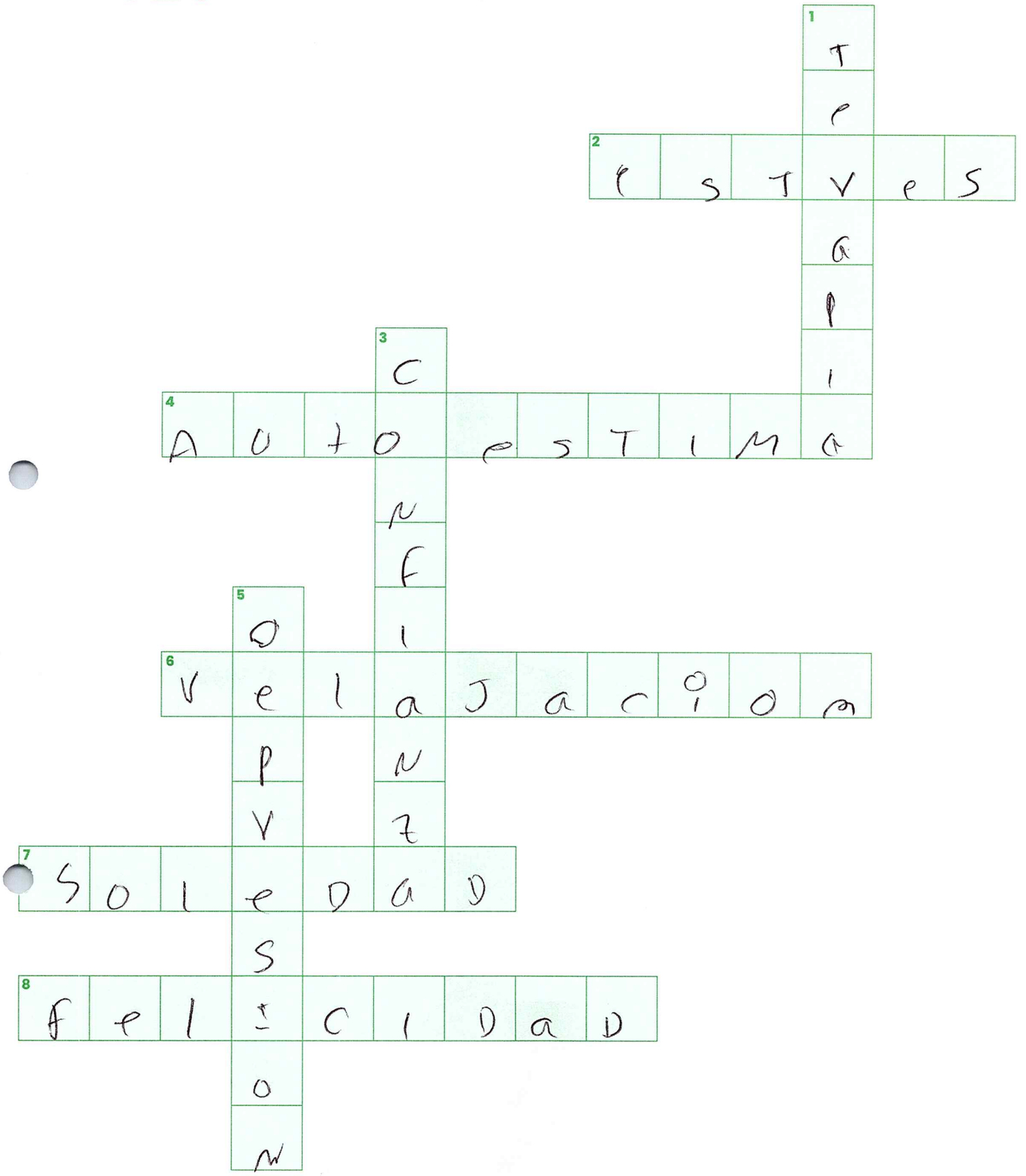
1. Tratamiento para mejorar la salud mental.
3. Creencia en la capacidad de uno mismo o en otros.
5. Estado de ánimo bajo que afecta la vida diaria.

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

PIC 2025 CRUCIGRAMA SALUD MENTAL

L4267



Horizontalmente

2. Reacción del cuerpo ante situaciones desafiantes o amenazantes.
4. Valoración que una persona tiene de sí misma.
6. Estado de calma y tranquilidad mental.
7. Sentimiento de estar solo o aislado.
8. Estado emocional de satisfacción y alegría.

VERTICALMENTE

1. Tratamiento para mejorar la salud mental.
3. Creencia en la capacidad de uno mismo o en otros.
5. Estado de ánimo bajo que afecta la vida diaria.

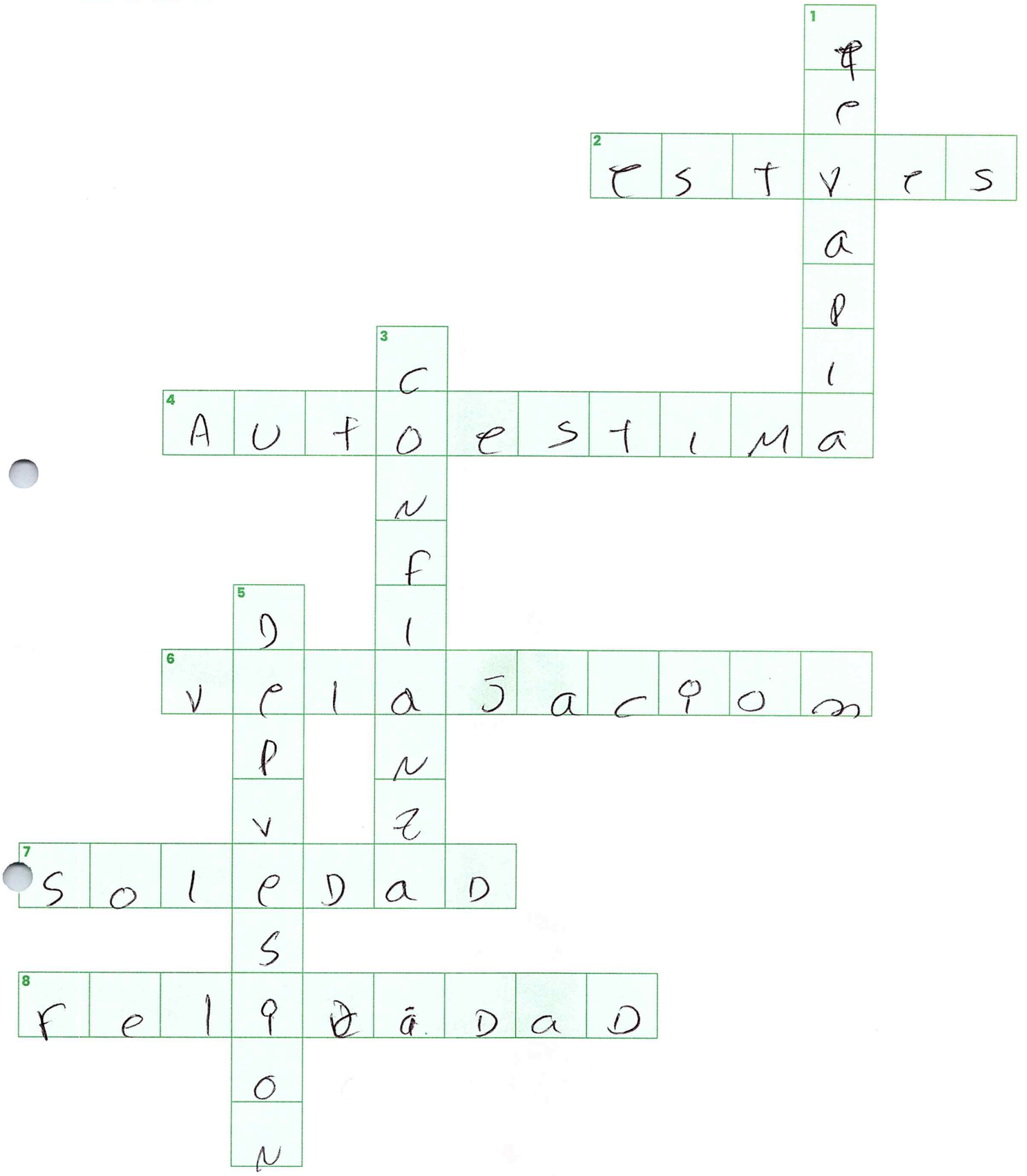
Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

PIC 2025

CRUCIGRAMA SALUD MENTAL

7426



Horizontalmente

2. Reacción del cuerpo ante situaciones desafiantes o amenazantes.
4. Valoración que una persona tiene de sí misma.
6. Estado de calma y tranquilidad mental.
7. Sentimiento de estar solo o aislado.
8. Estado emocional de satisfacción y alegría.

