vidasinú

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 4	FECHA ACTIVIDAD			ACTIVIDAD	OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD
TALLER		JORNADA	X	LETICIA – MICROTERRITORIO #2 TENERIFE	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			20	11	2025		
REUNION		CHARLA							
CONMEMORACION		CONVERSATORIO							

14886

								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			**Adolescencia**		**Juventud**	X	**Equipo N°**	4
Educativo		**Comunitario**	X	Alta ruralidad	X		**Adultez**	X	**Vejez**		**Territorio N°**	4
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 20 de noviembre 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

1 de 7

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.

14888

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 40% tenía una comprensión adecuada, mientras que el 60% 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 53% de los participantes respondió correctamente, evidenciando un avance. Sin embargo, el 47% 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.

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.

14802

- **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: MARÍA JOSE HERNÁNDEZ **FIRMA** María Jose Hernandez **TELEFONO:** 315 301 1428

1089

14894

Noviembre # 1. Leticia

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				
	4	11	2025		TALLER		JORNADA	
					CAPACITACION		BUSQUEDA ACTIVA	
					REUNION	X	CHARLA	
					CONMEMORACION		CONVERSATORIO	

PERSONA CONCERTADA:	Humberto Hernández							TEL. DE CONTACTO	3203664516
TIPO DE DOCUMENTO:	RC:		TI:		C.C:	X	N° DE DOC:	78.698768	
PROFESIÓN U OFICIO:	Presidente JAC Tenerife								
LUGAR CONCERTADO:	Tenerife								

FECHA CONCERTADA:	DD	MM	AAAA	HORA	FIRMA PERSONA CONCERTADA:
	20	11	2025	08:00am	x Humberto José Mon

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	___ Urbano	___ Persona	___ Primera Infancia	Territorio
___ Educativo	___ Institucional	X Alta ruralidad	___ Familia	___ Infancia ___ Adolescencia	LETICIA
___ Laboral	___ P/ Vulnerable	___ Rural Disperso	X Comunidad	X Juventud X Adultez ___ Vejez	Micro territorio 2

DATOS DEL RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD

NOMBRE Y APELLIDOS	FIRMA	TELEFONO DE CONTACTO
MARIA JOSE HERNANDEZ	Maria Jose Hernandez G.	315 301 1428.

vidasinú

Alcaldía de
MONTERÍA

SECRETARÍA DE SALUD

REGISTRO DE ASISTENCIA

ACTIVIDAD: Feria de entornos saludables sostenibles

TERRITORIO: 4 **MICROTERRITORIO:** 2 **DIA:** 30 **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	Leidy Pacheco Saenz	1148435925	37	F	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	No tiene	Leidis
2	Hector Narvaez Gonzalez	11036577	50	M	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3504889142	Hector Narvaez
3	Karen Narvaez pacheco	1062524672	15	F	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3504889142	Karen Narvaez
4	Juan Gabriel pacheco	1067432228	18	M	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3238700434	Juan Gabriel
5	Alfredo PachecoG	15605243	78	M	—	—	—	—	—	—	X	—	—	—	No tiene	
6	Yurley almanza P	1068853331	34	F	—	—	—	X	—	—	—	—	—	—	3015130101	Yurley Almanza
7	Yolina Saez vazquez	1067879483	64	F	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3502428733	Yolina Saenz
8	Juan Fernando Ceña	1071351181	38	M	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	No tiene	Juan F. Ceña
9	Victoria Acosta Teheran	1063646474	52	F	—	—	—	X	—	—	—	—	—	—	3027740898	Victoria Acosta.
10	Nelly Teheran Rodríguez	50911145	65	F	—	—	—	X	—	—	—	—	—	—	3025498667	Nelly Teran Ro- Katia Hernan

RESPONSABLE: Maria Jose Hernández **FIRMA:** Maria Jose Hernandez

14895

Vidasinú

Alcaldía de
MONTERÍA

SECRETARÍA DE SALUD

REGISTRO DE ASISTENCIA

ACTIVIDAD: Feria de entornos saludables sostenibles

TERRITORIO: 4 **MICROTERRITORIO:** 2 **DIA:** 20 **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	Rina Marcela Bolaños	1068580401	24	F	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3135645090	Rina bolaños
2	Liever Peñaranda	1068579857	20	M	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3104945340	Liever Peñaranda
3	Yenis Vasquez Santana	1067948106	30	F	—	—	—	X	—	—	—	—	—	—	3215083406	Yenis Vasquez
4	Rosiris soto polo	34972737	72	F	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	No tiene	[redacted]
5	Jose Daniel pacheco S	10766119	48	M	—	—	—	—	—	—	—	-	—	X	3147904065	JOSE PACHECO
6	Soraida Perez Arrieta	1192888995	56	F	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3157052853	Zaida Perez
7	Jaime Pacheco Florez	1067870064	20	M	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	No tiene	Jaime pacheco
8	Luz Nelda Pacheco S.	1064316546	30	F	X	—	—	—	—	—	—	—	—	—	3238760934	Luz neira
9	Josefa pacheco G	50909728	66	F	—	—	—	X	—	—	—	—	—	—	3238889001	Josefa Pacheco
10	Angel Simon Pacheco F.	1068432878	18	M	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	No tiene	Angel Simon Pacheco

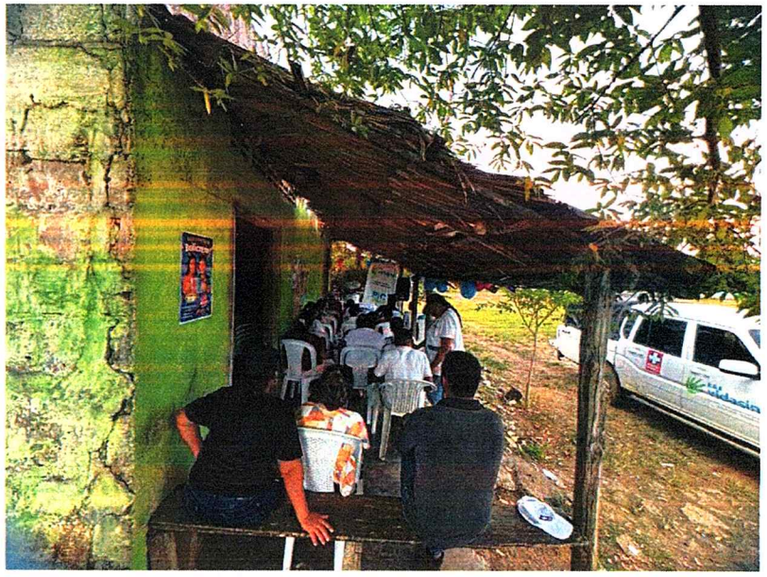
RESPONSABLE: María José Hernández **FIRMA:** María José Hernandez

14896





1080





114818

14899

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				
	20	11	2025		TALLER		JORNADA	
					CAPACITACION		BUSQUEDA ACTIVA	
					REUNION		CHARLA	
					CONMEMORACIÓN		CONVERSATORIO	

YO:	Humberto Mendoza	TEL. DE CONTACTO	3203664516
CON CEDULA #	78.698768	DE	Montería
PROFESIÓN U OFICIO:	Presidente JAC		
LUGAR RESIDENCIA:	Tenerife		

CERTIFICO QUE:

HEMOS RECIBIDO INTERVENCION SOBRE	Feria de entornos saludables Sostenibles
LUGAR DONDE SE DESARROLLÓ LA ACTIVIDAD	Tenerife

FIRMA DE QUIEN CERTIFICA LA ACTIVIDAD	NUMERO DE PARTICIPANTES
Humberto Jose mendoza	20

LÍNEAS OPERATIVAS DE TRABAJO EN LA ACTIVIDAD

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

DATOS DEL RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD

PROFESION:	Ingeniero Ambiental	
NOMBRE Y APELLIDOS	FIRMA	TELEFONO DE CONTACTO
María José Hernández	María José Hernandez G.	315 301 4283.

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 4	FECHA ACTIVIDAD			ACTIVIDAD	OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD
TALLER		JORNADA		LETICIA-VEREDA LOS AROMOS	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			22	11	2025		
REUNION		CHARLA							
CONMEMORACION		CONVERSATORIO							

ENTORNO				ÁMBITO TERRITORIAL		MOMENTO DEL CURSO DE VIDA						EQUIPO BASICO	
Hogar		Laboral		Urbano			Primera Infancia		Infancia				
Educativo		Comunitario	X	Alta ruralidad			Adolescencia		Juventud	x	Equipo N°	4	
Institucional		P / Vulnerable		Rural Disperso	x		Adultez	x	Vejez	x	Territorio N°	4	
							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 Ana Torreglosa quien se desempeña como Ama de casa 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: ¿Cuántas veces puedo ir a odontologia?
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 07: 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.

1006

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.

Melissa Barreto C

NOMBRE COMPLETO DEL PROFESIONAL: MELISA BARRETO CONTRERAS FIRMA:

TELEFONO: 3013666575

14905

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				
	04	11	2025		TALLER	X	JORNADA	
					CAPACITACION		BUSQUEDA ACTIVA	
					REUNION		CHARLA	
					CONMEMORACION		CONVERSATORIO	

PERSONA CONCERTADA:	Ana TORRE Glosa Florez						TEL. DE CONTACTO	3145424534
TIPO DE DOCUMENTO:	RC:		TI:		C.C:	X	N° DE DOC:	1067876239
PROFESIÓN U OFICIO:	Ama De casa							
LUGAR CONCERTADO:	LOS Aromos (Leticia)							

FECHA CONCERTADA:	DD	MM	AAAA	HORA	FIRMA PERSONA CONCERTADA:
	22	11	2025	04:00 Pm	Ana Torre Glosa

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	_X_ Comunitario	___ Urbano	___ Persona	___ Primera Infancia	**Territorio**
__Educativo	_____ Institucional	___ Alta ruralidad	___ Familia	___ Infancia _X_ Adolescencia	LETICIA
___ Laboral	___ P/ Vulnerable	_X_ Rural Disperso	_X_ Comunidad	_X_ Juventud _X_ Adultez _X_ Vejez	**Micro territorio** 2 los Aromos

DATOS DEL RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD

NOMBRE Y APELLIDOS	FIRMA	TELEFONO DE CONTACTO
MELISSA BARRETO CONTRERAS	Melissa Barreto C	3003666575

vidasinú

Alcaldía de MONTERÍA

SECRETARÍA DE SALUD

REGISTRO DE ASISTENCIA

ACTIVIDAD: Estilo de vida Saludable

TERRITORIO: 1 **MICROTERRITORIO:** 2 **DIA:** 22 **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	Victor penafiel	10931054	50	M	—	—	—	x	—	—	—	—	—	—	314572 4534	Victor penafiel
2	Dina Prada	1002977695	29	F	—	—	—	—	—	—	—	—	—	x	323361 6465	Dina Prada
3	Luis carol	1067818 131	26	M	—	—	—	x	—	—	—	—	—	—	324305 1932	Luis Caro
4	Manuel flokz	1041267926	16	M	—	—	—	—	—	x	—	—	—	—	312761 7273	manuel flores
5	Jesus flokz	1041267 925	17	M	—	—	—	x	—	—	—	—	—	—	312761 7273	Jesus flores
6	Johana fuemayor	123331 130	32	F	—	—	—	—	—	—	—	—	x	—	310524 1570	Johanna f
7	Anderson Gonzalez	6987453	11	M	—	—	—	—	—	—	—	—	x	—	310524 1570	Anderson
8	Julian Nuñez	1233341 176	12	M	—	—	—	—	—	x	—	—	—	—	320501 6333	Julian Nuñez
9	Arcenis Diaz	1063172 183	30	F	—	—	—	—	—	—	—	—	—	+	312606 7586	Arcenia Diaz
10	Miguel Bello	78687676	61	M	—	—	—	x	—	—	+	—	—	—	311341 9231	Miguel Bello

RESPONSABLE: Melissa Bandre **FIRMA:** Melissa Bandre

vidasinú

Alcaldía de MONTERÍA

SECRETARÍA DE SALUD

REGISTRO DE ASISTENCIA

ACTIVIDAD: Estilo de vida saludable

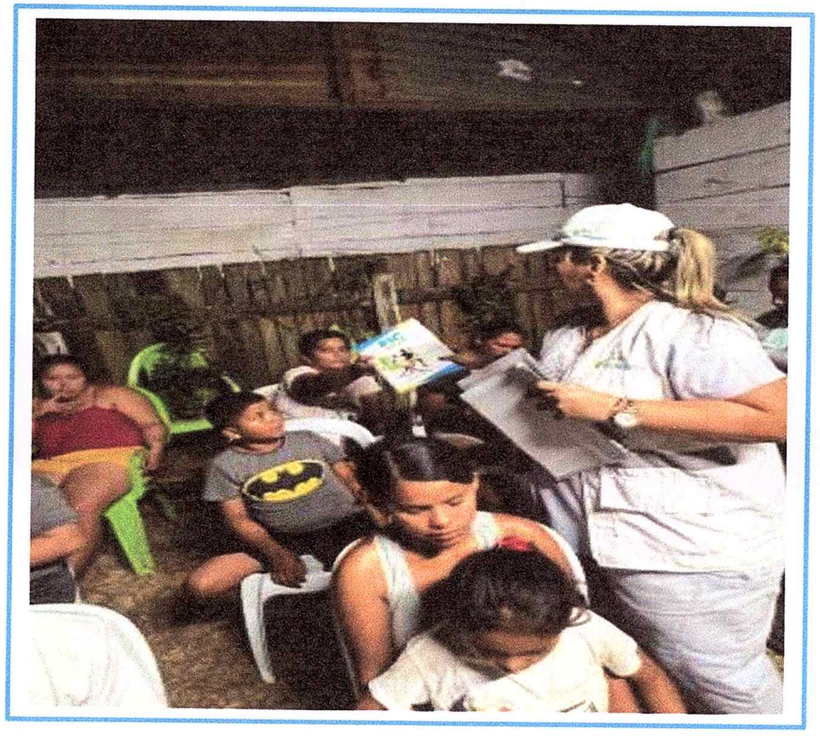
TERRITORIO: 4 MICROTERRITORIO: 2 DIA: 22 MES: Noviembre AÑO: 2025

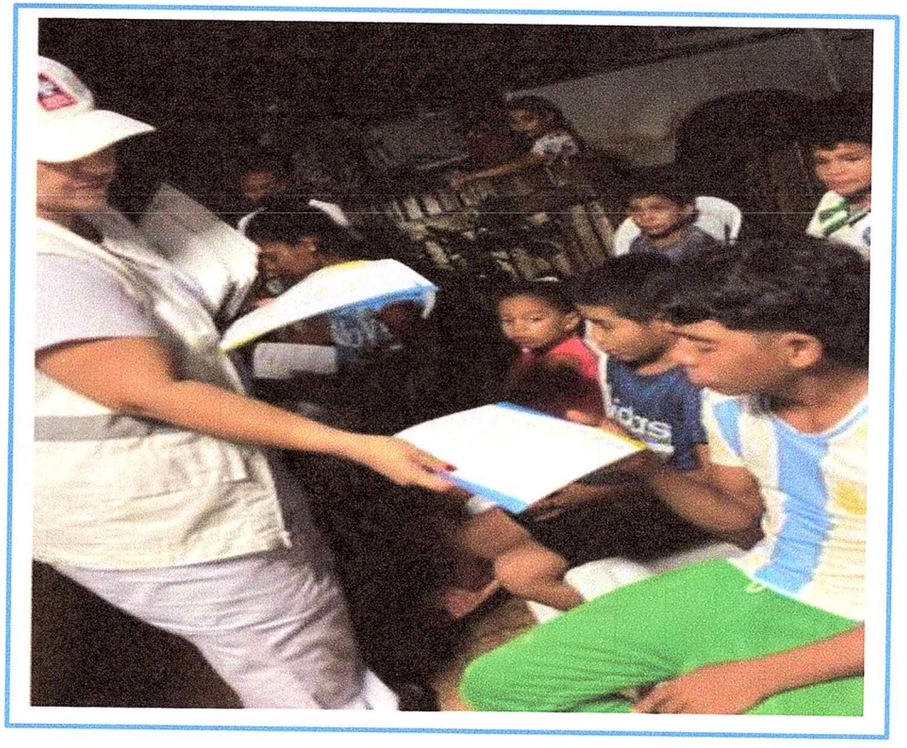
Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	EDAD	SEXO	ETNIA				TIPO DE POBLACIÓN						TELEFONO	FIRMA
					Indígena	Afro	Rom - Gitano	Victima	Discapacitado	NNA	Adulto Mayor	Baja Talla	Migrante	Ninguno		
1	Ana torregloza	1067976 239	43	F	—	—	—	X	—	—	—	—	—	—	314572 4534	Ana Torrego
2	Juan Perafiel	1007 613 142	25	M	—	—	—	1	—	—	—	—	—	—	314572 45 31	Juan andres.
3	Yarles Anzal	1068662 619	33	F	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	311 678 4518	Yarlem Arizal
4	cristobalina saenz	50910738	50	F	—	—	—	X	—	—	—	—	—	—	31248 06 11	cristobalinas
5	Yarol Salamanca	1029 651 752	15	M	—	—	—	X	—	—	—	—	—	—	3124806 11	Yesid S.
6	Ana María Jimenez	1067 930 143	16	—	—	—	—	—	—	X	—	—	—	—	314572 4534	ANA MARIA
7	Nelis Anzal	1068665 023	14	F	—	—	—	X	—	—	—	—	—	—	312678 4518	Nelis sofia Arizal R.
8	Yira Martinez	50937834	42	F	—	—	—	X	—	—	—	—		—	323402 7002	Yira Diz
9	Mireya Garcia	1041254103	22	F	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	320681 6508	Mirella Garcia
10	Yeradil Solano	1063914 624	26	F	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	310619 8280	Geraldin Solano

RESPONSABLE: Nelis Barrera FIRMA: Nelis Barrera




PIC
2025





14990

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

CERTIFICACION DE ACTIVIDADES PIC 2025

FECHA CERTIFICACION	DD	MM	AAAA	TIPO DE EVENTO				
	22	11	2025		TALLER	X	JORNADA	
					CAPACITACION		BUSQUEDA ACTIVA	
					REUNION		CHARLA	
					CONMEMORACIÓN		CONVERSATORIO	

YO:	Ana Torreglosa Floret	TEL. DE CONTACTO	3145724534
CON CEDULA #	1067876239	DE	Montería
PROFESIÓN U OFICIO:	Ama de casa		
LUGAR RESIDENCIA:	Los aramos (Leticia)		

CERTIFICO QUE:

HEMOS RECIBIDO INTERVENCION SOBRE	Educacion para la promocion de las condiciones y estilo de vida saludable control de conducta de riesgo, entre otras
LUGAR DONDE SE DESARROLLÓ LA ACTIVIDAD	Casa de la señora Ana torreglosa (los aramos)
FIRMA DE QUIEN CERTIFICA LA ACTIVIDAD	NUMERO DE PARTICIPANTES
X Ana Torreglosa	20

LÍNEAS OPERATIVAS DE TRABAJO EN LA ACTIVIDAD

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

DATOS DEL RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD

PROFESION:	Medico	
NOMBRE Y APELLIDOS	FIRMA	TELEFONO DE CONTACTO
Melisa Barrera	Melisa Barrera	3003666525

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.