VERTICALMENTE

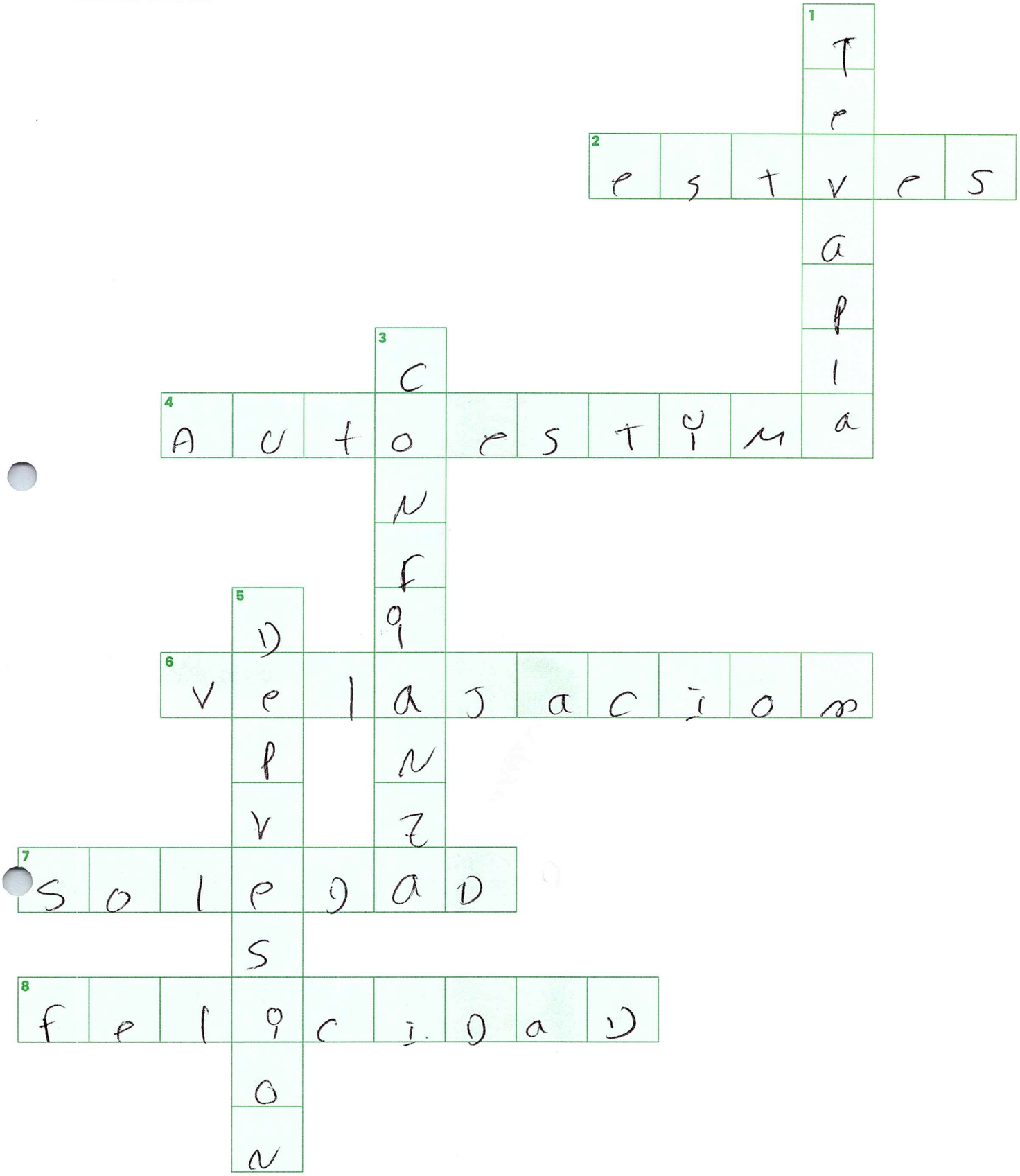
1. Tratamiento para mejorar la salud mental.
3. Creencia en la capacidad de uno mismo o en otros.
5. Estado de ánimo bajo que afecta la vida diaria.

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

CRUCIGRAMA SALUD MENTAL

14263



Horizontalmente

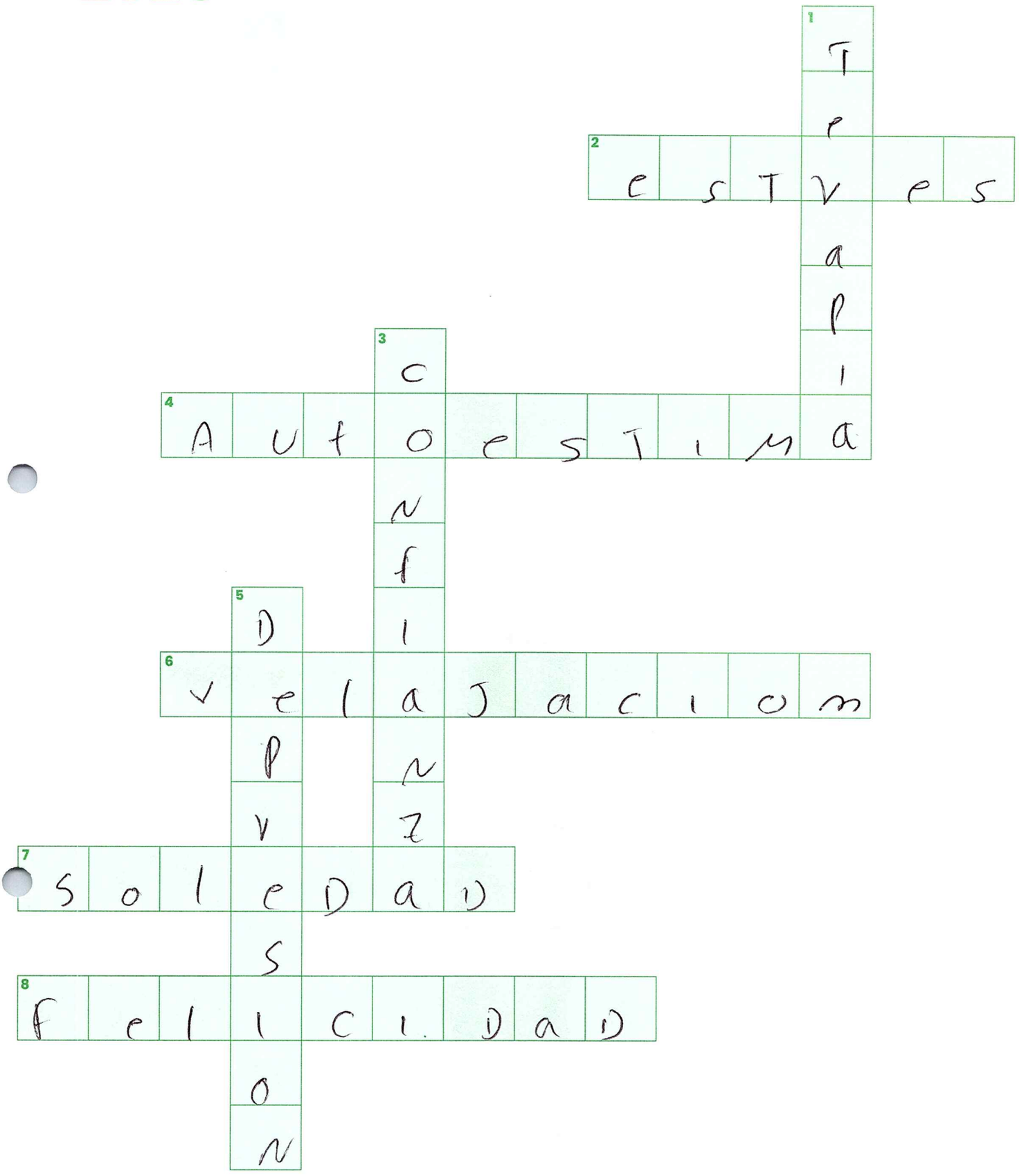
2. Reacción del cuerpo ante situaciones desafiantes o amenazantes.
4. Valoración que una persona tiene de sí misma.
6. Estado de calma y tranquilidad mental.
7. Sentimiento de estar solo o aislado.
8. Estado emocional de satisfacción y alegría.

VERTICALMENTE

1. Tratamiento para mejorar la salud mental.
3. Creencia en la capacidad de uno mismo o en otros.
5. Estado de ánimo bajo que afecta la vida diaria.

PIC 2025 CRUCIGRAMA SALUD MENTAL

14264



Horizontalmente

2. Reacción del cuerpo ante situaciones desafiantes o amenazantes.
4. Valoración que una persona tiene de sí misma.
6. Estado de calma y tranquilidad mental.
7. Sentimiento de estar solo o aislado.
8. Estado emocional de satisfacción y alegría.

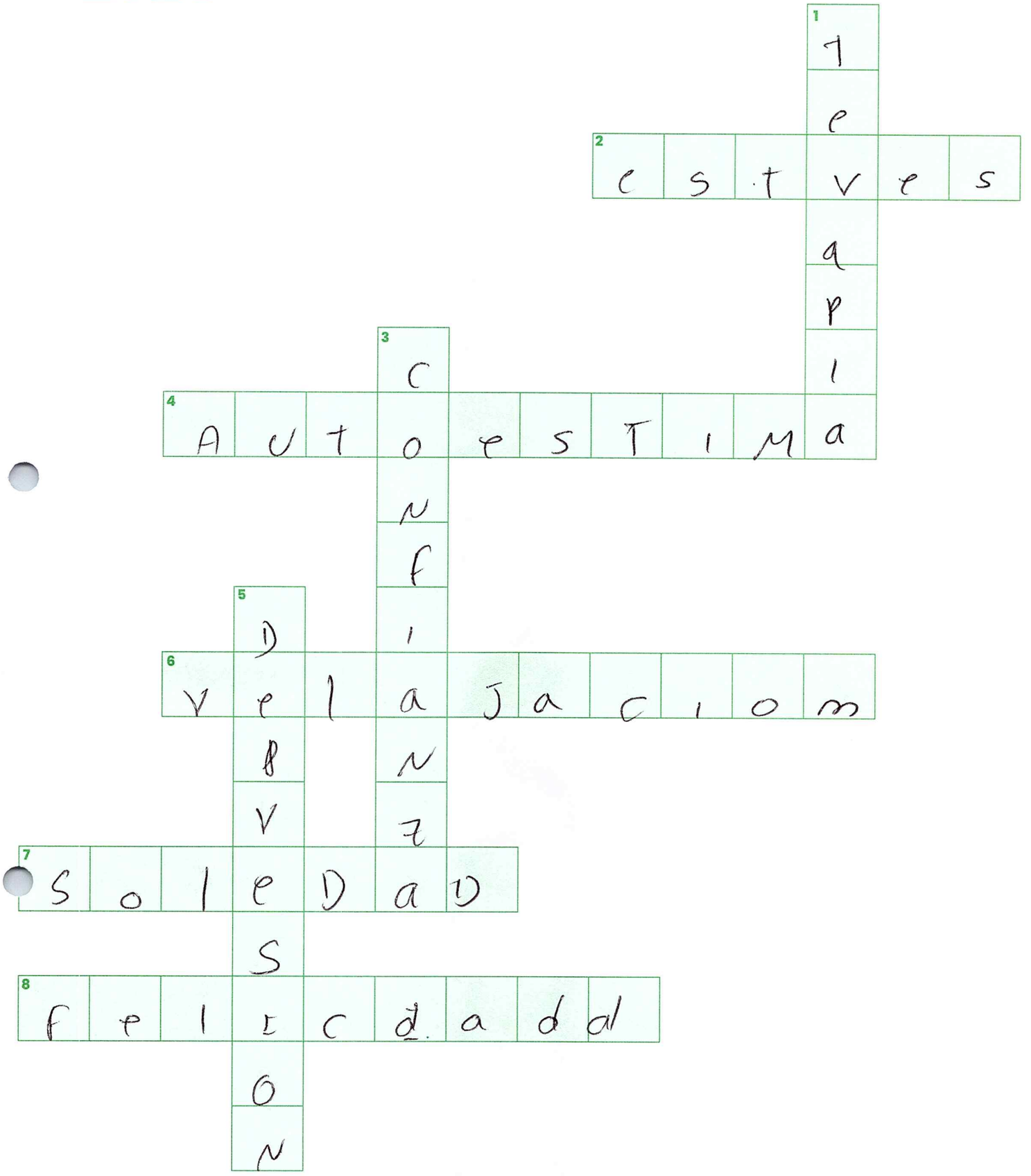
VERTICALMENTE

1. Tratamiento para mejorar la salud mental.
3. Creencia en la capacidad de uno mismo o en otros.
5. Estado de ánimo bajo que afecta la vida diaria.

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

PIC 2025 CRUCIGRAMA SALUD MENTAL 1426



Horizontalmente

2. Reacción del cuerpo ante situaciones desafiantes o amenazantes.
4. Valoración que una persona tiene de sí misma.
6. Estado de calma y tranquilidad mental.
7. Sentimiento de estar solo o aislado.
8. Estado emocional de satisfacción y alegría.

VERTICALMENTE

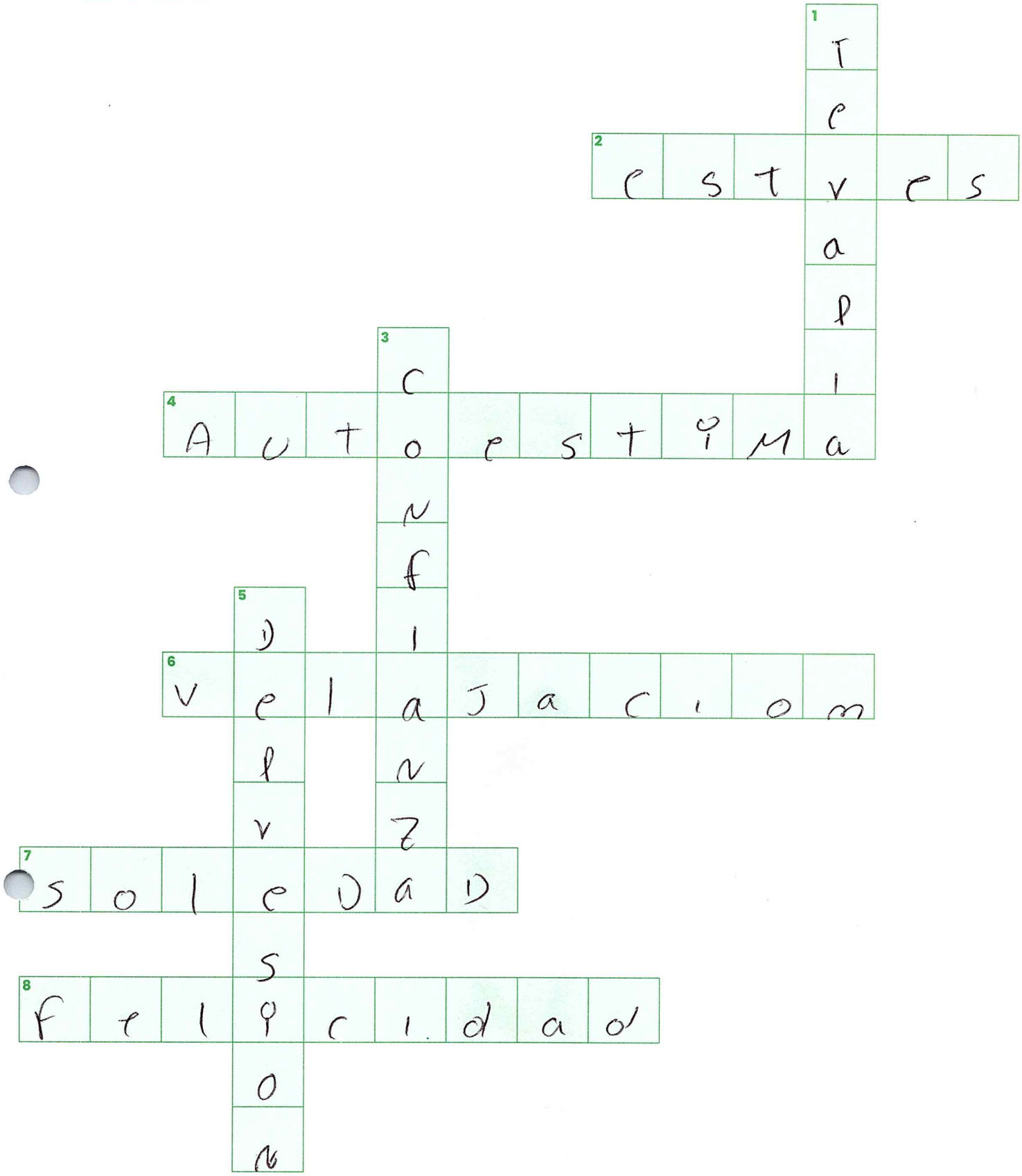
1. Tratamiento para mejorar la salud mental.
3. Creencia en la capacidad de uno mismo o en otros.
5. Estado de ánimo bajo que afecta la vida diaria.

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

CRUCIGRAMA SALUD MENTAL

L426



Horizontalmente

2. Reacción del cuerpo ante situaciones desafiantes o amenazantes.
4. Valoración que una persona tiene de sí misma.
6. Estado de calma y tranquilidad mental.
7. Sentimiento de estar solo o aislado.
8. Estado emocional de satisfacción y alegría.