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 4	FECHA ACTIVIDAD			ACTIVIDAD	OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD
TALLER	X	JORNADA			DD	MM	AAAA		
CAPACITACION		BUSQUEDA ACTIVA		Leticia	08	11	2025	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
REUNION		CHARLA							
CONMEMORACION		CONVERSATORIO							

ENTORNO				ÁMBITO TERRITORIAL		MOMENTODEL CURSODE VIDA					EQUIPO BASICO	
Hogar		Laboral		Urbano			Primera Infancia		Infancia			
Educativo		Comunitario	X	Alta ruralidad			Adolescencia		Juventud		Equipo N°	4
Institucional	X	P / Vulnerable		Rural Disperso	x		Adultez	x	Vejez	x	Territorio N°	4
							N/A				Microterritorio N°	1

INFORME CUALITATIVO DE ACTIVIDAD PIC 2025

1. PRESENTACION DEL TEMA Y RESUMEN DE LA PRESENTACION:

1191

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 adultas y adultas mayores diagnosticadas con enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes, hipertensión arterial y enfermedades huérfanas. Esta acción fue desarrollada en el entorno institucional, bajo el enfoque del curso de vida para la adultez y vejez, con el liderazgo de una enfermera profesional y el acompañamiento del personal médico y auxiliar 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 el señor Hipólito León Medrano, lo que permitió una articulación efectiva con los residentes del sector, facilitando la convocatoria y promoviendo una participación activa de los beneficiarios. Esta coordinación aseguró la pertinencia territorial de la actividad, fortaleció los lazos entre el equipo de salud institucional y los líderes comunitarios, y contribuyó a la sostenibilidad de las acciones en salud en el ámbito local.

2. PREGUNTAS Y DUDAS DE LOS PARTICIPANTES:

Durante el encuentro con los adultos mayores, se identificó una preocupación constante por detectar a tiempo alteraciones en la presión arterial y en los niveles de glucosa. Algunos participantes refirieron síntomas como cansancio inusual, mareos leves, visión borrosa, palpitaciones y aumento de la sed. Este espacio sirvió para orientar sobre los signos de alerta asociados a la hipertensión y la diabetes, resaltando la importancia de acudir a controles regulares y mantener hábitos de autocuidado que contribuyan a la prevención y al manejo temprano de estas condiciones crónicas.

11919

3. DESARROLLO Y CONCLUSIONES:

La jornada educativa fue dirigida por la enfermera, con el apoyo de la médica y los auxiliares de enfermería. Durante el encuentro, se desarrolló un taller formativo dirigido a personas adultas y adultas mayores con diagnóstico de hipertensión arterial, diabetes y otras enfermedades crónicas no transmisibles. Se abordaron temas claves como la importancia del cumplimiento del tratamiento, la prevención de complicaciones, y el reconocimiento de señales de alerta. Se promovió la participación activa mediante preguntas, experiencias personales y dinámicas educativas, con el fin de fortalecer el autocuidado y la comprensión de su condición de salud.

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. La actividad contó con la asistencia de quince (15) personas, 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 institucional, específicamente en espacios como centros de vida para adultos mayores, donde se cuenta con población institucionalizada. Sin embargo, dadas las características propias del territorio se identificó la ausencia de este tipo de instituciones, lo que llevo a una reorientación metodológica. En respuesta a esta realidad, la estrategia se adaptó para ejecutarse directamente con adultos mayores de la comunidad, 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.

4. RECOMENDACIONES DEL PROFESIONAL Y FIRMA:

vidasinú

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

Alcaldía de
MONTERÍA
SECRETARA DE SALUD

Como profesional de la salud, sugiero dar continuidad al seguimiento dentro de la Ruta de Alteraciones Cardio-Cerebrovasculares y Metabólicas Manifiestas (Hipertensión Arterial y Diabetes Mellitus Tipo 2), complementándolo con el fortalecimiento de hábitos de vida saludables. La participación constante en espacios educativos como este resulta esencial, pues favorece el autocuidado, estimula la adherencia a los tratamientos indicados y contribuye de manera significativa a la prevención de complicaciones asociadas.

NOMBRE COMPLETO DEL PROFESIONAL: JULIA SUSANA VIDAL AVILEZ **FIRMA:** **TELEFONO: 3106706742**

14915

vidasinú 3 Comico	**MUNICIPIO DE MONTERIA** **PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS P.I.C** **CONTRATO INTERADMINISTRTIVO** **N° SSM-568-2025**	Montería Alcaldía de **MONTERÍA**

ACTA DE CONCERTACIÓN DE ACTIVIDADES PIC 2025

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

PERSONA CONCERTADA:	Hipolito Jose Meluno,							TEL. DE CONTACTO	3116718887
TIPO DE DOCUMENTO:	RC:		TI:		C.C:	X	N° DE DOC:	7.484.274.	
PROFESIÓN U OFICIO:	Oficios Varios – Lider comunitario.								
LUGAR CONCERTADO:	I.E. Lefeso								
FECHA CONCERTADA:	DD	MM	AAAA	HORA	FIRMA PERSONA CONCERTADA:				
	08	11	2025.	08:00 am.					
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 4
___ Educativo	___ Institucional	___ Alta ruralidad	___ Familia	___ Infancia ___ Adolescencia ___ Juventud	
___ Laboral	___ P/ Vulnerable	X Rural Disperso	___ Comunidad	X Adultez X Vejez	Micro territorio 1

DATOS DEL RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD

NOMBRE Y APELLIDOS	FIRMA	TELEFONO DE CONTACTO
Ana Susana Vidal Avila		3106706742.

Alcaldía de
MONTERÍA

vidasinú

SECRETARÍA DE SALUD

REGISTRO DE ASISTENCIA

ACTIVIDAD: Taller de educacion en salud sobre enfermedades cronicas no transmisibles, VIH-ITS y enfermedades huerfanas

TERRITORIO: 4 **MICROTERRITORIO:** 1 **DIA:** 8 **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	Eva Almanza Uloria	34916405	F	73	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3215356172	
2	Rigoberto Gastelbondo	6878415	M	67	—	—	—	—	—	—	X	—	—	—	3164666447	
3	Juan Vargas Moriel	71616460	M	67	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3205207070	
4	Luis Montenegro Arrieta	1540202	M	81	—	—	—	—	—	—	X	—	—	—	No tiene	
5	Eduardo Gomez Reyes	6878466	M	70	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3106277361	
6	Eder Sibaja Sibaja	78717403	M	59	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3214299947	
7	Angelo Monterroza M	30566572	F	67	—	—	—	X	—	—	—	—	—	—	3217460262	
8	Luz Yaneth Marquez O.	34916802	F	67	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3002307030	
9	Pelfido Pinto Perez	6878372	M	67	X	—	—	—	—	—	—	—	—	—	3116052856	
10	Ramon Diaz Mendoza	1540316	M	68	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3135239888	Ramón Diaz

RESPONSABLE: Isba Susana Vidal Báez **FIRMA:**

1016

Alcaldía de
MONTERÍA

vidasinú

SECRETARÍA DE SALUD

REGISTRO DE ASISTENCIA

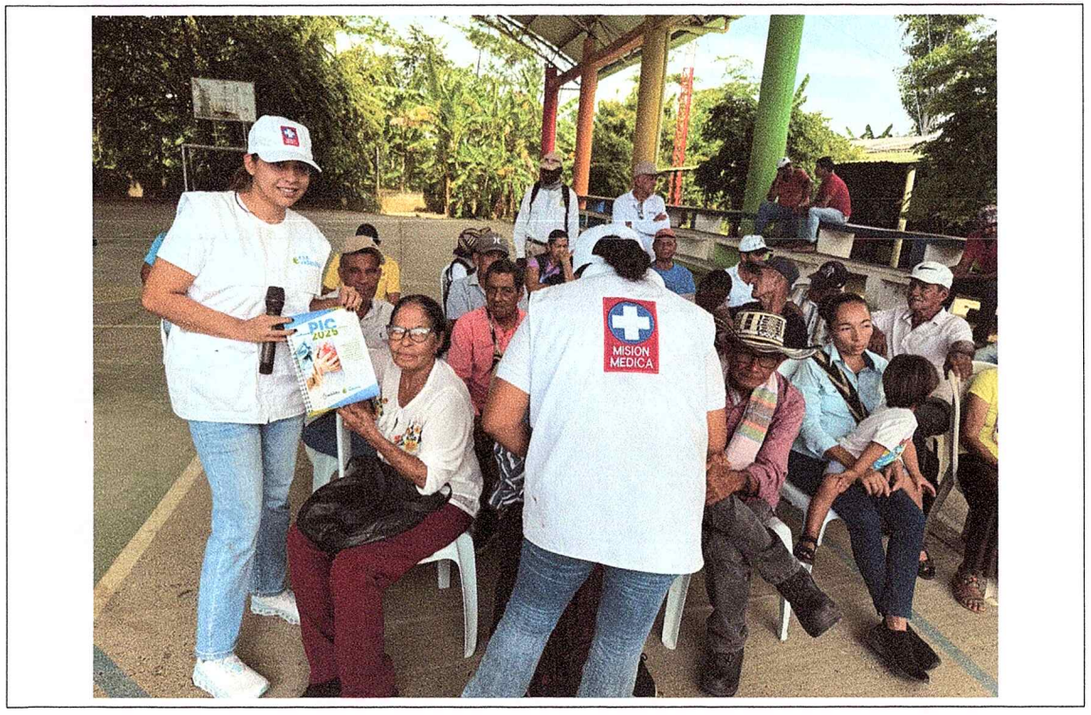
ACTIVIDAD: Taller de educacion en salud sobre enfermedades cronicas no transmisibles HTA-DM y enfermedades huerfanas.

TERRITORIO: 4 **MICROTERRITORIO:** 1 **DIA:** 8 **MES:** 11 **AÑO:** 2025

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	EDAD	SEXO	ETNIA				TIPO DE POBLACIÓN						TELEFONO	FIRMA
					Indígena	Afro	Rom - Gitano	Víctima	Discapacitado	NNA	Adulto Mayor	Baja Talla	Migrante	Ninguno		
1	Alvaro Morales Muñoz	78689200	60	M	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3147204245	
2	Manuel Fonseca	8707578	65	M	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3122541145	
3	Pablo Arroyo	1067935674	31	M	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3213705118	Pablo Arroyo
4	Gustavo Agamez	34987634	60	F	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3116582001	
5	Osvaldo Echavarria	78691271	66	M	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3122013689	
6																
7																
8																
9																
10																

RESPONSABLE: Julia Susana Vidal Arias **FIRMA:**

1649


PIC 2025
MISION MEDICA


vidasinú
PIC 2025




PIC
2025

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					
	08	11	2025		TALLER		JORNADA	X
					CAPACITACION		BUSQUEDA ACTIVA	
					REUNION		CHARLA	
					CONMEMORACIÓN		CONVERSATORIO	

YO:	Hipolito Leon Medrano.	**TEL. DE CONTACTO**	3116718889.
CON CEDULA #		**DE**	Arboletes.
PROFESIÓN U OFICIO:	Otros Varios - Lider comunitario		
LUGAR RESIDENCIA:	I.E Letras.		

CERTIFICO QUE:

HEMOS RECIBIDO INTERVENCION SOBRE	Taller de educacion en salud sobre enfermedades cronicas no transmisibles HTA-DM y enfermedades respiratorias.
LUGAR DONDE SE DESARROLLÓ LA ACTIVIDAD	I.E. Letras

FIRMA DE QUIEN CERTIFICA LA ACTIVIDAD	**NUMERO DE PARTICIPANTES**
x Hipolito Leon	x 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** 4
___ Educativo	___ *Institucional*	___ Alta ruralidad	___ Familia	___ Infancia ___ Adolescencia ___ Juventud	**Microterritorio** 1.
___ Laboral	___ P/ Vulnerable	___ Rural Disperso	___ Comunidad	X Adultez X Vejez	

DATOS DEL RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD

PROFESION:	Enfermera.	
NOMBRE Y APELLIDOS	**FIRMA**	**TELEFONO DE CONTACTO**
Silvia Susana Vidal Arrieta	Silvia Vidal Arrieta	3106706742

vidasinú

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	LETICIA	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 contará 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 de Leticia perteneciente al corregimiento Loma verde zona rural 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			12	11	2025		
REUNION		CHARLA							
CONMEMORACION		CONVERSATORIO							

ENTORNO				ÁMBITO TERRITORIAL		MOMENTO DEL CURSO DE VIDA						EQUIPO BASICO	
Hogar		Laboral		Urbano			Primera Infancia		Infancia				
Educativo	X	Comunitario		Alta ruralidad	X		Adolescencia	X	Juventud	X		Equipo N°	4
Institucional		P / Vulnerable		Rural Disperso			Adultez		Vejez			Territorio N°	4
							N/A					Microterritorio N°	1

INFORME CUALITATIVO DE ACTIVIDAD PIC 2025

14091

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 estudiantes de la I.E San José de Loma verde, la actividad de intervención psicoeducativa: promoción de hábitos de vida saludable en niños, niñas y adolescentes estudiantes del municipio de montería.
Se llevó a cabo una jornada psicoeducativa con estudiantes del grado 7° de la institución educativa Leticia , enfocada en la evaluación de los estilos de vida saludables mediante la aplicación del test fantástico. 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 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 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 propuesta 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, niñas y adolescentes. 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 salud mental y la prevención de enfermedades.

El proyecto 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 participarán 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 bienestar en su totalidad.

la intervención 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.
contando con el apoyo de nutricionista, odontóloga y auxiliares de enfermería
resumen del informe número de estudiantes participantes: 20 estudiantes
modalidad de la intervención: jornada educativa
materiales y recursos utilizados:
presentación en diapositivas
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 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?

14023

3. DESARROLLO Y CONCLUSIONES:

Esta jornada educativa fue dirigida por el psicólogo Nelson Darío Caraballo Ricardo 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 San José de Loma verde, ubicada en el corregimiento de Loma Verde zona rural 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 hábito 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

Psicólogo
M.G.Neuropsicólogo clínico

NOMBRE COMPLETO DEL PROFESIONAL NELSON CARABALLO RICARDO FIRMA _____ **TELEFONO:** 3007337748

Folio 11 14926

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

ACTA DE CONCERTACIÓN DE ACTIVIDADES PIC 2025

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

PERSONA CONCERTADA:	Ruben D. Rey G						TEL. DE CONTACTO	3004282489
TIPO DE DOCUMENTO:	RC		TI		C.C:	X	N° DE DOC:	10'771.937
PROFESIÓN U OFICIO:	Rector							
LUGAR CONCERTADO:	IE Leticia							

DD	MM	AAAA	HORA	FIRMA PERSONA CONCERTADA:
04	11	2025	08:00am	

ACTIVIDAD CONCERTADA

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.

LÍNEAS OPERATIVAS A TRABAJAR EN LA ACTIVIDAD

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

DATOS DEL RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD

NOMBRE Y APELLIDOS	FIRMA	TELEFONO DE CONTACTO
NELSON CARABALLO	Psicólogo M.G.Neuropsicólogo clínico	

vidasinú

Alcaldía de MONTERÍA

SECRETARÍA DE SALUD

Grado 11° Leticia

REGISTRO DE ASISTENCIA

ACTIVIDAD: habitos y estilos de vida saludable

TERRITORIO: 4 **MICROTERRITORIO:** Leticia **DIA:** 12 **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	Ana María Osorio	1068419852	17	F	—	—	—	—	—	X	—	—	—	X		3215744913	Ana Osorio
2	Dayana Sibaja R	1067894968	17	F	—	—	—	X	—	—	—	—	—	—		3105227755	Daniela Ybarra
3	Paula Atencio	1062965888	17	F	—	—	—	—	—	X	—	—	—	X		3236165758	Paula Atencio
4	Diego Freina	1133795907	18	M	—	—	—	X	—	—	—	—	—	—		323409 6979	Diego
5	Zenay Yanez	1067987125	16	F	—	—	—	X	—	—	—	—	—	—		312442 5748	Zenay Yanez.
6	Rosa ramos	1062437508	17	F	—	—	—	X	—	—	—	—	—	—		321829 0778	Rosa Ramos
7	Rafael vaiga	1069901278	16	M	—	—	—	X	—	—	—	—		—		350310 3100	Rafael
8	Mariano Meza	1073818004	18	M	—	—	—		—	X	—		—	—	—	312660 4219	Mariano Meza.
9	Maria camila contreras	1148435927	18	F	—	—	—	X	—	—	—	—	—	—	—	310588 95 53	Camila Contreras
10	Juan sebastian Berrio	1068422180	17	M	—	—	—	X	—	—	—	—	—	—	—	319662 7986	Juan Morales

RESPONSABLE: Nelson Caraballo

FIRMA: Nelson Caraballo Psicólogo M.G.Neurociencias clínica

474627

Alcaldía de MONTERÍA

vidasinú

SECRETARÍA DE SALUD

Grado 11 - Leticia

REGISTRO DE ASISTENCIA

ACTIVIDAD: Habitos y estilos de vida saludable

TERRITORIO: 4 **MICROTERRITORIO:** Leticia **DIA:** 12 **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	Diego A. Garces Paez	1067885896	19	M	—	—	—	—	—	X	—	—	—	—	3147195396	Diego Garces
2	Maria Camila Gómez U	1068423328	15	F	—	—	—	—	—	X	—	—	—	—	3147081806	Camila Gómez
3	Maicol Quintero Muñoz	1045018658	18	M	—	—	—	—	—	X	—	—	—	—	3136790918	Maicol Quintero
4	Laura Castro Calderin	1041261325	17	F	—	—	—	—	—	X	—	—	—	—	3147636554	Laura
5	Sharol Toro Martinez	1045930281	15	F	—	—	—	—	—	X	—	—	—	—	3117332001	Sharol Toro
6	Cindy Mona Peña Sierra	1138081231	16	F	—	—	—	—	—	X	—	—	—	—	3107848527	Cindy Peña.
7	María Liz Vargas M.	1067903323	17	F	—	—	—	—	—	X	—	—	—	—	3116647239	Maria Vargas.
8	Maryoris Diaz Posada	1068584497	16	F	—	—	—	—	—	X	—	—	—	—	3235068989	Maryoris Diaz
9	Lucia Contreras	1062437966	16	F	—	—	—	—	—	X	—	—	—	—	3122336787	Lucia
10	Cristian Uparela	1039684205	19	M	—	—	—	—	—	X	—	—	—	—	3235894433	Cristian Uparela

RESPONSABLE: Nelson Caraballo

FIRMA: Nelson Caraballo Pineda. Psicólogo M.G.Neuropsicólogo clínico

Marcol Estiven Quintero Munoz Grado 9°

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
● Algunas veces
0 Nunca



Yo doy cariño:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Yo recibo cariño:

2 Siempre
X 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 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
X Entre 2 y 4 veces
0 Entre 0 y 1 vez



2

N — NUTRICIÓN

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

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca

Diariamente por lo menos desayuno, almuerzo y como:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Casi Nunca



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

2 Ninguna de éstas
X Algunas de éstas
0 Todas éstas

Hago control periódico de mi peso:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

6

T — TOXICIDAD



En algún momento he fumado un cigarrillo:

X Nunca
1 Alguna vez
0 Siempre

Uso medicamentos sin fórmula medica:

2 Nunca
X Algunas Veces
0 Siempre



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

X 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
X 1 a 3 veces
0 Más de 3 veces



Considero que los efectos del licor son dañinos:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Las personas con quienes vivo toman licor:

2 Nunca
X Algunas veces
0 Siempre

4

S — SUEÑO Y ESTRES



Duermo bien y me siento descansado/a al levantarme:

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca

Regularmente me duermo a las 10 y me levanto a las 6

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

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca



Me relajo y disfruto mi tiempo libre:

X 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
X Algunas veces
0 Siempre

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

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca

Me siento contento/a con mi estudio:

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca



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

2 Nunca
X Algunas veces
0 Siempre

4

I — IMAGEN INTERIOR



Tengo pensamientos positivos y optimistas:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me siento tenso/a o estresado/a:

2 Nunca
X Algunas veces
0 Siempre

Me siento deprimido/a o triste:

2 Nunca
X Algunas veces
0 Siempre

4

C — CONTROL DE SALUD Y SEXUALIDAD

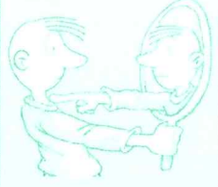
Asisto a consulta para vigilar mi estado de salud:

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca



Converso con integrantes de mi familia temas de sexualidad:

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca



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

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca

3

O — ORDEN

Soy organizado/a con las responsabilidades diarias:

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca



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

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

3

Laura Vanessa Castro Calderin 11

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
X Algunas veces
0 Nunca



Yo doy cariño:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Yo recibo cariño:

X 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
X 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
X Entre 2 y 4 veces
0 Entre 0 y 1 vez



2

N — NUTRICIÓN

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

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca

Diariamente por lo menos desayuno, almuerzo y como:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Casi Nunca



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

2 Ninguna de éstas
X Algunas de éstas
0 Todas éstas

Hago control periódico de mi peso:

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca

5

T — TOXICIDAD



En algún momento he fumado un cigarrillo:

X Nunca
1 Alguna vez
0 Siempre

Uso medicamentos sin fórmula medica:

X Nunca
1 Algunas Veces
0 Siempre



Tomo 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
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
X 1 a 3 veces
0 Más de 3 veces



Considero que los efectos del licor son dañinos:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Las personas con quienes vivo toman licor:

2 Nunca
X 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 ____ 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

0

T — TIPO DE PERSONALIDAD Y SATISFACCIÓN ESCOLAR

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

2 Nunca
1 Algunas veces
X Siempre

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

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca

Me siento contento/a con mi estudio:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



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

X Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

5

I — IMAGEN INTERIOR



Tengo pensamientos positivos y optimistas:

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca



Me siento tenso/a o estresado/a:

2 Nunca
X Algunas veces
0 Siempre

Me siento deprimido/a o triste:

2 Nunca
X Algunas veces
0 Siempre

3

C — CONTROL DE SALUD Y SEXUALIDAD

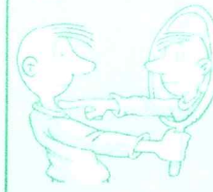
Asisto a consulta para vigilar mi estado de salud:

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca



Converso con integrantes de mi familia temas de sexualidad:

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca



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

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

4

O — ORDEN

Soy organizado/a con las responsabilidades diarias:

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca



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

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

3

1446

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:

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

Yo recibo cariño:

- [X] 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):

- [X] 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
- [X] 0 Entre 0 y 1 vez



1

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 azúcar, sal, grasas, mecato o comida chatarra:

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

Hago control periódico de mi peso:

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

4

T — TOXICIDAD



En algún momento he fumado un cigarrillo:

- [X] 2 Nunca
- [ ] 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):

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

0

A — ALCOHOL

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

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



Considero que los efectos del licor son dañinos:

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



Las personas con quienes vivo toman licor:

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

5

S — SUEÑO Y ESTRES



Duermo bien y me siento descansado/a al levantarme:

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

Regularmente me duermo a las 9:30 y me levanto a las 6:00

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

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



Me relajo y disfruto mi tiempo libre:

- [X] 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
- [X] 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:

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



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

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

7

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:

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

4

C — CONTROL DE SALUD Y SEXUALIDAD

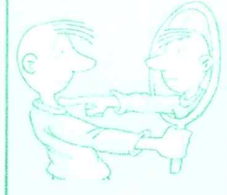
Asisto a consulta para vigilar mi estado de salud:

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



Converso con integrantes de mi familia temas de sexualidad:

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



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

- [X] 1 Siempre
- [ ] 1 Algunas veces
- [ ] 0 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):

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

3

14991

PIC 2025

María Camila Contreras Gavina.

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
X Algunas veces
0 Nunca



Yo doy cariño:

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca

Yo recibo cariño:

2 Siempre
X 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
X 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
X Entre 0 y 1 vez



1

N — NUTRICIÓN

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

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca

Diariamente por lo menos desayuno, almuerzo y como:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Casi Nunca



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

2 Ninguna de éstas
X Algunas de éstas
0 Todas éstas

Hago control periódico de mi peso:

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca

6

T — TOXICIDAD



En algún momento he fumado un cigarrillo:

X Nunca
1 Alguna vez
0 Siempre

Uso medicamentos sin fórmula medica:

X Nunca
1 Algunas Veces
0 Siempre



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

X 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, conelazo, ron, aguardiente):

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



Considero que los efectos del licor son dañinos:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Las personas con quienes vivo toman licor:

2 Nunca
X Algunas veces
0 Siempre

5

S — SUEÑO Y ESTRES



Duermo bien y me siento descansado/a al levantarme:

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca

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

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

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca



Me relajo y disfruto mi tiempo libre:

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca

3

T — TIPO DE PERSONALIDAD Y SATISFACCIÓN ESCOLAR

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

2 Nunca
X Algunas veces
0 Siempre

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

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca

Me siento contento/a con mi estudio:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



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

X Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

5

I — IMAGEN INTERIOR



Tengo pensamientos positivos y optimistas:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me siento tenso/a o estresado/a:

2 Nunca
X Algunas veces
0 Siempre

Me siento deprimido/a o triste:

2 Nunca
X Algunas veces
0 Siempre

4

C — CONTROL DE SALUD Y SEXUALIDAD

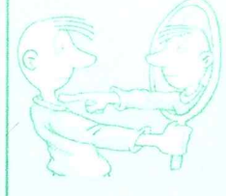
Asisto a consulta para vigilar mi estado de salud:

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca



Converso con integrantes de mi familia temas de sexualidad:

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca



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

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

4

O — ORDEN

Soy organizado/a con las responsabilidades diarias:

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca



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

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

3

14992

PIC 2025

CUESTIONARIO FANTÁSTICO

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

Sara Contreras Fuentes 11: 2025

¿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
0 Entre 2 y 4 veces
0 Entre 0 y 1 vez



1

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
0 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:

2 Siempre
0 Algunas veces
0 Nunca

3

T — TOXICIDAD



En algún momento he fumado un cigarrillo:

2 Nunca
0 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):

0 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, conelazo, ron, aguardiente):

2 0 veces
0 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
0 Algunas veces
0 Siempre

4

S — SUEÑO Y ESTRES



Duermo bien y me siento descansado/a al levantarme:

2 Siempre
0 Algunas veces
0 Nunca

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

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

2 Siempre
0 Algunas veces
0 Nunca



Me relajo y disfruto mi tiempo libre:

2 Siempre
0 Algunas veces
0 Nunca

3

T — TIPO DE PERSONALIDAD Y SATISFACCIÓN ESCOLAR

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

2 Nunca
0 Algunas veces
0 Siempre

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

2 Siempre
0 Algunas veces
0 Nunca

Me siento contento/a con mi estudio:

2 Siempre
0 Algunas veces
0 Nunca



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

2 Nunca
0 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
0 Algunas veces
0 Siempre

Me siento deprimido/a o triste:

2 Nunca
0 Algunas veces
0 Siempre

4

C — CONTROL DE SALUD Y SEXUALIDAD

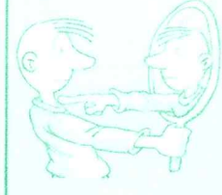
Asisto a consulta para vigilar mi estado de salud:

2 Siempre
0 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
0 Algunas veces
0 Nunca



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

2 Siempre
0 Algunas veces
0 Nunca

2

1498

PIC 2025

CUESTIONARIO FANTÁSTICO

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

Diego Garcés 11°

¿cómo es mi estilo de vida?

F — FAMILIARES Y AMIGOS

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

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Yo doy cariño:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Yo recibo cariño:

2 Siempre
X 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
X 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
X Entre 2 y 4 veces
0 Entre 0 y 1 vez



2

N — NUTRICIÓN

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

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca

Diariamente por lo menos desayuno, almuerzo y como:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Casi Nunca



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

2 Ninguna de éstas
X Algunas de éstas
0 Todas éstas

Hago control periódico de mi peso:

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca

5

T — TOXICIDAD



En algún momento he fumado un cigarrillo:

X Nunca
1 Alguna vez
0 Siempre

Uso medicamentos sin fórmula medica:

X Nunca
1 Algunas Veces
0 Siempre



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

X 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, conelozo, ron, aguardiente):

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



Considero que los efectos del licor son dañinos:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Las personas con quienes vivo toman licor:

2 Nunca
X Algunas veces
0 Siempre

5

S — SUEÑO Y ESTRES



Duermo bien y me siento descansado/a al levantarme:

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca

Regularmente me duermo a las 9:30 pm y me levanto a las 6:00 am

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

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me relajo y disfruto mi tiempo libre:

X 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
X Algunas veces
0 Siempre

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

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Me siento contento/a con mi estudio:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



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

X Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

7

I — IMAGEN INTERIOR



Tengo pensamientos positivos y optimistas:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me siento tenso/a o estresado/a:

2 Nunca
X Algunas veces
0 Siempre

Me siento deprimido/a o triste:

2 Nunca
X Algunas veces
0 Siempre

4

C — CONTROL DE SALUD Y SEXUALIDAD

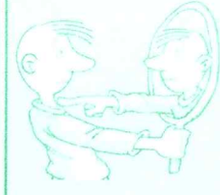
Asisto a consulta para vigilar mi estado de salud:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Converso con integrantes de mi familia temas de sexualidad:

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca



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

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

5

O — ORDEN

Soy organizado/a con las responsabilidades diarias:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



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

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

4

1146941

Lenay Yanez Grado 7°

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
X Algunas veces
0 Nunca



Yo doy cariño:

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca

Yo recibo cariño:

2 Siempre
X 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
X 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
X Entre 0 y 1 vez



0

N — NUTRICIÓN

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

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca

Diariamente por lo menos desayuno, almuerzo y como:

X 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
X Todas éstas

Hago control periódico de mi peso:

2 Siempre
1 Algunas veces
X Nunca

3

T — TOXICIDAD



En algún momento he fumado un cigarrillo:

X Nunca
1 Alguna vez
0 Siempre

Uso medicamentos sin fórmula medica:

X Nunca
1 Algunas Veces
0 Siempre



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

X 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
X 1 a 3 veces
0 Más de 3 veces



Considero que los efectos del licor son dañinos:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Las personas con quienes vivo toman licor:

2 Nunca
X Algunas veces
0 Siempre

4

S — SUEÑO Y ESTRES



Duermo bien y me siento descansado/a al levantarme:

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca

Regularmente me duermo a las 10 y me levanto a las 6

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

2 Siempre
1 Algunas veces
X Nunca



Me relajo y disfruto mi tiempo libre:

X 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
X Algunas veces
0 Siempre

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

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Me siento contento/a con mi estudio:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



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

2 Nunca
X Algunas veces
0 Siempre

6

I — IMAGEN INTERIOR



Tengo pensamientos positivos y optimistas:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me siento tenso/a o estresado/a:

2 Nunca
X Algunas veces
0 Siempre

Me siento deprimido/a o triste:

2 Nunca
X Algunas veces
0 Siempre

4

C — CONTROL DE SALUD Y SEXUALIDAD

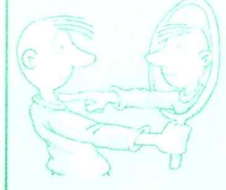
Asisto a consulta para vigilar mi estado de salud:

2 Siempre
1 Algunas veces
X 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:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

1

O — ORDEN

Soy organizado/a con las responsabilidades diarias:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



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

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

4

1 de 3

PIC 2025

Rosa Ramos

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
X Algunas veces
0 Nunca



Yo doy cariño:

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca

Yo recibo cariño:

2 Siempre
X 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
X 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
X Entre 2 y 4 veces
0 Entre 0 y 1 vez



2

N — NUTRICIÓN

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

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Diariamente por lo menos desayuno, almuerzo y como:

X 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
X Todas éstas

Hago control periódico de mi peso:

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca

5

T — TOXICIDAD



En algún momento he fumado un cigarrillo:

X Nunca
1 Alguna vez
0 Siempre

Uso medicamentos sin fórmula medica:

2 Nunca
X Algunas Veces
0 Siempre



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

X 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):

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



Considero que los efectos del licor son dañinos:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Las personas con quienes vivo toman licor:

X Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

6

S — SUEÑO Y ESTRES



Duermo bien y me siento descansado/a al levantarme:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Regularmente me duermo a las 9.30 y me levanto a las 6

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

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca



Me relajo y disfruto mi tiempo libre:

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca

4

T — TIPO DE PERSONALIDAD Y SATISFACCIÓN ESCOLAR

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

2 Nunca
X Algunas veces
0 Siempre

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

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca

Me siento contento/a con mi estudio:

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca



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

2 Nunca
X Algunas veces
0 Siempre

4

I — IMAGEN INTERIOR



Tengo pensamientos positivos y optimistas:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me siento tenso/a o estresado/a:

2 Nunca
X Algunas veces
0 Siempre

Me siento deprimido/a o triste:

2 Nunca
X 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
X Nunca



Converso con integrantes de mi familia temas de sexualidad:

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca



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

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca

2

O — ORDEN

Soy organizado/a con las responsabilidades diarias:

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca



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

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

3

11a36

PIC 2025

CUESTIONARIO FANTÁSTICO

Cindy Mana Peña Sierra — Grado: 11.

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

¿cómo es mi estilo de vida?

F A N T A S T I C O

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:

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

Yo recibo cariño:

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



6

ACTIVIDAD FÍSICA Y SOCIAL

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

- [ ] 2 Siempre
- [x] 2 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
- [x] 2 Entre 2 y 4 veces
- [ ] 0 Entre 0 y 1 vez



2

NUTRICIÓN

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

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

3

TOXICIDAD



En algún momento he fumado un cigarrillo:

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

Uso medicamentos sin fórmula medica:

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



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

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

6

ALCOHOL

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

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



Considero que los efectos del licor son dañinos:

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



Las personas con quienes vivo toman licor:

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

4

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 9:30 Pm y me levanto a las 6:00am

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

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



Me relajo y disfruto mi tiempo libre:

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

3

TIPO DE PERSONALIDAD Y SATISFACCIÓN ESCOLAR

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

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

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

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

Me siento contento/a con mi estudio:

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



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

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

6

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:

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

4

CONTROL DE SALUD Y SEXUALIDAD

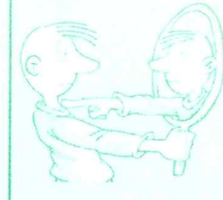
Asisto a consulta para vigilar mi estado de salud:

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



Converso con integrantes de mi familia temas de sexualidad:

- [ ] 2 Siempre
- [ ] 1 Algunas veces
- [x] 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

4

ORDEN

Soy organizado/a con las responsabilidades diarias:

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



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

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

2

11/09/24

Sharol Toro Martinez 77 =

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

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

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 ultimos 7 dias he realizado ejercicio fisico 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

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 periodico de mi peso:

2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

5

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, ciclon, Monster):

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

5

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

2

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

3

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

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

1

CONTROL DE SALUD Y SEXUALIDAD

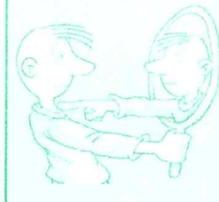
Asisto a consulta para vigilar mi estado de salud:

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

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

11a 28

PIC 2025

María José Quiroga Hoyos. 11°

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 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Yo doy cariño:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Yo recibo cariño:

X 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
X 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
X Entre 2 y 4 veces
0 Entre 0 y 1 vez



2

N — NUTRICIÓN

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

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Diariamente por lo menos desayuno, almuerzo y como:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Casi Nunca



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

2 Ninguna de éstas
X Algunas de éstas
0 Todas éstas

Hago control periódico de mi peso:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

7

T — TOXICIDAD



En algún momento he fumado un cigarrillo:

X Nunca
1 Alguna vez
0 Siempre

Uso medicamentos sin fórmula medica:

X Nunca
1 Algunas Veces
0 Siempre



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

X 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):

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



Considero que los efectos del licor son dañinos:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Las personas con quienes vivo toman licor:

2 Nunca
X Algunas veces
0 Siempre

5

S — SUEÑO Y ESTRES



Duermo bien y me siento descansado/a al levantarme:

X 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:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me relajo y disfruto mi tiempo libre:

X 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
X Algunas veces
0 Siempre

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

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Me siento contento/a con mi estudio:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



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

X Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

7

I — IMAGEN INTERIOR



Tengo pensamientos positivos y optimistas:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me siento tenso/a o estresado/a:

2 Nunca
X Algunas veces
0 Siempre

Me siento deprimido/a o triste:

2 Nunca
X Algunas veces
0 Siempre

4

C — CONTROL DE SALUD Y SEXUALIDAD

Asisto a consulta para vigilar mi estado de salud:

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca



Converso con integrantes de mi familia temas de sexualidad:

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca



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

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

4

O — ORDEN

Soy organizado/a con las responsabilidades diarias:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Respeta las normas de tránsito (Cinturón de seguridad, paso por las cebras, puentes peatonales, semaforo):

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

4

7404

PIC 2025

CUESTIONARIO FANTÁSTICO

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

Paula Atencio

¿cómo es mi estilo de vida?