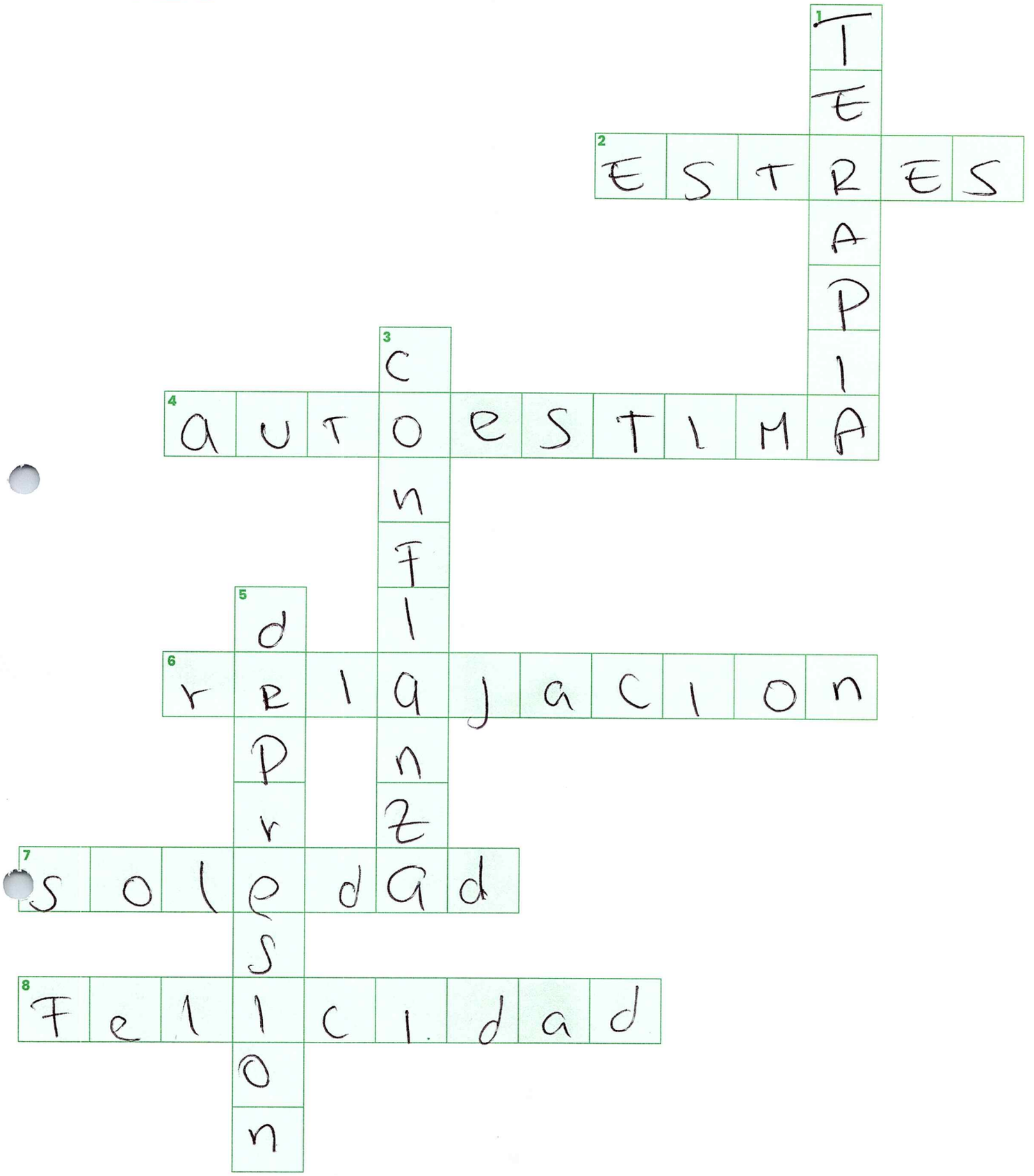
VERTICALMENTE

1. Tratamiento para mejorar la salud mental.
3. Creencia en la capacidad de uno mismo o en otros.
5. Estado de ánimo bajo que afecta la vida diaria.

PIC 2025

CRUCIGRAMA SALUD MENTAL

14267



Horizontalmente

2. Reacción del cuerpo ante situaciones desafiantes o amenazantes.
4. Valoración que una persona tiene de sí misma.
6. Estado de calma y tranquilidad mental.
7. Sentimiento de estar solo o aislado.
8. Estado emocional de satisfacción y alegría.

VERTICALMENTE

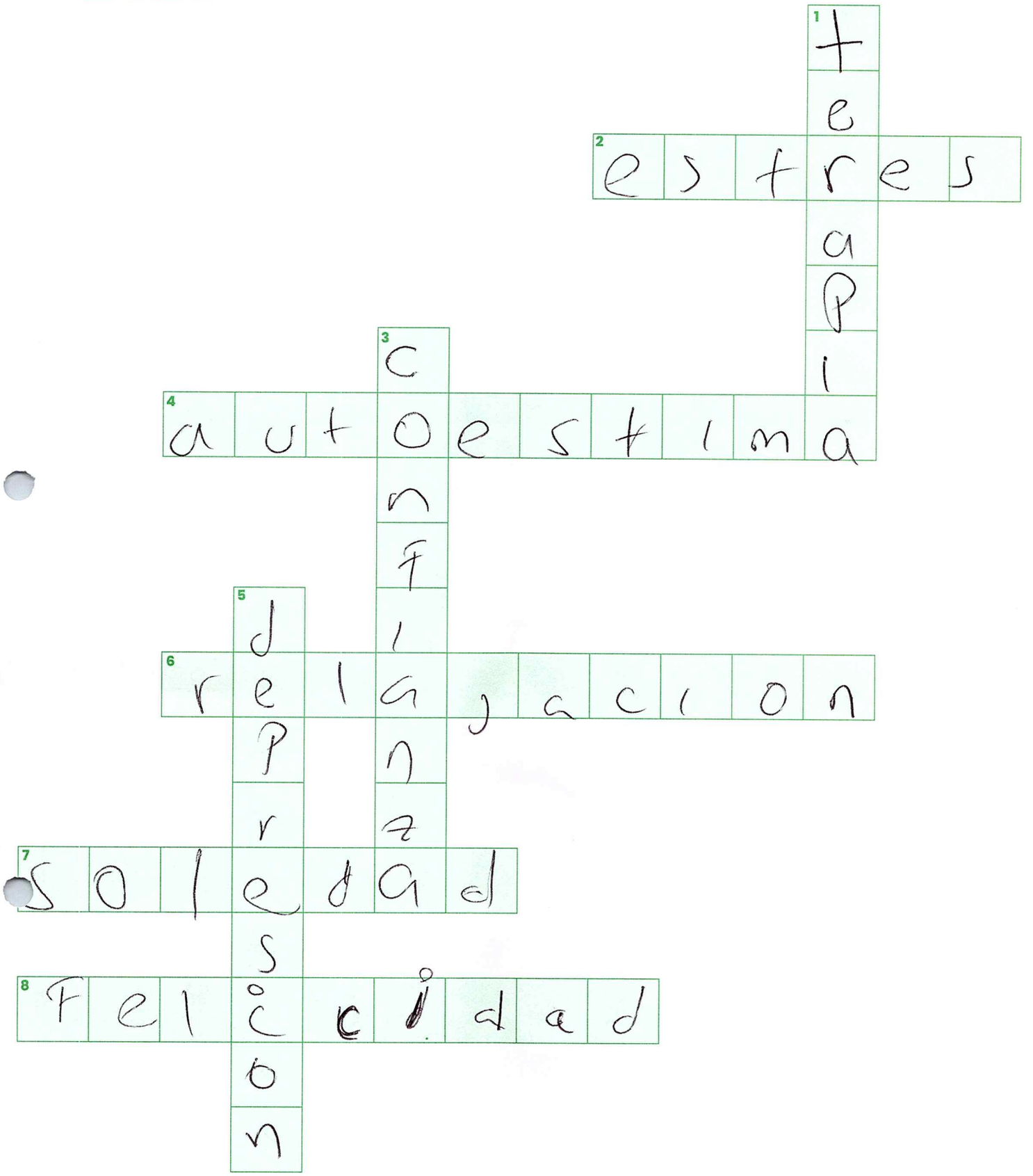
1. Tratamiento para mejorar la salud mental.
3. Creencia en la capacidad de uno mismo o en otros.
5. Estado de ánimo bajo que afecta la vida diaria.

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

PIC 2025 CRUCIGRAMA SALUD MENTAL

14268



Horizontalmente

2. Reacción del cuerpo ante situaciones desafiantes o amenazantes.
4. Valoración que una persona tiene de sí misma.
6. Estado de calma y tranquilidad mental.
7. Sentimiento de estar solo o aislado.
8. Estado emocional de satisfacción y alegría.

VERTICALMENTE

1. Tratamiento para mejorar la salud mental.
3. Creencia en la capacidad de uno mismo o en otros.
5. Estado de ánimo bajo que afecta la vida diaria.

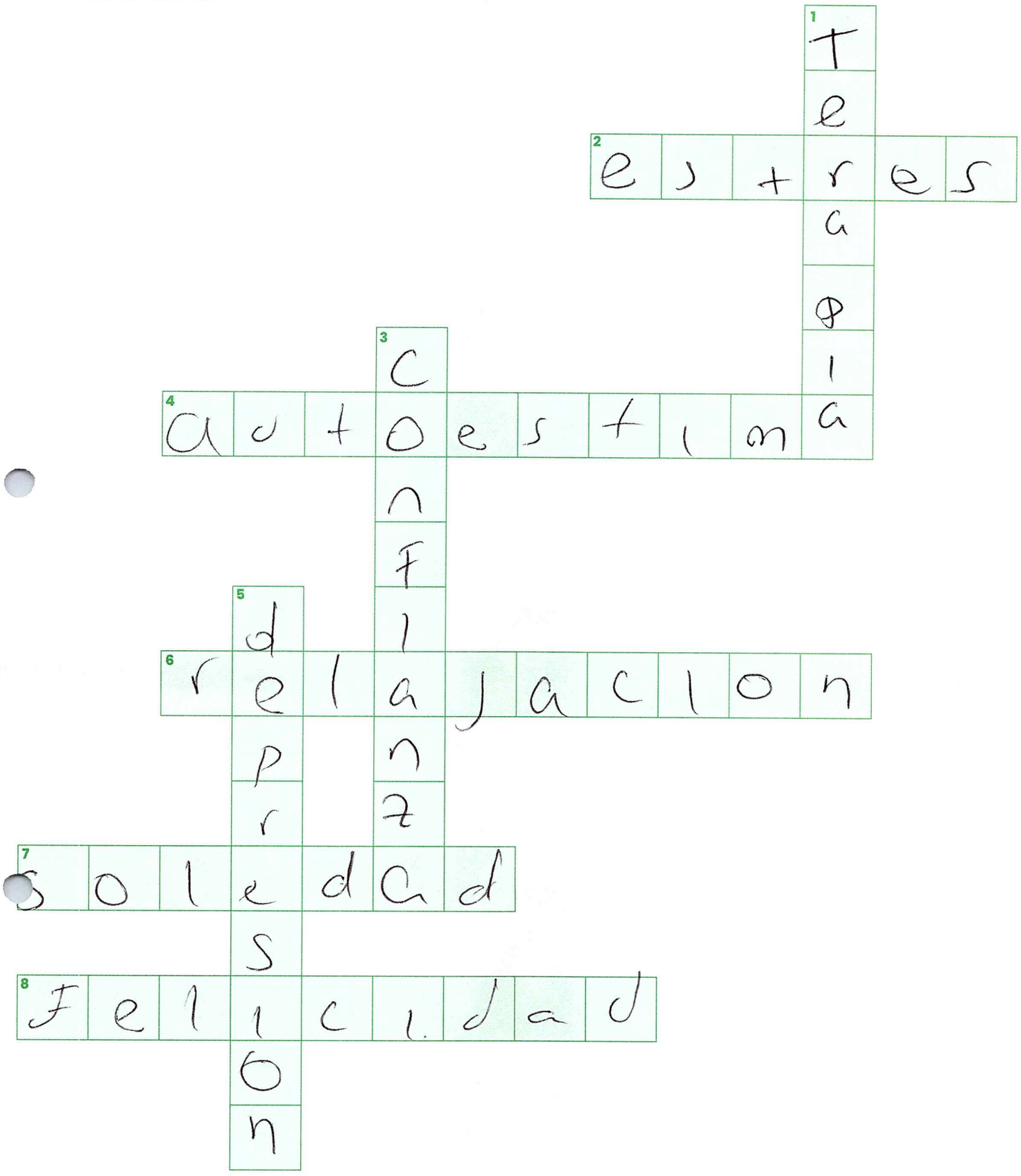
Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

PIC 2025

CRUCIGRAMA SALUD MENTAL

14260



Horizontalmente

2. Reacción del cuerpo ante situaciones desafiantes o amenazantes.
4. Valoración que una persona tiene de sí misma.
6. Estado de calma y tranquilidad mental.
7. Sentimiento de estar solo o aislado.
8. Estado emocional de satisfacción y alegría.

VERTICALMENTE

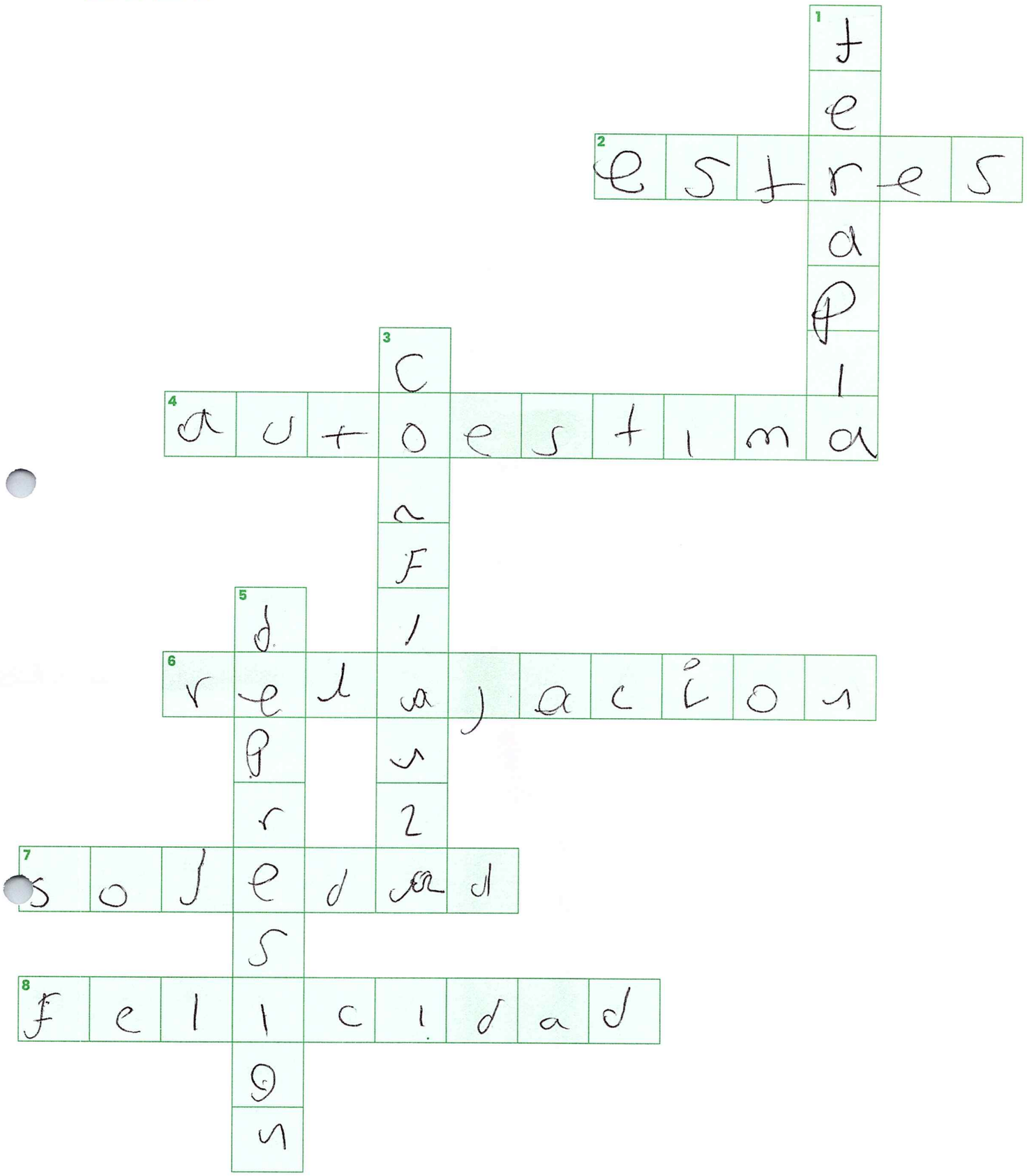
1. Tratamiento para mejorar la salud mental.
3. Creencia en la capacidad de uno mismo o en otros.
5. Estado de ánimo bajo que afecta la vida diaria.

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

PIC 2025 CRUCIGRAMA SALUD MENTAL

14270



Horizontalmente

2. Reacción del cuerpo ante situaciones desafiantes o amenazantes.
4. Valoración que una persona tiene de sí misma.
6. Estado de calma y tranquilidad mental.
7. Sentimiento de estar solo o aislado.
8. Estado emocional de satisfacción y alegría.

VERTICALMENTE

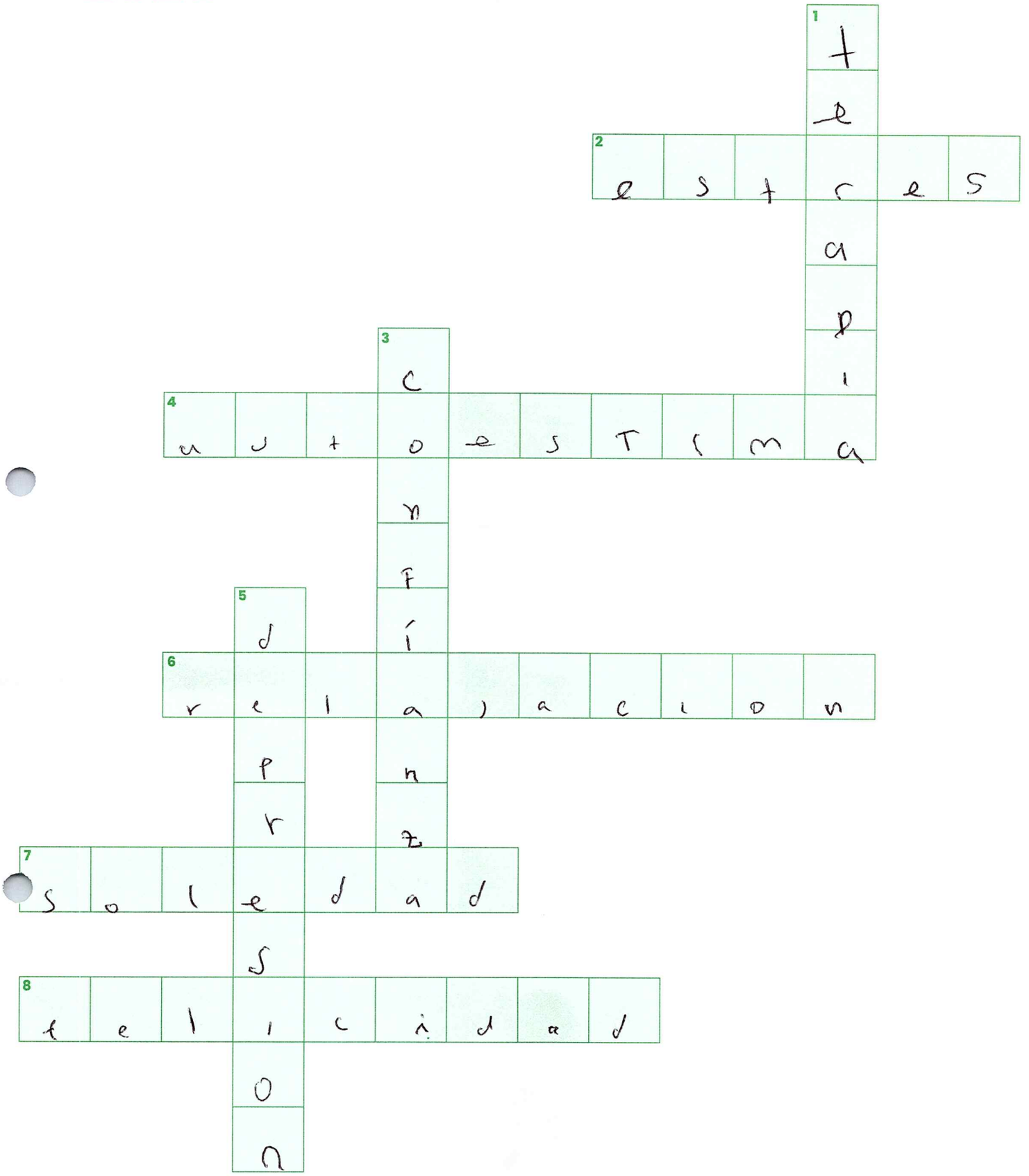
1. Tratamiento para mejorar la salud mental.
3. Creencia en la capacidad de uno mismo o en otros.
5. Estado de ánimo bajo que afecta la vida diaria.