F A N T A S T I C O

FAMILIARES Y AMIGOS

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

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Yo doy cariño:

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca

Yo recibo cariño:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



5

ACTIVIDAD FÍSICA Y SOCIAL

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

2 Siempre
X 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
X Entre 2 y 4 veces
0 Entre 0 y 1 vez



2

NUTRICIÓN

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

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca

Diariamente por lo menos desayuno, almuerzo y como:

2 Siempre
X Algunas veces
0 Casi Nunca



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

2 Ninguna de éstas
X Algunas de éstas
0 Todas éstas

Hago control periódico de mi peso:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

5

TOXICIDAD



En algún momento he fumado un cigarrillo:

X Nunca
1 Alguna vez
0 Siempre

Uso medicamentos sin fórmula medica:

2 Nunca
X Algunas Veces
0 Siempre



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

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

5

ALCOHOL

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

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



Considero que los efectos del licor son dañinos:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Las personas con quienes vivo toman licor:

2 Nunca
X Algunas veces
0 Siempre

5

SUEÑO Y ESTRES



Duermo bien y me siento descansado/a al levantarme:

2 Siempre
X 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 facilmente alternativos de solución:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me relajo y disfruto mi tiempo libre:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

5

TIPO DE PERSONALIDAD Y SATISFACCIÓN ESCOLAR

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

2 Nunca
X Algunas veces
0 Siempre

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

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Me siento contento/a con mi estudio:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



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

X Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

7

IMAGEN INTERIOR



Tengo pensamientos positivos y optimistas:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me siento tenso/a o estresado/a:

2 Nunca
X Algunas veces
0 Siempre

Me siento deprimido/a o triste:

2 Nunca
X Algunas veces
0 Siempre

4

CONTROL DE SALUD Y SEXUALIDAD

Asisto a consulta para vigilar mi estado de salud:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Converso con integrantes de mi familia temas de sexualidad:

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca



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

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

5

ORDEN

Soy organizado/a con las responsabilidades diarias:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



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

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

4

nuevo

PIC 2025

CUESTIONARIO FANTÁSTICO

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

Ana Maria Osorio

¿cómo es mi estilo de vida?

F — FAMILIARES Y AMIGOS

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

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca



Yo doy cariño:

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca

Yo recibo cariño:

2 Siempre
X 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
X 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
X Entre 2 y 4 veces
0 Entre 0 y 1 vez



1

N — NUTRICIÓN

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

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca

Diariamente por lo menos desayuno, almuerzo y como:

2 Siempre
X Algunas veces
0 Casi Nunca



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

2 Ninguna de éstas
X Algunas de éstas
0 Todas éstas

Hago control periódico de mi peso:

2 Siempre
X 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

0

A — ALCOHOL

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

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



Considero que los efectos del licor son dañinos:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Las personas con quienes vivo toman licor:

2 Nunca
X Algunas veces
0 Siempre

3

S — SUEÑO Y ESTRES



Duermo bien y me siento descansado/a al levantarme:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Regularmente me duermo a las 8:34pm y me levanto a las 4:00am

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

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca



Me relajo y disfruto mi tiempo libre:

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca

4

T — TIPO DE PERSONALIDAD Y SATISFACCIÓN ESCOLAR

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

2 Nunca
X Algunas veces
0 Siempre

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

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca

Me siento contento/a con mi estudio:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



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

X Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

6

I — IMAGEN INTERIOR



Tengo pensamientos positivos y optimistas:

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca



Me siento tenso/a o estresado/a:

2 Nunca
X Algunas veces
0 Siempre

Me siento deprimido/a o triste:

2 Nunca
X Algunas veces
0 Siempre

3

C — CONTROL DE SALUD Y SEXUALIDAD

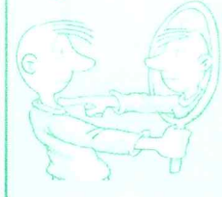
Asisto a consulta para vigilar mi estado de salud:

2 Siempre
X Algunas veces
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:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

3

O — ORDEN

Soy organizado/a con las responsabilidades diarias:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



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

2 X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

4

Ayuda

PIC 2025

CUESTIONARIO FANTÁSTICO

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

Daniel colo Grado (11)

¿cómo es mi estilo de vida?

F — FAMILIARES Y AMIGOS

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

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca



Yo doy cariño:

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca

Yo recibo cariño:

2 Siempre
X 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
X 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 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)

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Diariamente por lo menos desayuno, almuerzo y como:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Casi Nunca



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

2 Ninguna de éstas
X Algunas de éstas
0 Todas éstas

Hago control periódico de mi peso:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

7

T — TOXICIDAD



En algún momento he fumado un cigarrillo:

X Nunca
1 Alguna vez
0 Siempre

Uso medicamentos sin fórmula medica:

2 Nunca
X Algunas Veces
0 Siempre



Tomo 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
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
X 1 a 3 veces
0 Más de 3 veces



Considero que los efectos del licor son dañinos:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Las personas con quienes vivo toman licor:

2 Nunca
X Algunas veces
0 Siempre

4

S — SUEÑO Y ESTRES



Duermo bien y me siento descansado/a al levantarme:

X 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 facilmente alternativas de solución:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me relajo y disfruto mi tiempo libre:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

6

T — TIPO DE PERSONALIDAD Y SATISFACCIÓN ESCOLAR

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

X Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

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

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Me siento contento/a con mi estudio:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



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

X Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

8

I — IMAGEN INTERIOR



Tengo pensamientos positivos y optimistas:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me siento tenso/a o estresado/a:

2 Nunca
X Algunas veces
0 Siempre

Me siento deprimido/a o triste:

2 Nunca
X Algunas veces
0 Siempre

4

C — CONTROL DE SALUD Y SEXUALIDAD

Asisto a consulta para vigilar mi estado de salud:

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca



Converso con integrantes de mi familia temas de sexualidad:

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca



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

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

4

O — ORDEN

Soy organizado/a con las responsabilidades diarias:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



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

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

4

1149

PIC 2025

Santiago Fernandez Villalba, Grado: 7J

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
X Algunas veces
0 Nunca



Yo doy cariño:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Yo recibo cariño:

2 Siempre
1 Algunas veces
X Nunca



3

A — ACTIVIDAD FÍSICA Y SOCIAL

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

2 Siempre
X 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 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
X Algunas veces
0 Nunca

Diariamente por lo menos desayuno, almuerzo y como:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Casi Nunca



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

2 Ninguna de éstas
X Algunas de éstas
0 Todas éstas

Hago control periódico de mi peso:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

6

T — TOXICIDAD



En algún momento he fumado un cigarrillo:

2 Nunca
1 Alguna vez
X Siempre

Uso medicamentos sin fórmula medica:

2 Nunca
X Algunas Veces
0 Siempre



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
0 Más de 6 al día

3

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 Algunas veces
0 Nunca



Las personas con quienes vivo toman licor:

2 Nunca
1 Algunas veces
X Siempre

7

S — SUEÑO Y ESTRES



Duermo bien y me siento descansado/a al levantarme:

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca

Regularmente me duermo a las 11pm y me levanto a las 5:30Am

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

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me relajo y disfruto mi tiempo libre:

X 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
X Siempre

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

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca

Me siento contento/a con mi estudio:

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca



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

X Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

4

I — IMAGEN INTERIOR



Tengo pensamientos positivos y optimistas:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me siento tenso/a o estresado/a:

X Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

Me siento deprimido/a o triste:

2 Nunca
X Algunas veces
0 Siempre

5

C — CONTROL DE SALUD Y SEXUALIDAD

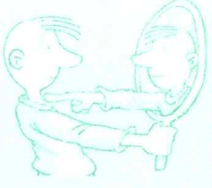
Asisto a consulta para vigilar mi estado de salud:

X Siempre
1 Algunas veces
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
X Algunas veces
0 Nunca

3

O — ORDEN

Soy organizado/a con las responsabilidades diarias:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



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

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

4

PIC 2025

Maria Camila Gómez Urueta 11-

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 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



Yo doy cariño:

- X Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca

Yo recibo cariño:

- X 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
- X 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
- X Entre 0 y 1 vez



0

N — NUTRICIÓN

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

- 2 Siempre
- X Algunas veces
- 0 Nunca

Diariamente por lo menos desayuno, almuerzo y como:

- 2 Siempre
- X Algunas veces
- 0 Casi Nunca



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

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

Hago control periódico de mi peso:

- 2 Siempre
- X Algunas veces
- 0 Nunca

4

T — TOXICIDAD



En algún momento he fumado un cigarrillo:

- X Nunca
- 1 Alguna vez
- 0 Siempre

Uso medicamentos sin fórmula medica:

- 2 Nunca
- X Algunas Veces
- 0 Siempre



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

- X 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, conelazo, ron, aguardiente):

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



Considero que los efectos del licor son dañinos:

- X Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



Las personas con quienes vivo toman licor:

- 2 Nunca
- X Algunas veces
- 0 Siempre

5

S — SUEÑO Y ESTRES



Duermo bien y me siento descansado/a al levantarme:

- 2 Siempre
- 1 Algunas veces
- X Nunca

Regularmente me duermo a las 11 y me levanto a las 6

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

- 2 Siempre
- X Algunas veces
- 0 Nunca



Me relajo y disfruto mi tiempo libre:

- 2 Siempre
- X Algunas veces
- 0 Nunca

2

T — TIPO DE PERSONALIDAD Y SATISFACCIÓN ESCOLAR

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

- 2 Nunca
- X Algunas veces
- 0 Siempre

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

- 2 Siempre
- X Algunas veces
- 0 Nunca

Me siento contento/a con mi estudio:

- 2 Siempre
- X Algunas veces
- 0 Nunca



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

- 2 Nunca
- X Algunas veces
- 0 Siempre

4

I — IMAGEN INTERIOR



Tengo pensamientos positivos y optimistas:

- X Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



Me siento tenso/a o estresado/a:

- 2 Nunca
- X Algunas veces
- 0 Siempre

Me siento deprimido/a o triste:

- 2 Nunca
- X Algunas veces
- 0 Siempre

4

C — CONTROL DE SALUD Y SEXUALIDAD

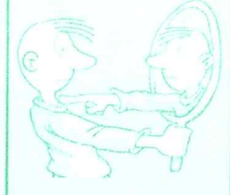
Asisto a consulta para vigilar mi estado de salud:

- 2 Siempre
- X Algunas veces
- 0 Nunca



Converso con integrantes de mi familia temas de sexualidad:

- 2 Siempre
- X Algunas veces
- 0 Nunca



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

- 2 Siempre
- X Algunas veces
- 0 Nunca

3

O — ORDEN

Soy organizado/a con las responsabilidades diarias:

- X Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



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

- X Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca

4

14414

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
X Algunas veces
0 Nunca



Yo doy cariño:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Yo recibo cariño:

2 Siempre
X 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):

X 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):

X 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 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Diariamente por lo menos desayuno, almuerzo y como:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Casi Nunca



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

2 Ninguna de éstas
X Algunas de éstas
0 Todas éstas

Hago control periódico de mi peso:

2 Siempre
1 Algunas veces
X Nunca

5

T — TOXICIDAD



En algún momento he fumado un cigarrillo:

2 Nunca
X Alguna vez
0 Siempre

Uso medicamentos sin fórmula medica:

2 Nunca
X Algunas Veces
0 Siempre



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
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
X 1 a 3 veces
0 Más de 3 veces



Considero que los efectos del licor son dañinos:

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca



Las personas con quienes vivo toman licor:

2 Nunca
X Algunas veces
0 Siempre

3

S — SUEÑO Y ESTRES



Duermo bien y me siento descansado/a al levantarme:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Regularmente me duermo a las 9:30 y me levanto a las 6:00

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

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me relajo y disfruto mi tiempo libre:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

6

T — TIPO DE PERSONALIDAD Y SATISFACCIÓN ESCOLAR

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

X Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

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

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Me siento contento/a con mi estudio:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



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

X Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

8

I — IMAGEN INTERIOR



Tengo pensamientos positivos y optimistas:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me siento tenso/a o estresado/a:

2 Nunca
X Algunas veces
0 Siempre

Me siento deprimido/a o triste:

2 Nunca
X Algunas veces
0 Siempre

4

C — CONTROL DE SALUD Y SEXUALIDAD

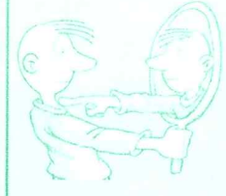
Asisto a consulta para vigilar mi estado de salud:

2 Siempre
X Algunas veces
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:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

3

O — ORDEN

Soy organizado/a con las responsabilidades diarias:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



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

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

4

nuevo

PIC 2025

Juan Sebastian Mora Berio - 11°

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 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



Yo doy cariño:

- X Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca

Yo recibo cariño:

- 2 Siempre
- X 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):

- X 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):

- X 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 Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca

Diariamente por lo menos desayuno, almuerzo y como:

- 2 Siempre
- X Algunas veces
- 0 Casi Nunca



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

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

Hago control periódico de mi peso:

- X Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca

6

T — TOXICIDAD



En algún momento he fumado un cigarrillo:

- 2 Nunca
- X Alguna vez
- 0 Siempre

Uso medicamentos sin fórmula medica:

- X Nunca
- 1 Algunas Veces
- 0 Siempre



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
- 0 Más de 6 al día

5

A — ALCOHOL

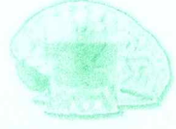
He consumido licor en los últimos 6 meses: (cerveza, cocktail, canelazo, ron, aguardiente):

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



Considero que los efectos del licor son dañinos:

- X Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



Las personas con quienes vivo toman licor:

- 2 Nunca
- X Algunas veces
- 0 Siempre

5

S — SUEÑO Y ESTRES



Duermo bien y me siento descansado/a al levantarme:

- 2 Siempre
- X Algunas veces
- 0 Nunca

Regularmente me duermo a las 9:30 y me levanto a las 5:30

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

- 2 Siempre
- X Algunas veces
- 0 Nunca



Me relajo y disfruto mi tiempo libre:

- X 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
- X Algunas veces
- 0 Siempre

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

- X Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca

Me siento contento/a con mi estudio:

- X Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



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

- X Nunca
- 1 Algunas veces
- 0 Siempre

7

I — IMAGEN INTERIOR



Tengo pensamientos positivos y optimistas:

- X Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca



Me siento tenso/a o estresado/a:

- 2 Nunca
- X Algunas veces
- 0 Siempre

Me siento deprimido/a o triste:

- 2 Nunca
- X Algunas veces
- 0 Siempre

4

C — CONTROL DE SALUD Y SEXUALIDAD

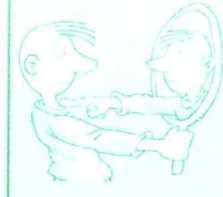
Asisto a consulta para vigilar mi estado de salud:

- 2 Siempre
- X Algunas veces
- 0 Nunca



Converso con integrantes de mi familia temas de sexualidad:

- 2 Siempre
- X Algunas veces
- 0 Nunca



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

- X Siempre
- 1 Algunas veces
- 0 Nunca

4

O — ORDEN

Soy organizado/a con las responsabilidades diarias:

- 2 Siempre
- X Algunas veces
- 0 Nunca



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

- 2 Siempre
- X Algunas veces
- 0 Nunca

2

11946

PIC 2025

CUESTIONARIO FANTÁSTICO

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

Daniela Sibaja Roqueme Grado 11

¿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:

X 2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

Yo recibo cariño:

X 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):

X 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
X 0 Entre 0 y 1 vez



2

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 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:

X 2 Nunca
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, ciclón, Monster):

X 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, conelazo, ron, aguardiente):

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



Considero que los efectos del licor son dañinos:

X 2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Las personas con quienes vivo toman licor:

X 2 Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

6

S — Sueño y estrés



Duermo bien y me siento descansado/a al levantarme:

2 Siempre
X 1 Algunas veces
0 Nunca

Regularmente me duermo a las 8:00 y me levanto a las 5:20

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

X 2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Me relajo y disfruto mi tiempo libre:

X 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
X 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 físicamente o maltratado verbalmente por parte de mis compañeros:

X 2 Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

5

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:

2 Nunca
X 1 Algunas veces
0 Siempre

4

C — Control de salud y sexualidad

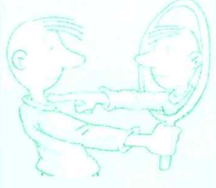
Asisto a consulta para vigilar mi estado de salud:

2 Siempre
1 Algunas veces
X 0 Nunca



Converso con integrantes de mi familia temas de sexualidad:

2 Siempre
1 Algunas veces
X 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

2

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):

X 2 Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

3

1947

PIC 2025

CUESTIONARIO FANTÁSTICO

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

Rafael Vargas

¿cómo es mi estilo de vida?

F — FAMILIARES Y AMIGOS

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

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca



Yo doy cariño:

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca

Yo recibo cariño:

2 Siempre
X 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
X 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 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
X Algunas veces
0 Nunca

Diariamente por lo menos desayuno, almuerzo y como:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Casi Nunca



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

2 Ninguna de éstas
X Algunas de éstas
0 Todas éstas

Hago control periódico de mi peso:

2 Siempre
1 Algunas veces
X Nunca

4

T — TOXICIDAD



En algún momento he fumado un cigarrillo:

2 Nunca
X Alguna vez
0 Siempre

Uso medicamentos sin fórmula medica:

X Nunca
1 Algunas Veces
0 Siempre



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

X 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, conelazo, ron, aguardiente):

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



Considero que los efectos del licor son dañinos:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca



Las personas con quienes vivo toman licor:

2 Nunca
X Algunas veces
0 Siempre

4

S — SUEÑO Y ESTRES



Duermo bien y me siento descansado/a al levantarme:

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca

Regularmente me duermo a las 10 PM y me levanto a las 5:30

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

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca



Me relajo y disfruto mi tiempo libre:

X 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
X Algunas veces
0 Siempre

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

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca

Me siento contento/a con mi estudio:

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca



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

X Nunca
1 Algunas veces
0 Siempre

5

I — IMAGEN INTERIOR



Tengo pensamientos positivos y optimistas:

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca



Me siento tenso/a o estresado/a:

2 Nunca
X Algunas veces
0 Siempre

Me siento deprimido/a o triste:

2 Nunca
X 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
X 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:

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

2

O — ORDEN

Soy organizado/a con las responsabilidades diarias:

2 Siempre
X Algunas veces
0 Nunca

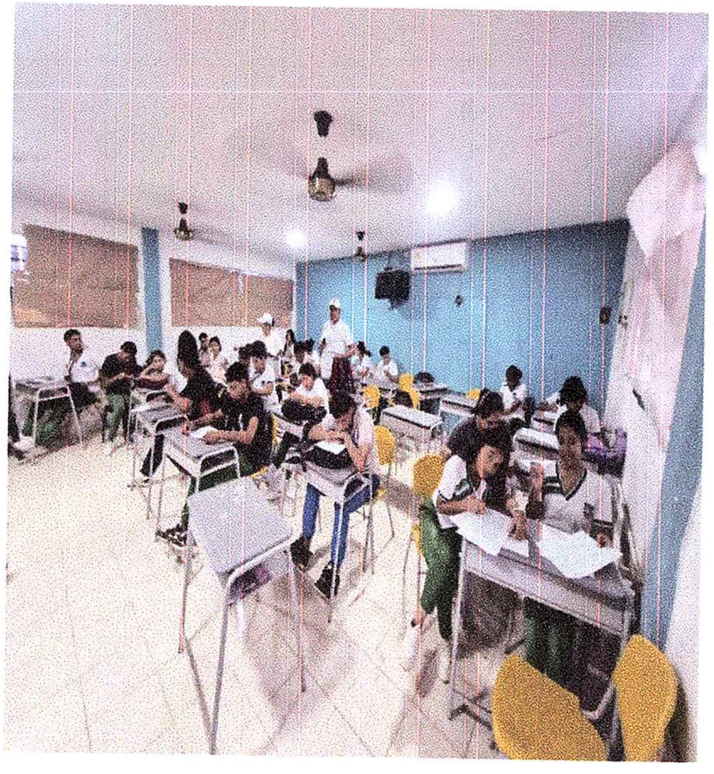


Respeto las normas de tránsito (Cinturón de seguridad, paso por las cebras, puentes peatonales, semáforo):

X Siempre
1 Algunas veces
0 Nunca

3

Nunca









14951

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

CERTIFICACION DE ACTIVIDADES PIC 2025

FECHA CERTIFICACION	DD	MM	AAAA	TIPO DE EVENTO				
	12	11	2025		TALLER		JORNADA	X
					CAPACITACION		BUSQUEDA ACTIVA	
					REUNION		CHARLA	
					CONMEMORACIÓN		CONVERSATORIO	

YO:	Ruben Dario Perez	TEL. DE CONTACTO	3004292489
CON CEDULA #	10771937	DE	Montería
PROFESIÓN U OFICIO:	Rector I.E Leticia		
LUGAR RESIDENCIA:	Montería		

CERTIFICO QUE:

HEMOS RECIBIDO INTERVENCION SOBRE	habitos de vida saludable
LUGAR DONDE SE DESARROLLÓ LA ACTIVIDAD	I.E Leticia
FIRMA DE QUIEN CERTIFICA LA ACTIVIDAD	NUMERO DE PARTICIPANTES
Ruben D. Perez G	20

LÍNEAS OPERATIVAS DE TRABAJO EN LA ACTIVIDAD

ENTORNO		ÁMBITO TERRITORIAL	DESTINATARIO	MOMENTO DEL CURSO DE VIDA	TERRITORIOS Y MICROTERRITORIOS
____ Hogar	_____Comunitario	____ Urbano	____ Persona	____ Primera Infancia	**Territorio**
X Educativo	_____ Institucional	X Alta ruralidad	____ Familia	____ Infancia	LETICIA
____ Laboral	____P/ Vulnerable	____ Rural Disperso	X Comunidad	____ Adolescencia ____ Juventud ____ Adultez ____ Vejez	**Microterritorio** Leticia

DATOS DEL RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD

PROFESION:	Psicologo	
NOMBRE Y APELLIDOS	**FIRMA**	**TELEFONO DE CONTACTO**
NELSON CARABALLO	Psicólogo M.G.Neuropsicólogo clínico	— o —

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.

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	LETICIA	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			22	11	2025		
REUNION	CHARLA							
CONMEMORACION	CONVERSATORIO							
ENTORNO			ÁMBITO TERRITORIAL				Primera Infancia	Infancia	EQUIPO BASICO

1h952

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		MOMENTO DEL CURSO DE VIDA	Adolescencia	X	Juventud	X	Equipo N°	4
Educativo		Comunitario	X	Alta ruralidad			Adultez	X	Vejez		Territorio N°	4
Institucional		P / Vulnerable		Rural Disperso	X		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 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 20 personas de la comunidad del territorio Leticia vereda El Cocuelo, la actividad de intervención : 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
Se llevó a cabo una jornada de comunicación y educación, con la comunidad del territorio de Loma verde, Durante esta jornada se abordaron temáticas fundamentales relacionadas con la salud mental, 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 comunitario, la confianza y la participación activa como herramientas clave para mejorar el bienestar emocional.

Esta 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 población 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 ansiedad, además de identificar y aplicar **mecanismos adecuados de afrontamiento** ante situaciones estresantes o difíciles. La jornada también se centrará en fortalecer los **lazos comunitarios**, 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.

Uno 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 comunidades 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 adecuado de las emociones, sino también estrategias de protección y prevención para garantizar un entorno saludable y libre de conductas de riesgo.

Igualmente, 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 como familiar y comunitario. La jornada permitió a los asistentes reflexionar sobre su salud emocional, reconocer señales de alerta y fortalecer sus capacidades personales y sociales 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

14958

colectivos 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 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 el líder comunal y estuvo a cargo del psicólogo Nelson Darío Caraballo Ricardo, 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 **Nelson Darío Caraballo Ricardo** 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:

1495

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 NELSON CARABALLO RICARDO FIRMA Psicólogo M.G.Neuropsicólogo clínico TELEFONO: 3007337748

14457

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:	Maria Roman						TEL. DE CONTACTO	3123179359
TIPO DE DOCUMENTO:	RC:		TI:		C.C:	X	N° DE DOC:	39276902
PROFESIÓN U OFICIO:	LIDER							
LUGAR CONCERTADO:	Cocuelo Leticia							

FECHA CONCERTADA:	DD	MM	AAAA	HORA	FIRMA PERSONA CONCERTADA:
	04	11	2025	10:00 am	x María R

ACTIVIDAD CONCERTADA	REALIZAR JORNADAS 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 DE TRABAJO EN LA ACTIVIDAD

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

DATOS DEL RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD

NOMBRE Y APELLIDOS	FIRMA	TELEFONO DE CONTACTO
NELSON DARIO CARABALLO RICARDO	M.G.Neuropsic	300 733 77 48

Alcaldía de
MONTERÍA

vidasinú

SECRETARÍA DE SALUD

REGISTRO DE ASISTENCIA

ACTIVIDAD: Salud Mental

TERRITORIO: 4 **MICROTERRITORIO:** Leticia **DIA:** 22 **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	manuel calletano perez	1.538.848	87	M	—	—	—	—	—	—	X	—	—	—	NO tiene	manuel
2	Victor peñafiel carrascal	10931054	57	M	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	3145724534	Victor peñafiel
3	Carmen Rosa martinez	26067202	42	F	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3148864478	Carmen Martinez
4	Rosa angelica perez gonzalez	1068815269	23	F	—	—	—	—	—	—	—	—	+	—	3133933045	Rosa perez
5	Genesis perez carrero	5749193	31	M	—	—	—	—	—	—	—	—	+	—	3177601044	Genesis perez
6	Anajulia perez gonzalez	50923476	52	M	—	—	—	—	—	—	X	—	—	—	3127617233	Ana perez
7	Ana maria jimenez calao	1067970641	26	M	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	NO tiene	ANA-MARIA
8	Pedro pablo florez olivera	78746986	54	M	—	—	—	+	—	—	X	—	—	—	NO tiene	Pedro Pablo
9	Yaneris mena medrano	1138078467	21	F	—	—	—	—	—	—	—	—	—	X	3146087401	Yaneris Mena
10	Valery lopez carmona	1138083611	14	F	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	3218938510	Valery Lopez

RESPONSABLE: NELSON CARABALLO **FIRMA:** Psicólogo M.G.Neuropsicólogo clínico

vidasinú

Alcaldía de
MONTERÍA

SECRETARÍA DE SALUD

REGISTRO DE ASISTENCIA

ACTIVIDAD: Salud Mental

TERRITORIO: 4 **MICROTERRITORIO:** _____ **DIA:** 22 **MES:** NOV **AÑO:** 2025

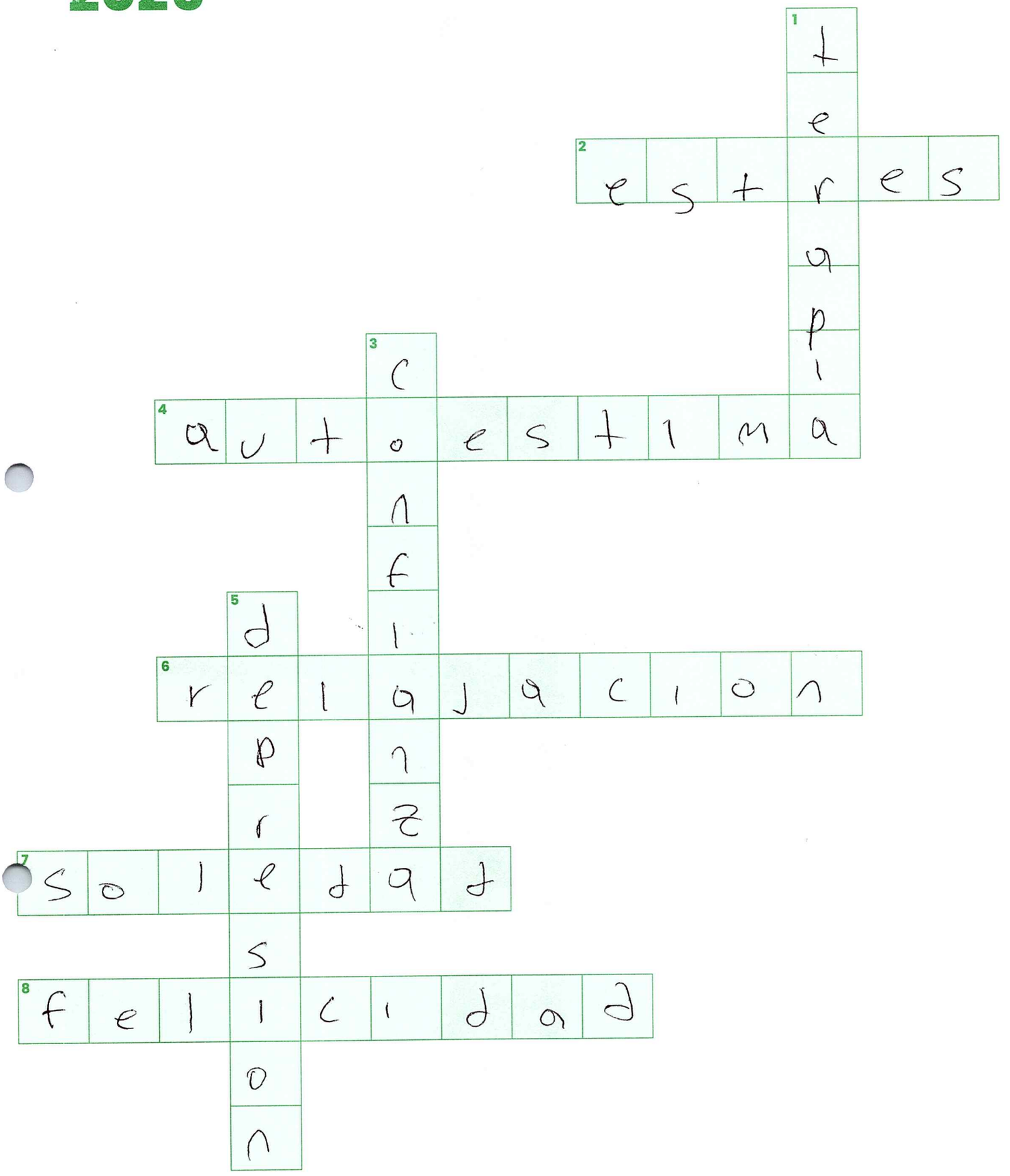
Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	EDAD	SEXO	ETNIA				TIPO DE POBLACIÓN						TELEFONO	FIRMA
					Indígena	Afro	Rom - Gitano	Victima	Discapacitado	NNÁ	Adulto Mayor	Baja Talla	Migrante	Ninguno		
1	ARMADO Mendoza	78688808	61	M	—	—	—	X	—	—	X	—	—	-	350409 0305	Armando M
2	Elvia almanza	50907312	54	F	—	—	—	X	—	—	+	—	—	—	3247 FT 8047	ELVIA ROSA
3	Nalcy Sibaja	50911084	61	F	—	—	—	X	—	—	X	—	—	—	314829 4310	Nalcy Sibaja
4	Yolina SAENZ	1067874933	54	F	—	—	—	—	—	—	X	—	—	—	350242 8733	Yolina Saenz
5	Laura Mendoza	1133797 765	16	F	—	—	—	X	—	—	—	—	—	—	323930 2014	Laura Mendoza
6	Jesus soto	1067902 431	16	M	—	—	—	X	—	—	—	—	—	—	302575 2583	Jesus Soto
7	Manuel Vasquez	78698579	62	M	—	—	—	—	—	—	X	—	—	—	350242 8733	Manuel
8	Mana akiza	1067963845	13	F	—	—	—	X	—	—	—	—	—	—	350513 0101	Mariangel
9	Yesika perez	1065591080	12	F	—	—	—	—	—	X	—	—	—	—	350513 0101	Yesica
10	Carlos Sulbaran	1062930 143	20	M	—	—	—	—	—	X	—	—	—	—	301651 0754	Carlos

RESPONSABLE: NELSON CARRASCAL **FIRMA:** _____

Psicólogo
M.G.Neuropsicólogo clínico

1496

PIC 2025 CRUCIGRAMA SALUD MENTAL



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.

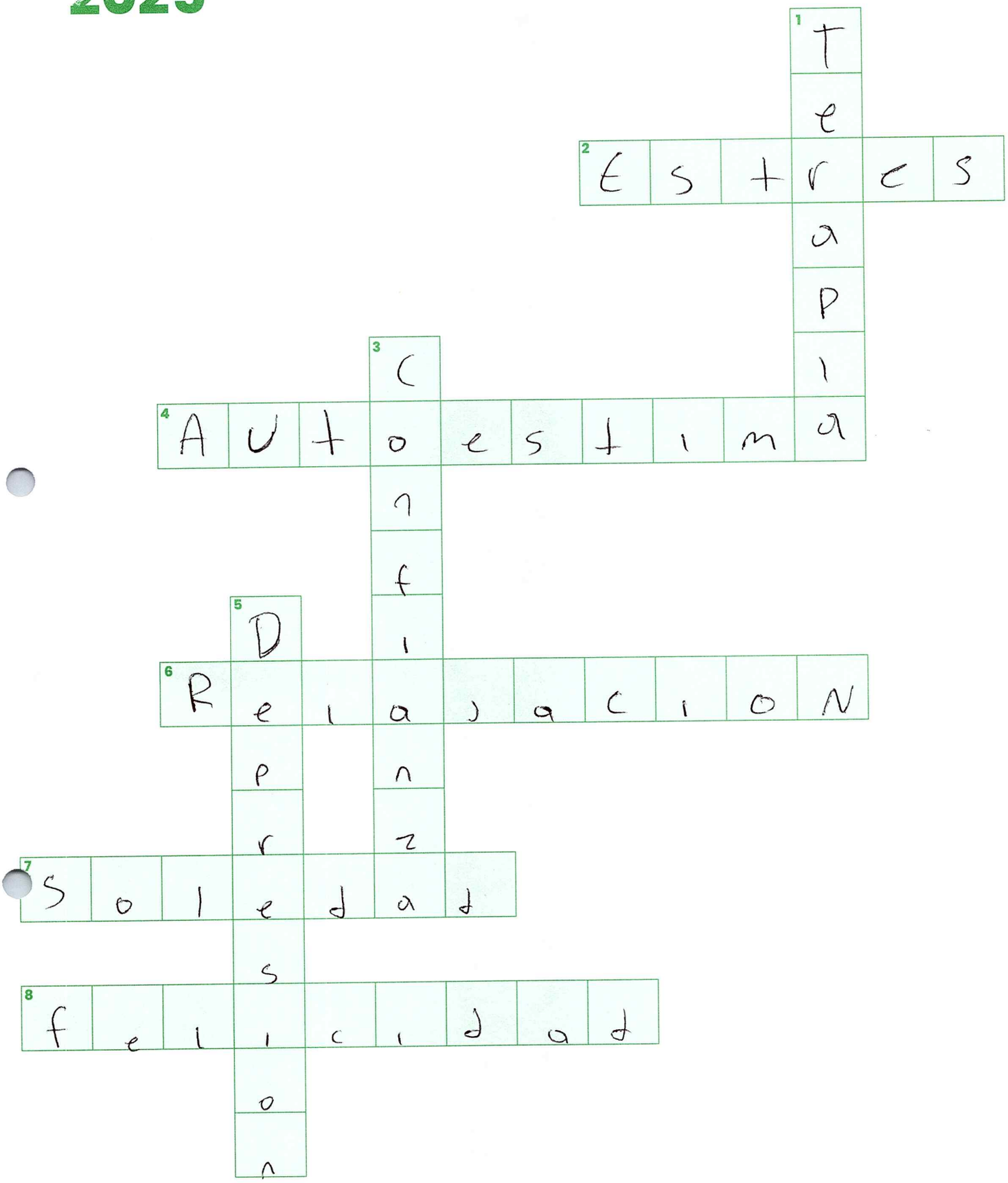
Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

14961

PIC 2025

CRUCIGRAMA SALUD MENTAL



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.