Alcaldía de MONTERÍA
E.S.E. vidasinú

PIC 2025

CRUCIGRAMA SALUD MENTAL

L4277



Horizontalmente

2. Reacción del cuerpo ante situaciones desafiantes o amenazantes.
4. Valoración que una persona tiene de sí misma.
6. Estado de calma y tranquilidad mental.
7. Sentimiento de estar solo o aislado.
8. Estado emocional de satisfacción y alegría.

VERTICALMENTE

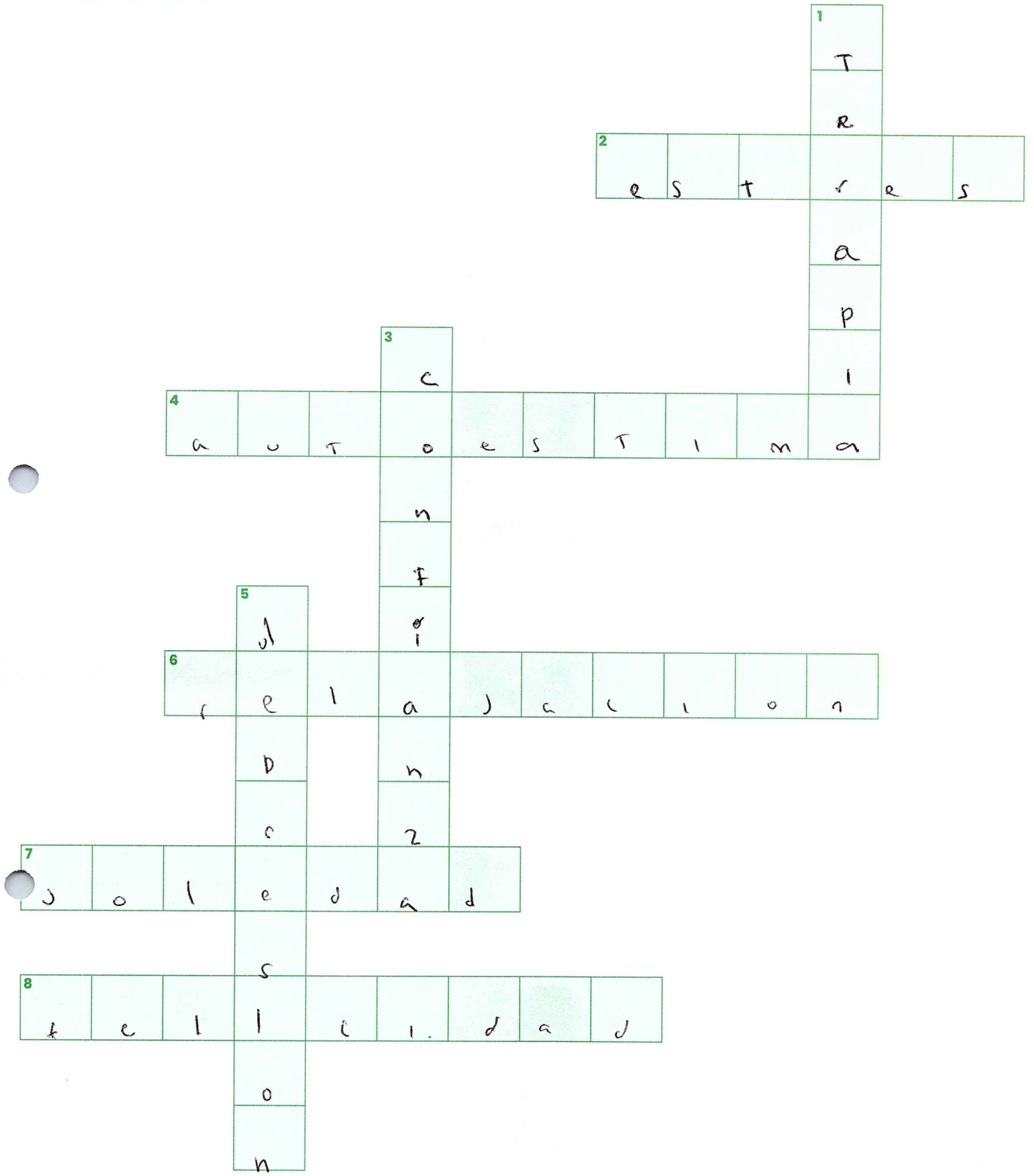
1. Tratamiento para mejorar la salud mental.
3. Creencia en la capacidad de uno mismo o en otros.
5. Estado de ánimo bajo que afecta la vida diaria.

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

PIC 2025 CRUCIGRAMA SALUD MENTAL

14272



Horizontalmente

2. Reacción del cuerpo ante situaciones desafiantes o amenazantes.
4. Valoración que una persona tiene de sí misma.
6. Estado de calma y tranquilidad mental.
7. Sentimiento de estar solo o aislado.
8. Estado emocional de satisfacción y alegría.

VERTICALMENTE

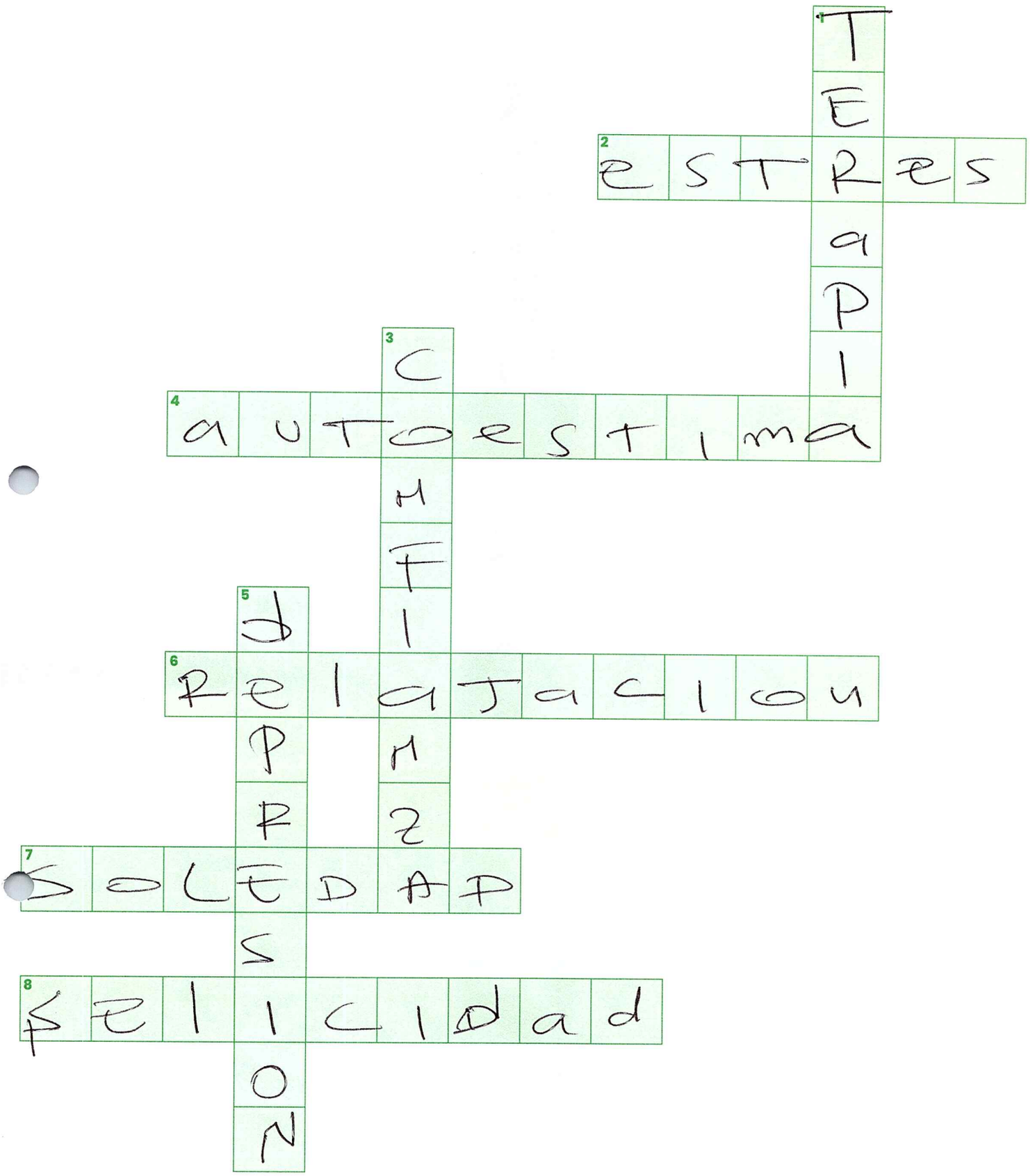
1. Tratamiento para mejorar la salud mental.
3. Creencia en la capacidad de uno mismo o en otros.
5. Estado de ánimo bajo que afecta la vida diaria.