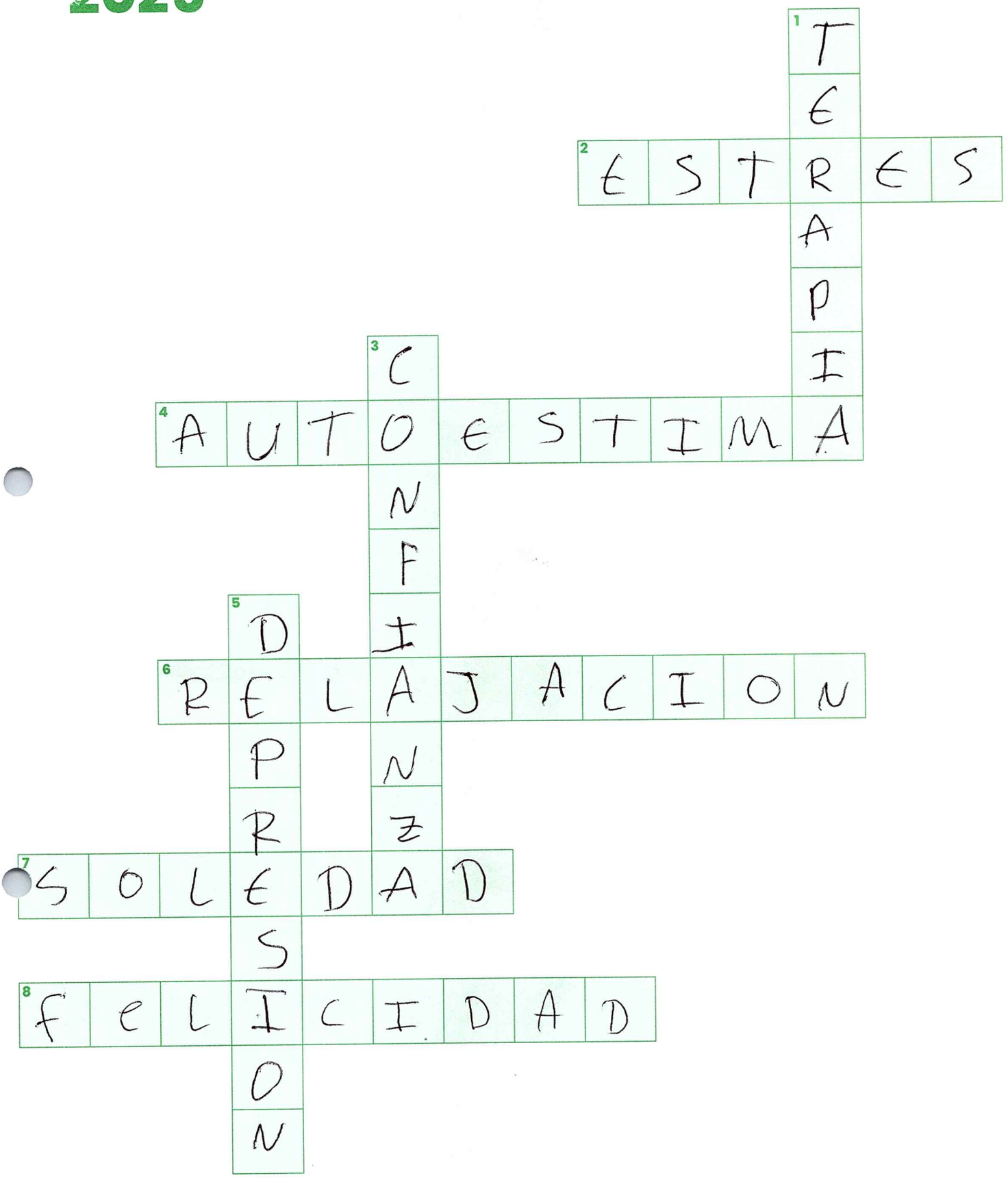
Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

14962

PIC 2025

CRUCIGRAMA SALUD MENTAL



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

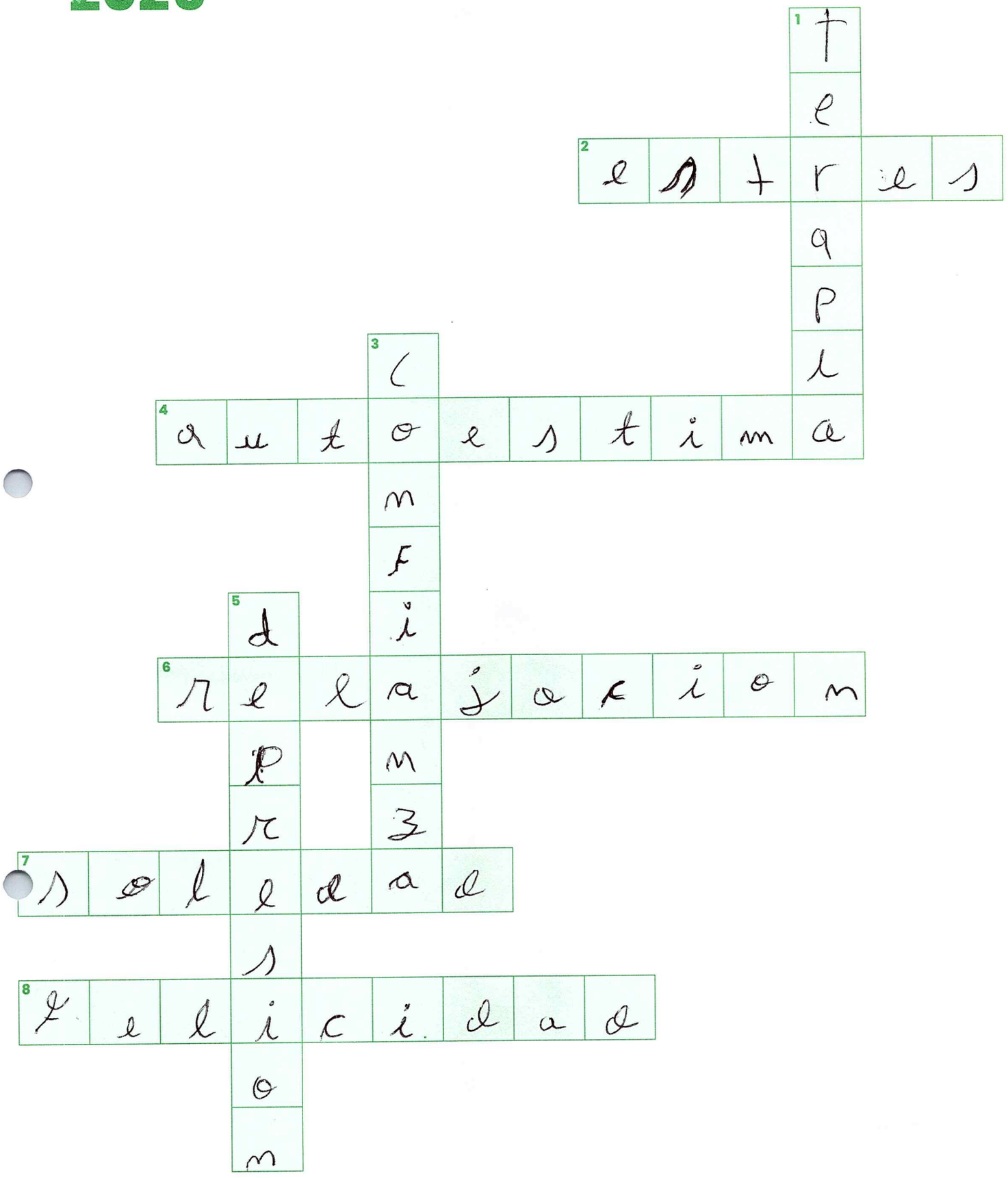
1. Tratamiento para mejorar la salud mental.
3. Creencia en la capacidad de uno mismo o en otros.
5. Estado de ánimo bajo que afecta la vida diaria.

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

14963

PIC 2025 CRUCIGRAMA SALUD MENTAL



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.

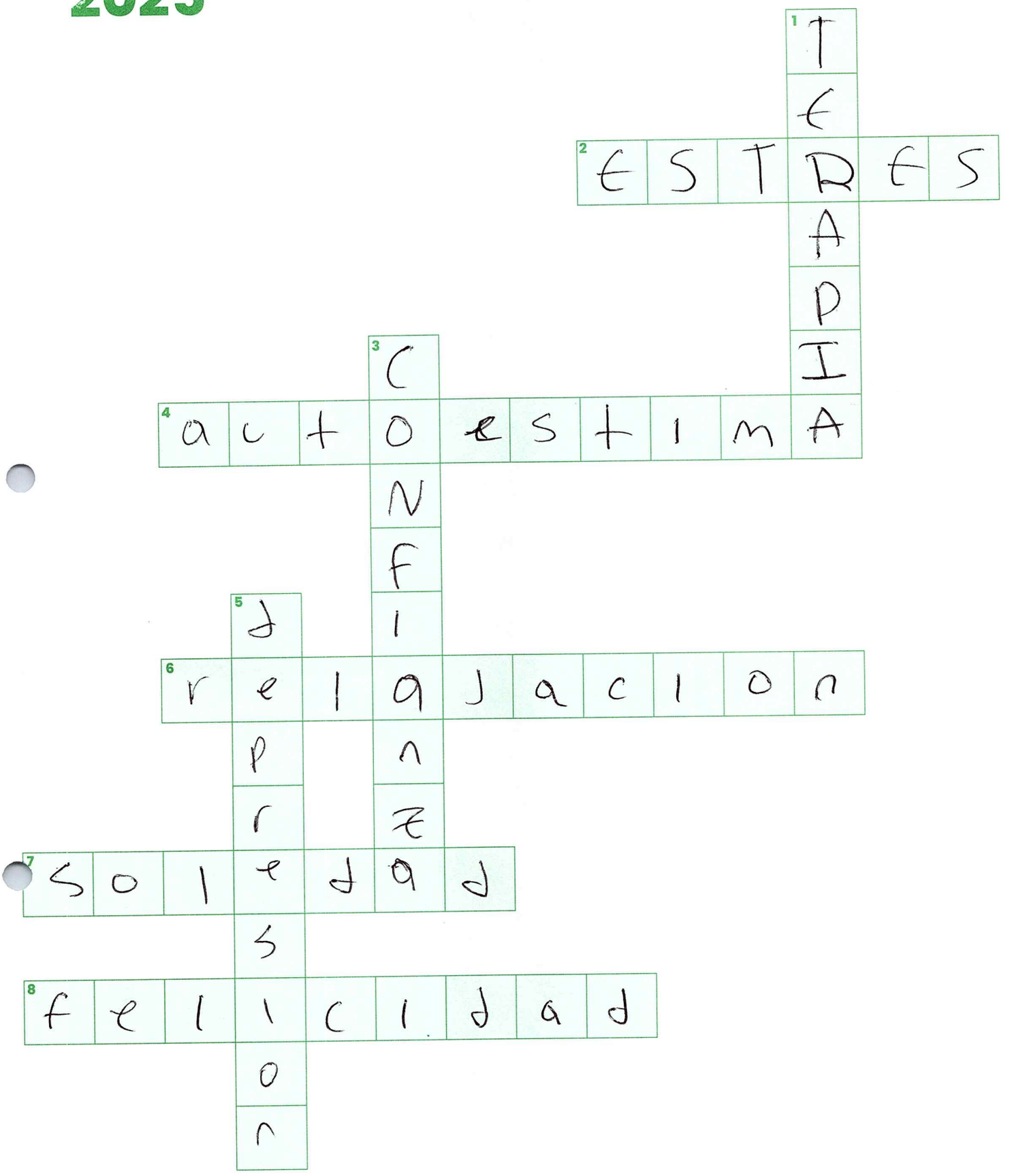
VERTICALMENTE

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



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

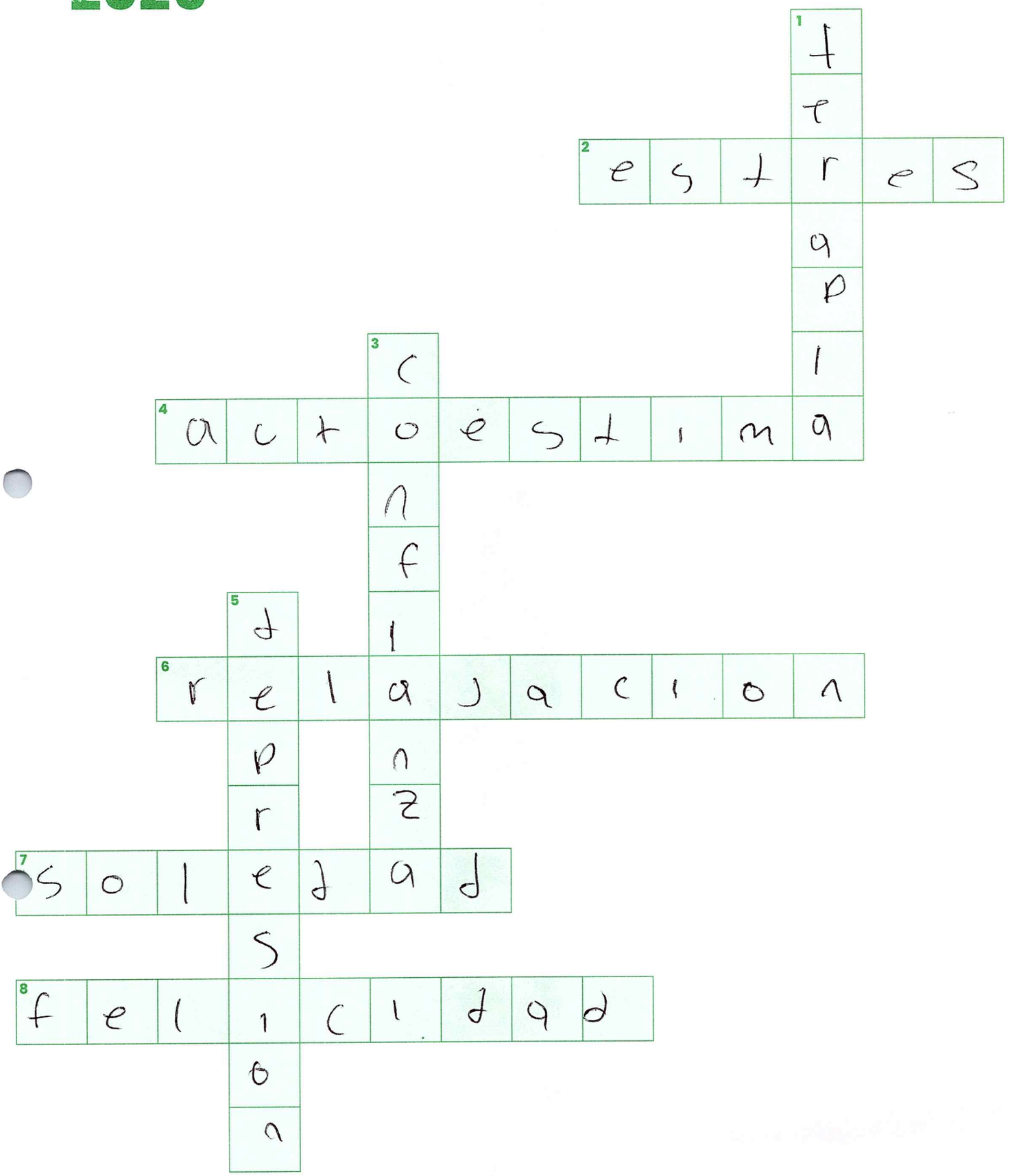
1. Tratamiento para mejorar la salud mental.
3. Creencia en la capacidad de uno mismo o en otros.
5. Estado de ánimo bajo que afecta la vida diaria.

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

PIC 2025

CRUCIGRAMA SALUD MENTAL



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.

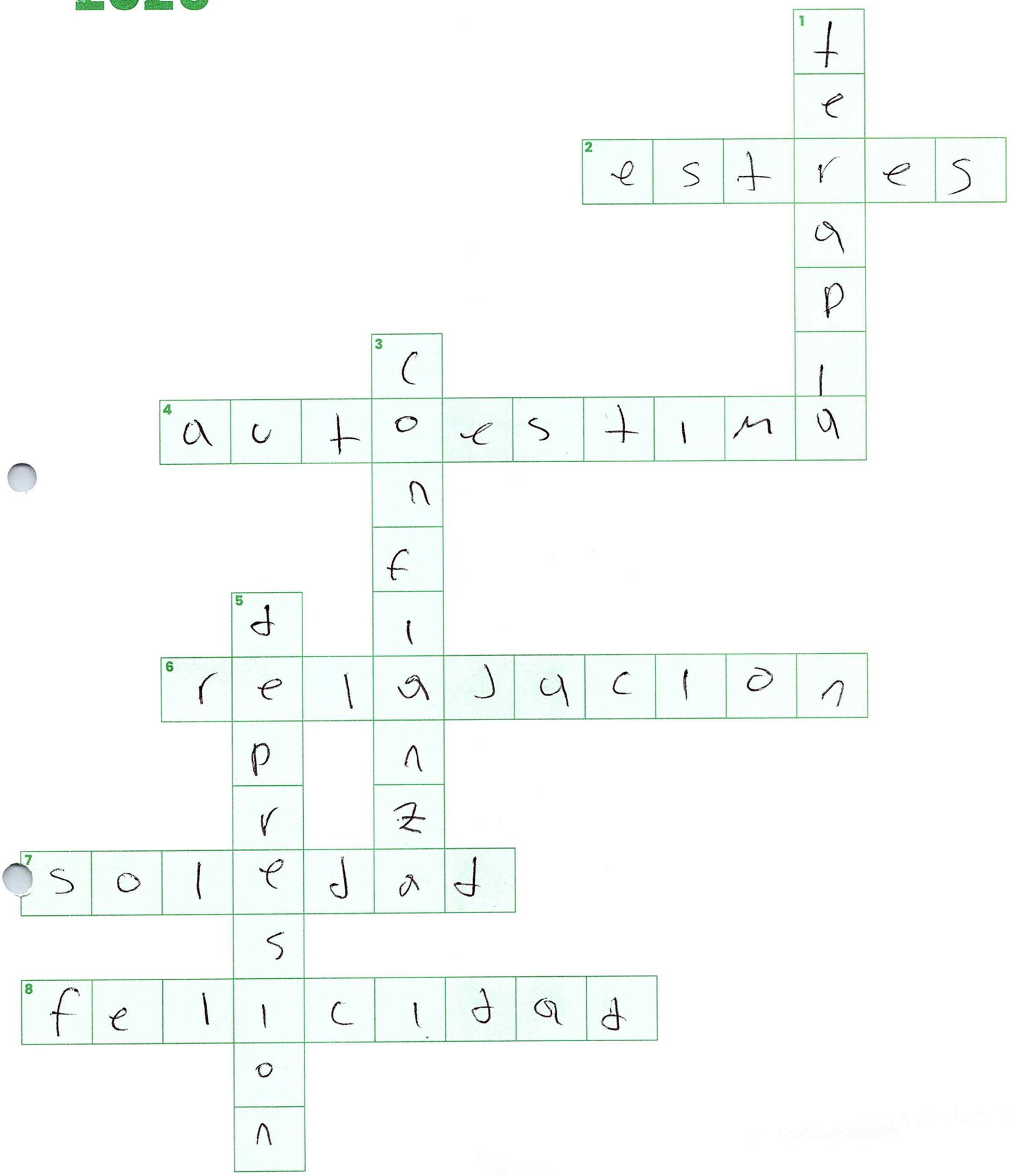
Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

1496

PIC 2025

CRUCIGRAMA SALUD MENTAL



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.