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

CRUCIGRAMA SALUD MENTAL

14273



Horizontalmente

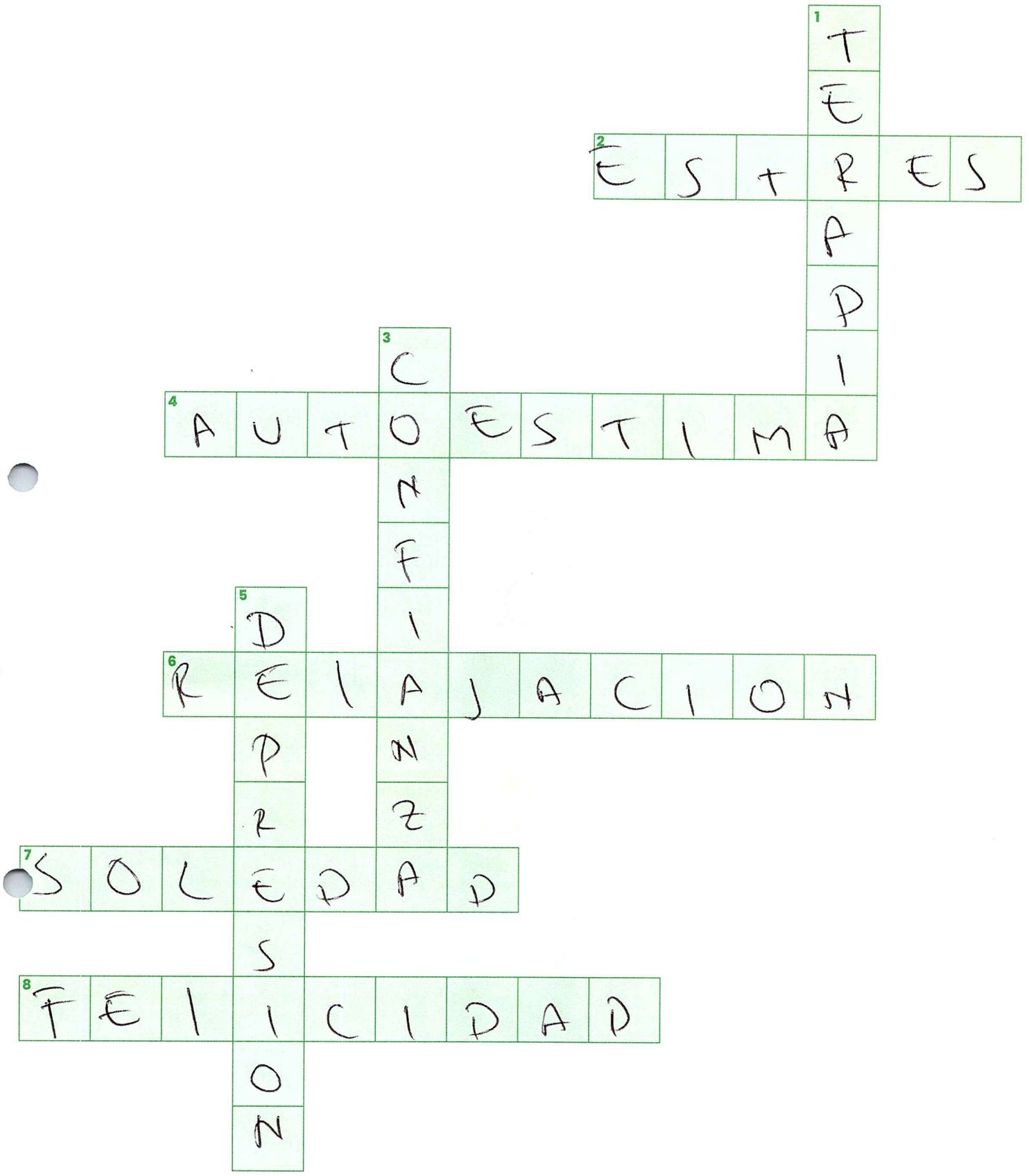
2. Reacción del cuerpo ante situaciones desafiantes o amenazantes.
4. Valoración que una persona tiene de sí misma.
6. Estado de calma y tranquilidad mental.
7. Sentimiento de estar solo o aislado.
8. Estado emocional de satisfacción y alegría.

VERTICALMENTE

1. Tratamiento para mejorar la salud mental.
3. Creencia en la capacidad de uno mismo o en otros.
5. Estado de ánimo bajo que afecta la vida diaria.

PIC 2025 CRUCIGRAMA SALUD MENTAL

L4274



Horizontalmente

2. Reacción del cuerpo ante situaciones desafiantes o amenazantes.
4. Valoración que una persona tiene de sí misma.
6. Estado de calma y tranquilidad mental.
7. Sentimiento de estar solo o aislado.
8. Estado emocional de satisfacción y alegría.

VERTICALMENTE

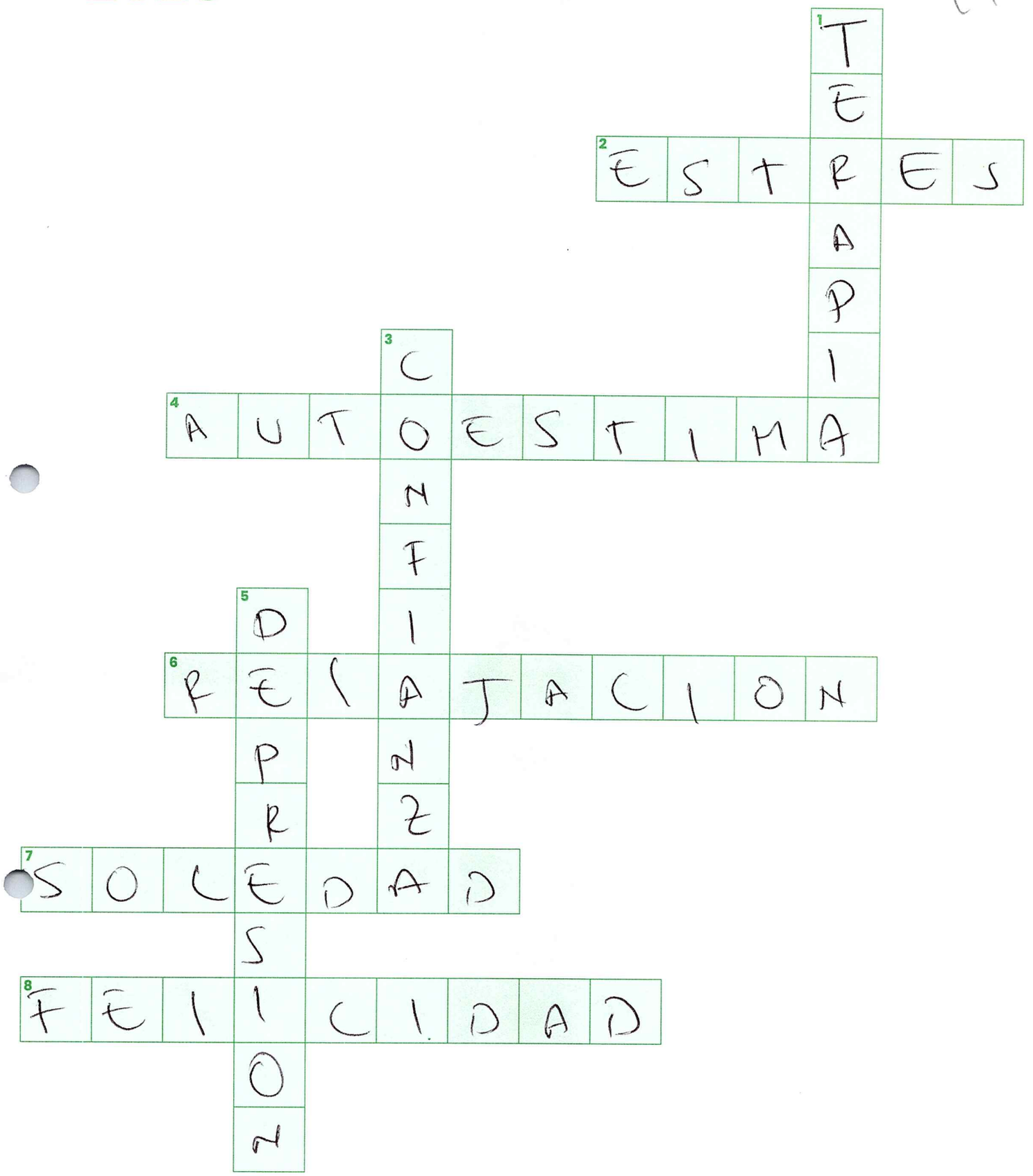
1. Tratamiento para mejorar la salud mental.
3. Creencia en la capacidad de uno mismo o en otros.
5. Estado de ánimo bajo que afecta la vida diaria.