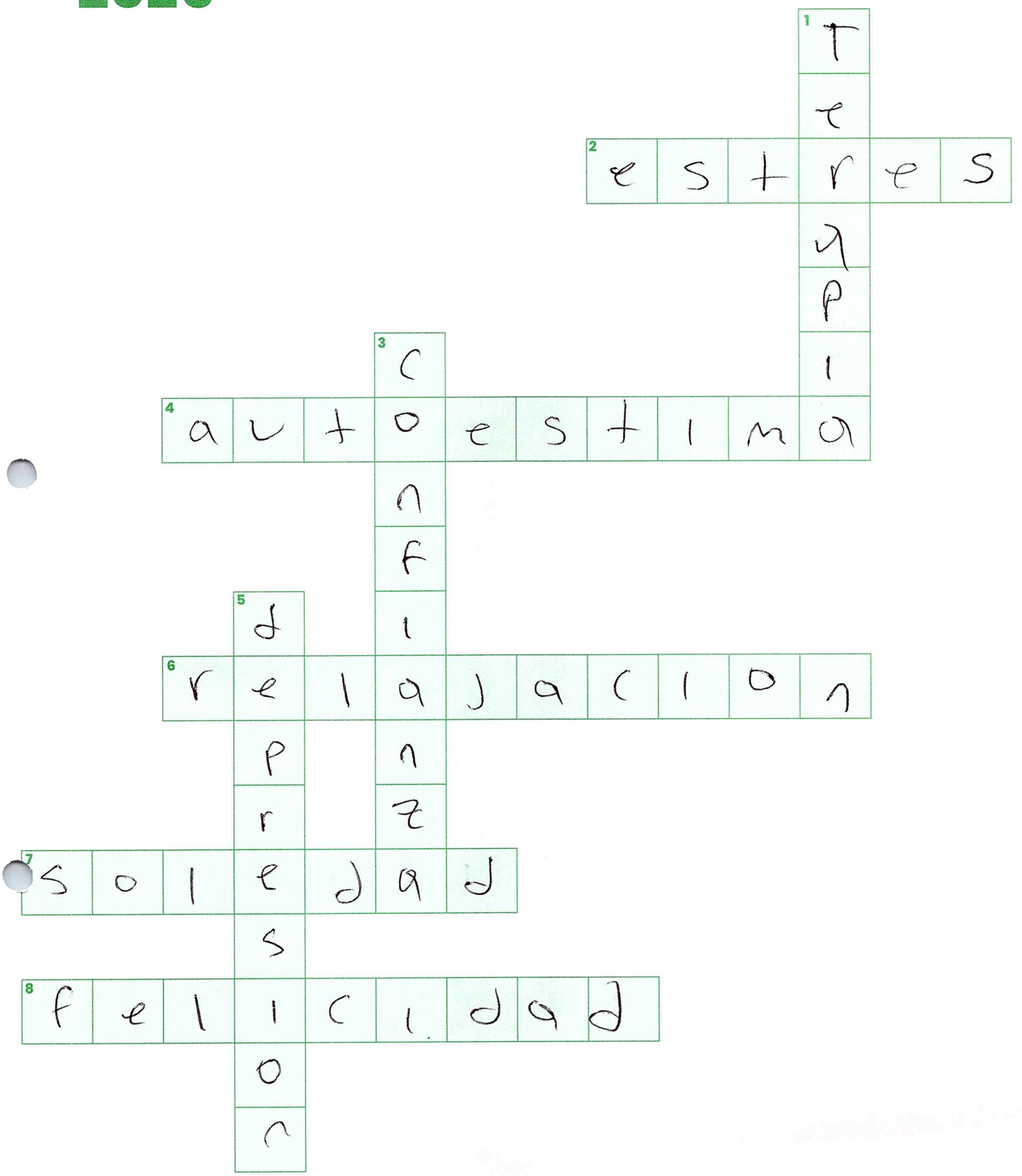
Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

PIC 2025

CRUCIGRAMA SALUD MENTAL

1496



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

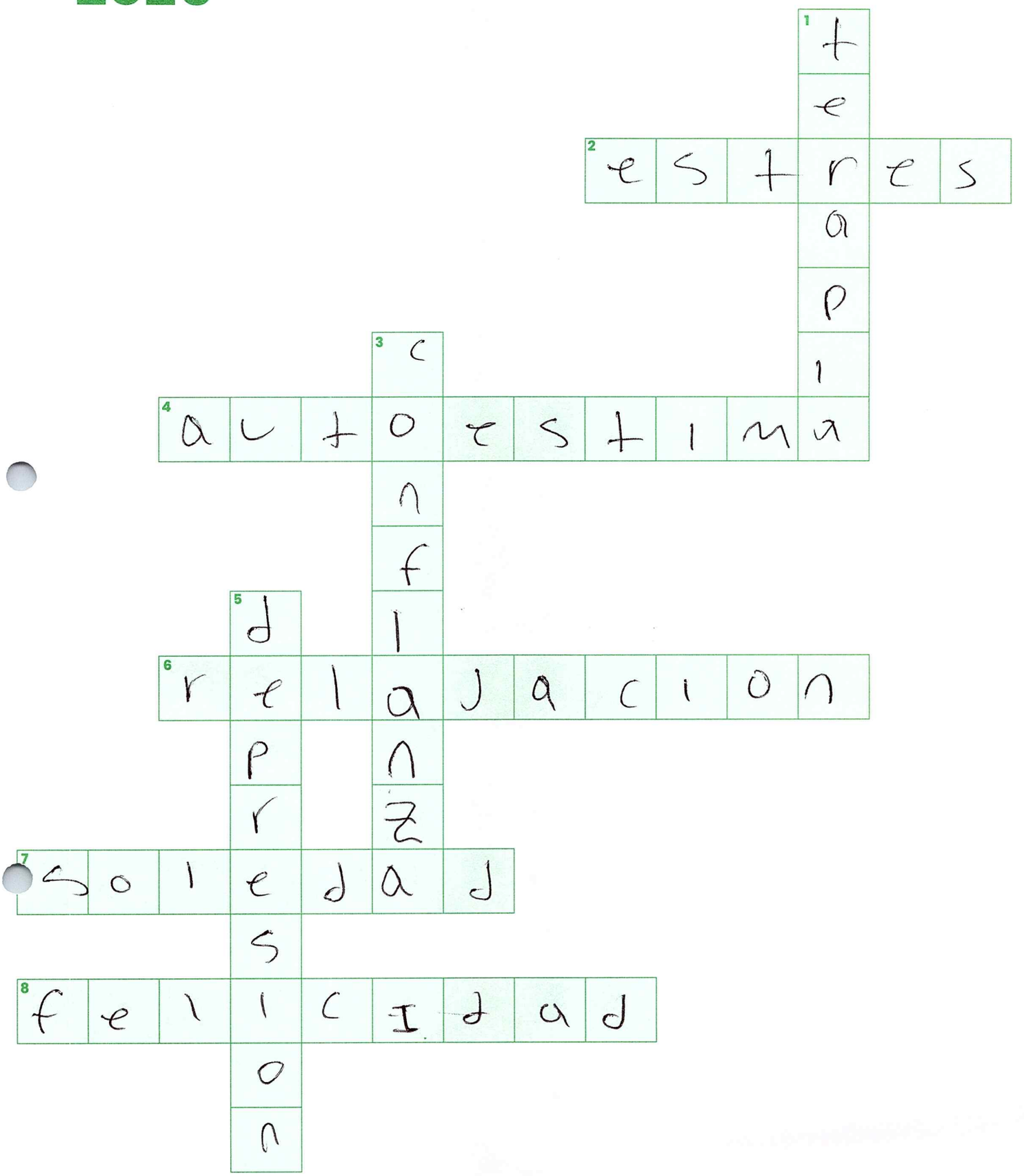
1. Tratamiento para mejorar la salud mental.
3. Creencia en la capacidad de uno mismo o en otros.
5. Estado de ánimo bajo que afecta la vida diaria.

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

1496

PIC 2025 CRUCIGRAMA SALUD MENTAL



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.

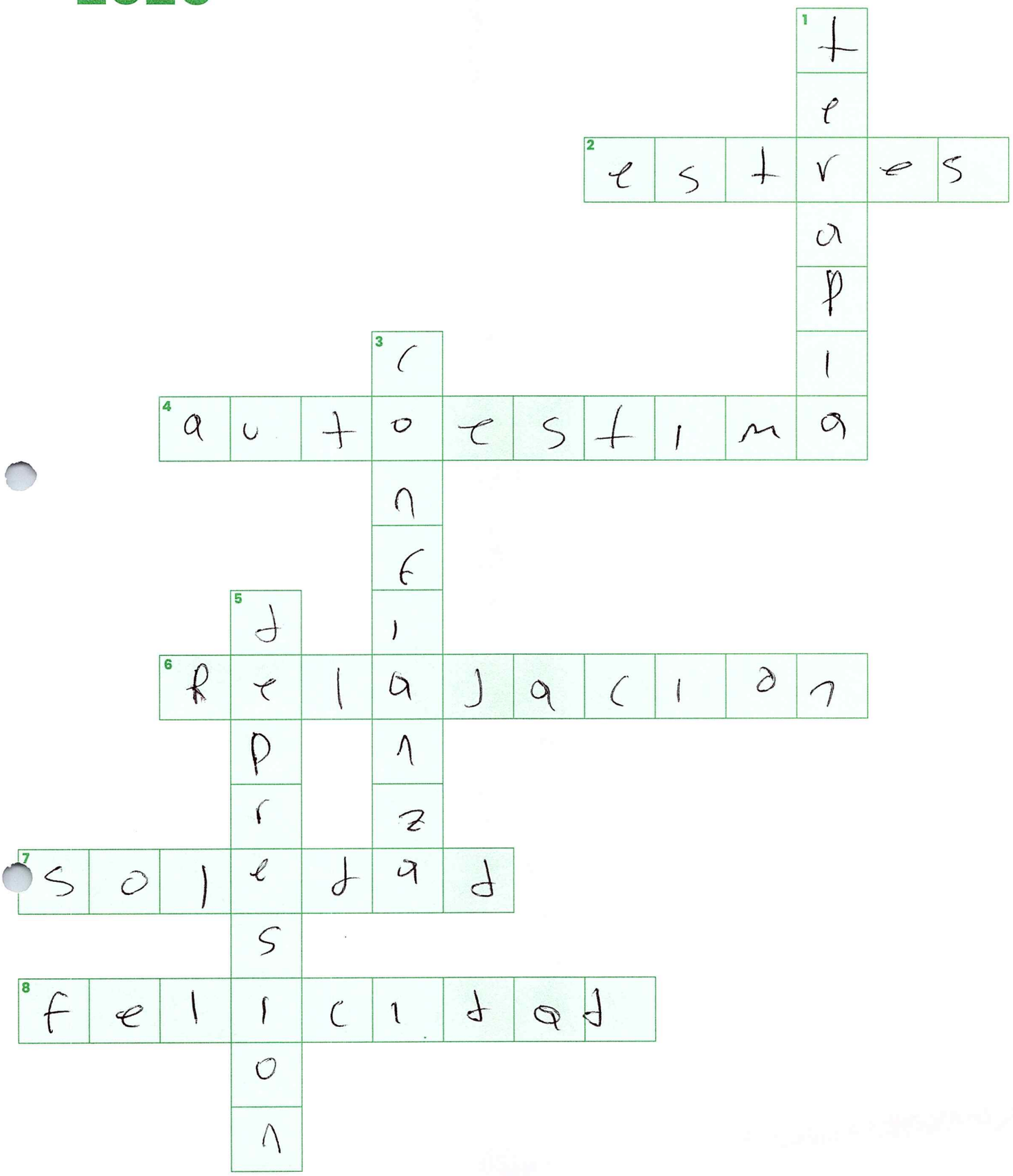
VERTICALMENTE

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



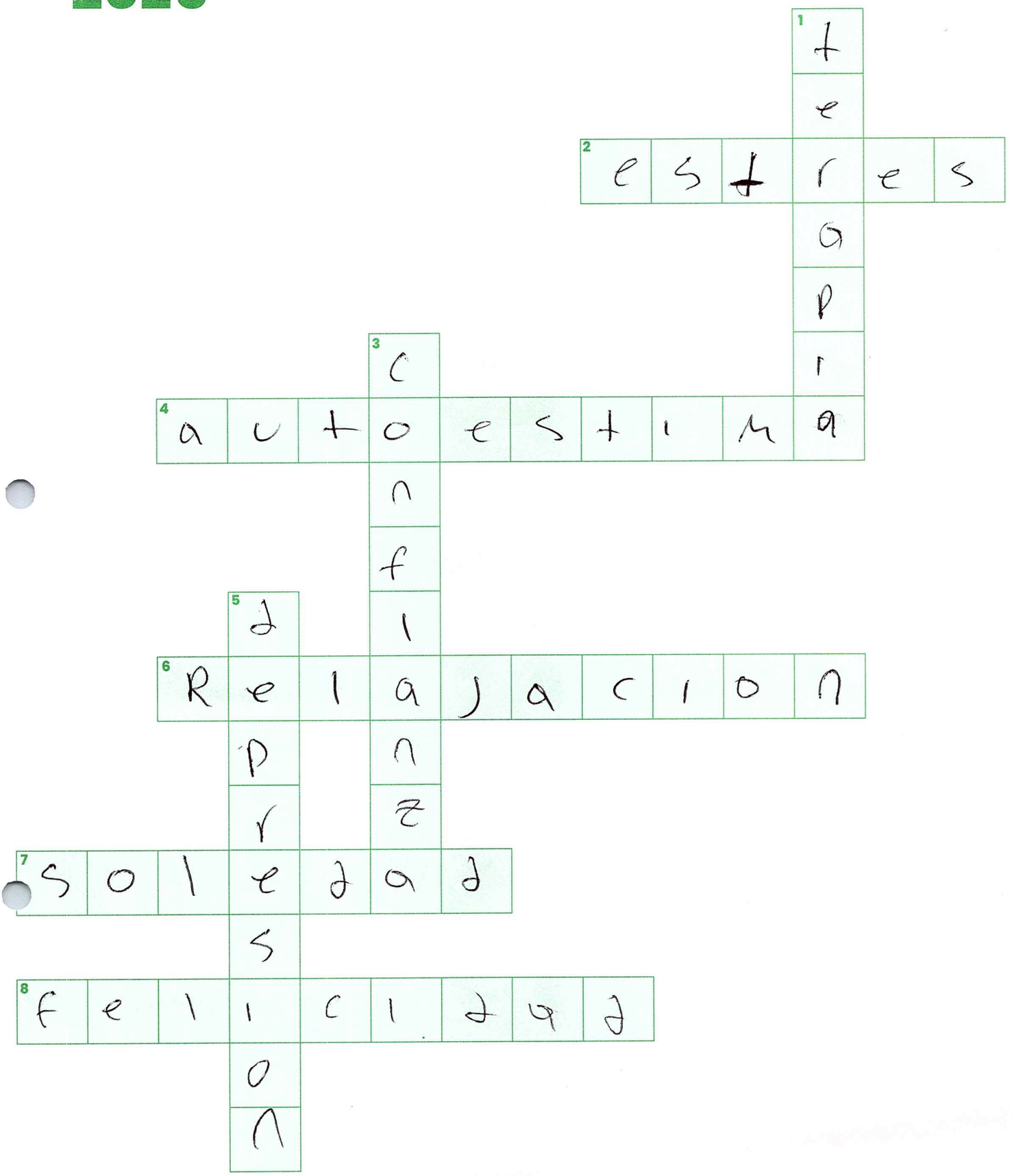
Horizontalmente

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.

CRUCIGRAMA SALUD MENTAL



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.