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

PIC 2025 CRUCIGRAMA SALUD MENTAL

L4225



Horizontalmente

2. Reacción del cuerpo ante situaciones desafiantes o amenazantes.
4. Valoración que una persona tiene de sí misma.
6. Estado de calma y tranquilidad mental.
7. Sentimiento de estar solo o aislado.
8. Estado emocional de satisfacción y alegría.

VERTICALMENTE

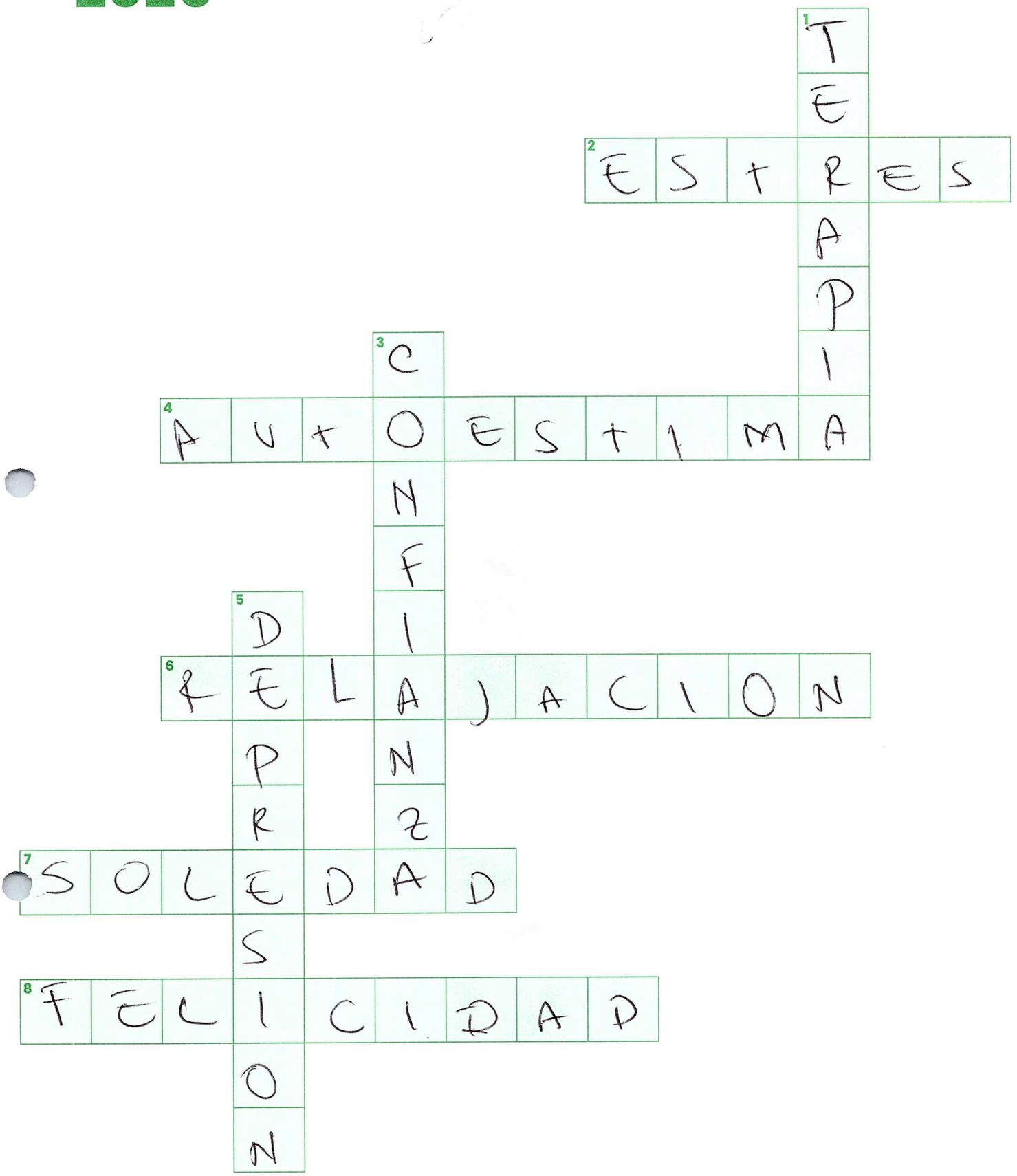
1. Tratamiento para mejorar la salud mental.
3. Creencia en la capacidad de uno mismo o en otros.
5. Estado de ánimo bajo que afecta la vida diaria.

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

PIC 2025 CRUCIGRAMA SALUD MENTAL

14276



Horizontalmente

2. Reacción del cuerpo ante situaciones desafiantes o amenazantes.
4. Valoración que una persona tiene de sí misma.
6. Estado de calma y tranquilidad mental.
7. Sentimiento de estar solo o aislado.
8. Estado emocional de satisfacción y alegría.

VERTICALMENTE

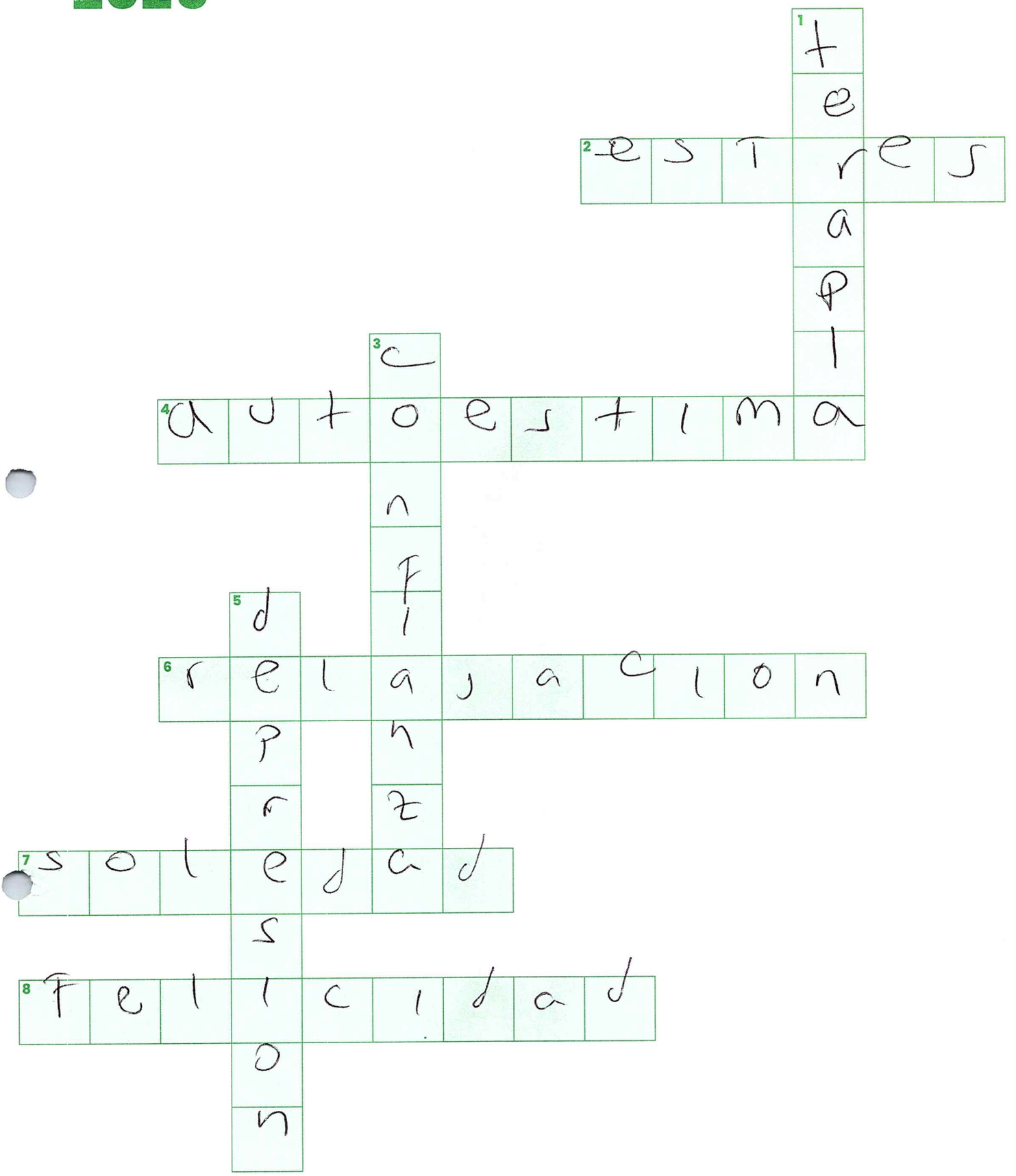
1. Tratamiento para mejorar la salud mental.
3. Creencia en la capacidad de uno mismo o en otros.
5. Estado de ánimo bajo que afecta la vida diaria.

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

PIC 2025 CRUCIGRAMA SALUD MENTAL

14277



Horizontalmente

2. Reacción del cuerpo ante situaciones desafiantes o amenazantes.
4. Valoración que una persona tiene de sí misma.
6. Estado de calma y tranquilidad mental.
7. Sentimiento de estar solo o aislado.
8. Estado emocional de satisfacción y alegría.

VERTICALMENTE

1. Tratamiento para mejorar la salud mental.
3. Creencia en la capacidad de uno mismo o en otros.
5. Estado de ánimo bajo que afecta la vida diaria.

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

14278