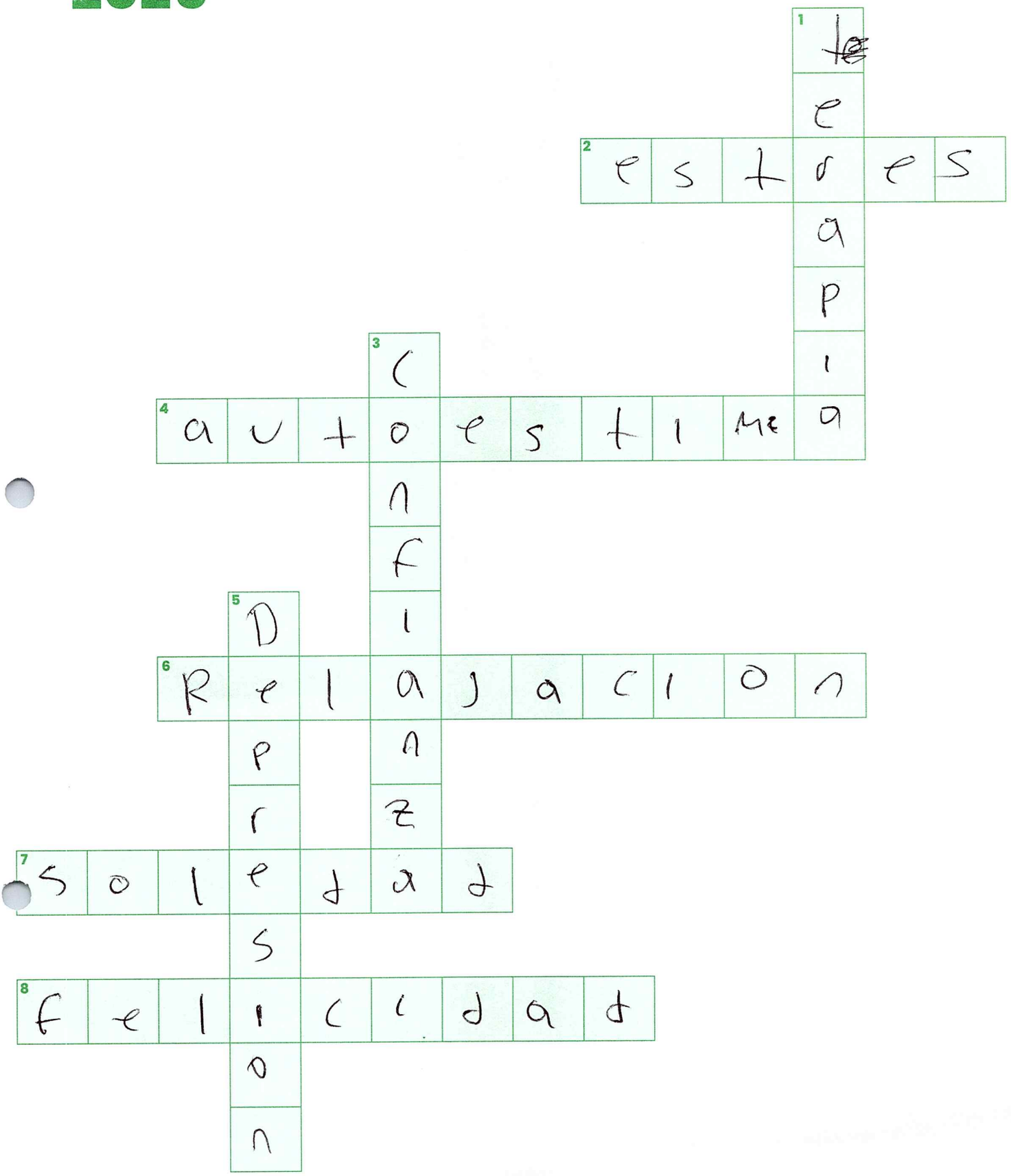
VERTICALMENTE

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.

14971

PIC 2025

CRUCIGRAMA SALUD MENTAL



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

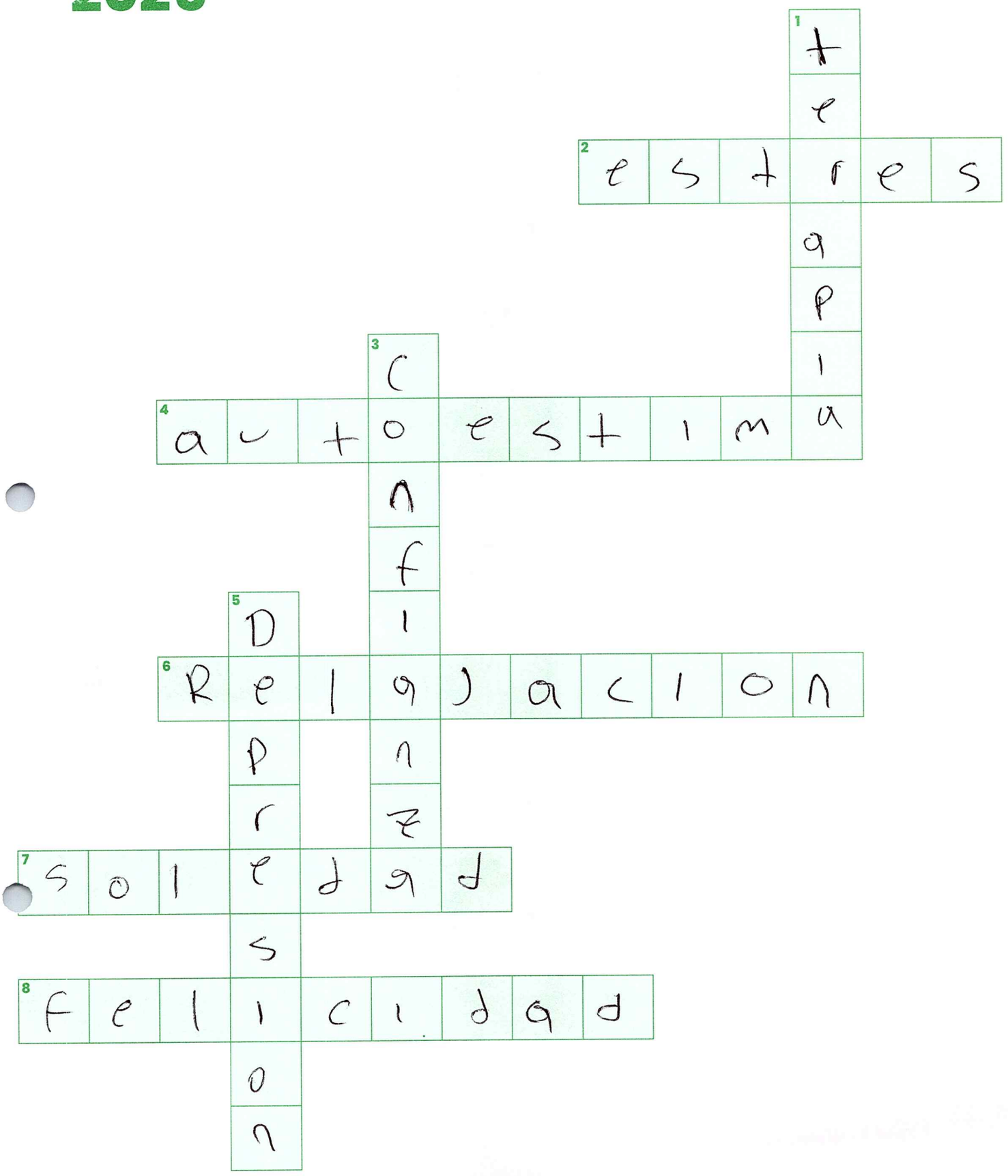
1. Tratamiento para mejorar la salud mental.
3. Creencia en la capacidad de uno mismo o en otros.
5. Estado de ánimo bajo que afecta la vida diaria.

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

14972

PIC 2025 CRUCIGRAMA SALUD MENTAL



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

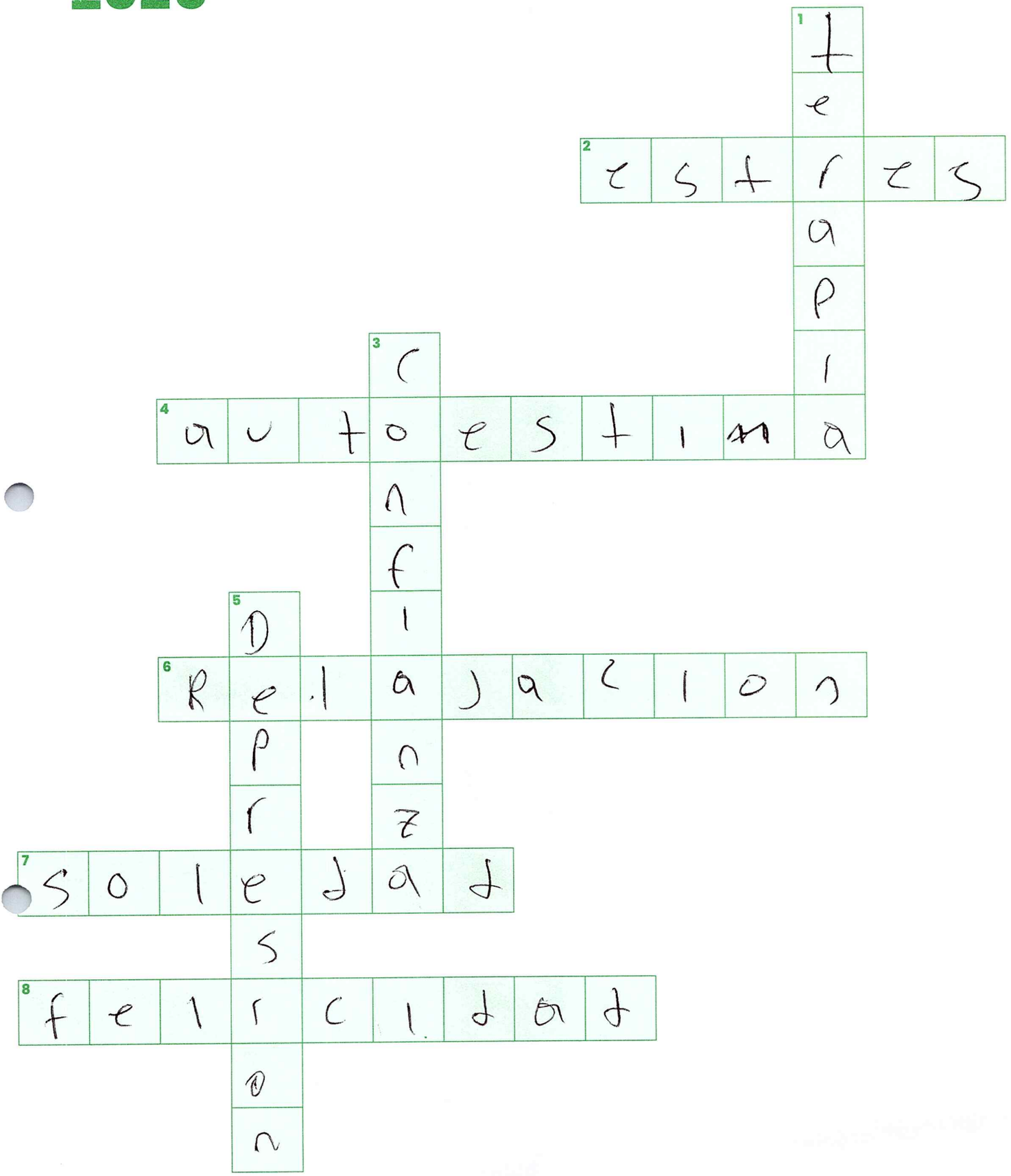
1. Tratamiento para mejorar la salud mental.
3. Creencia en la capacidad de uno mismo o en otros.
5. Estado de ánimo bajo que afecta la vida diaria.

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

14493

PIC 2025 CRUCIGRAMA SALUD MENTAL



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

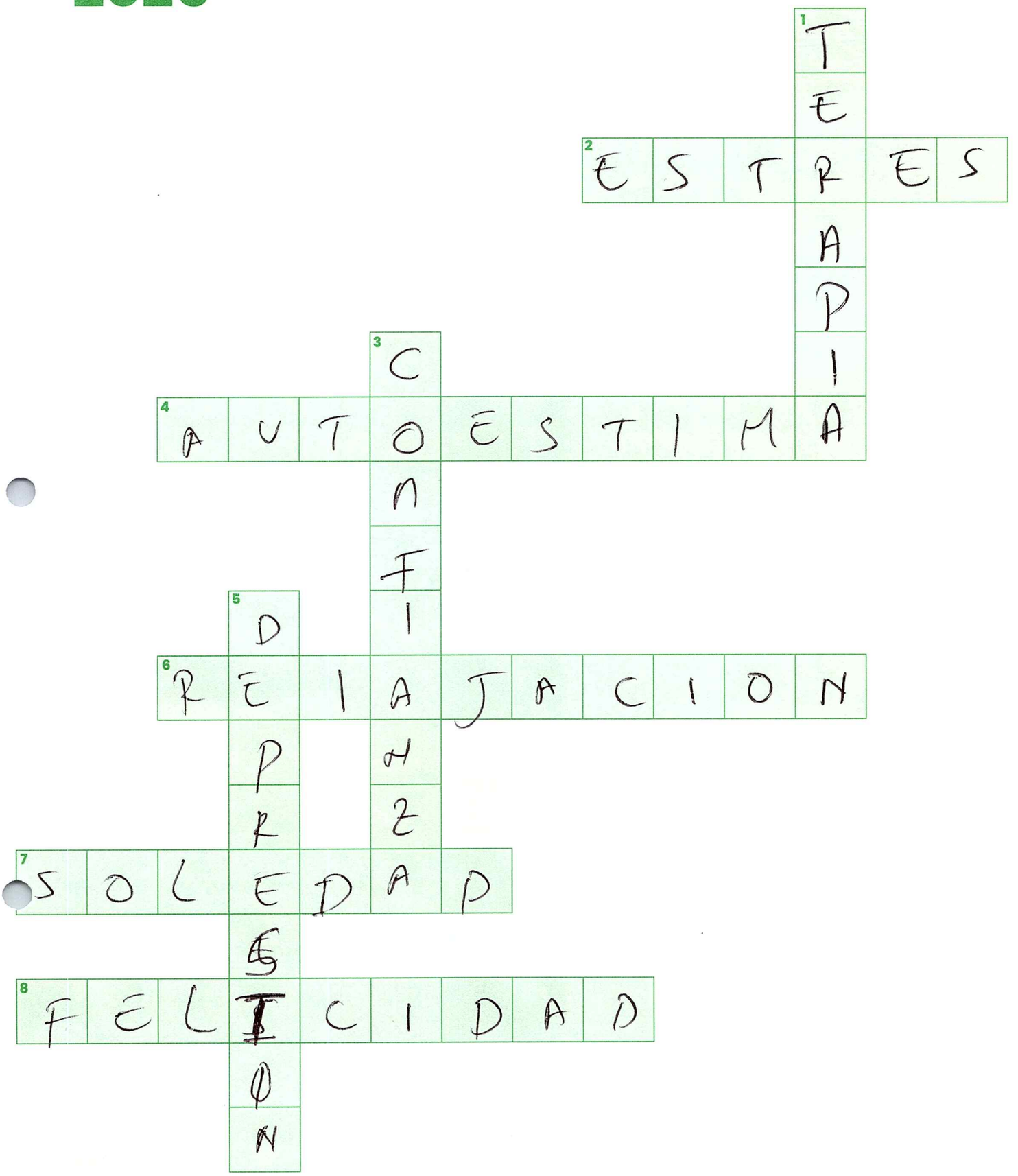
1. Tratamiento para mejorar la salud mental.
3. Creencia en la capacidad de uno mismo o en otros.
5. Estado de ánimo bajo que afecta la vida diaria.

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

PIC 2025

CRUCIGRAMA SALUD MENTAL



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

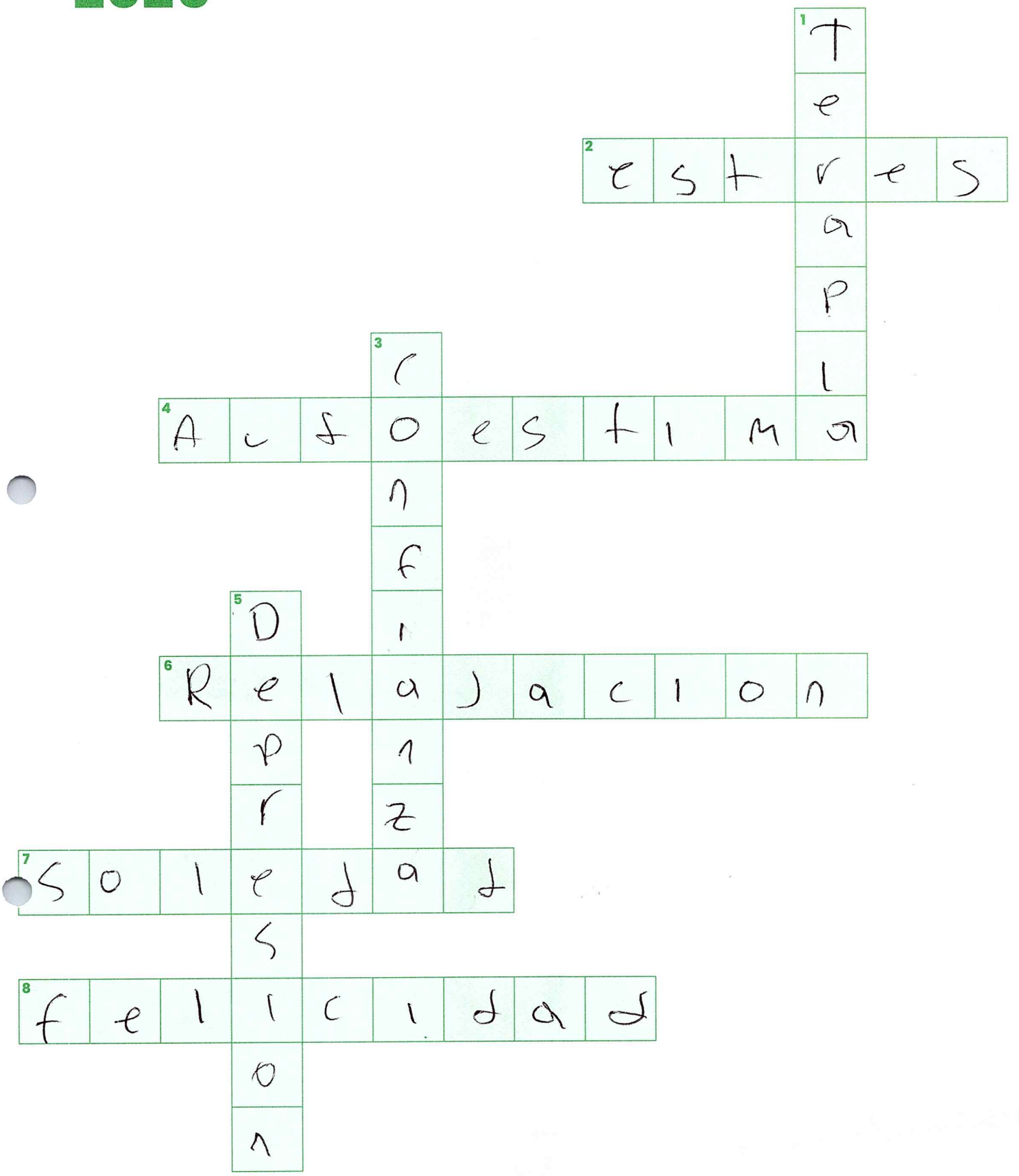
1. Tratamiento para mejorar la salud mental.
3. Creencia en la capacidad de uno mismo o en otros.
5. Estado de ánimo bajo que afecta la vida diaria.

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

PIC 2025

CRUCIGRAMA SALUD MENTAL



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

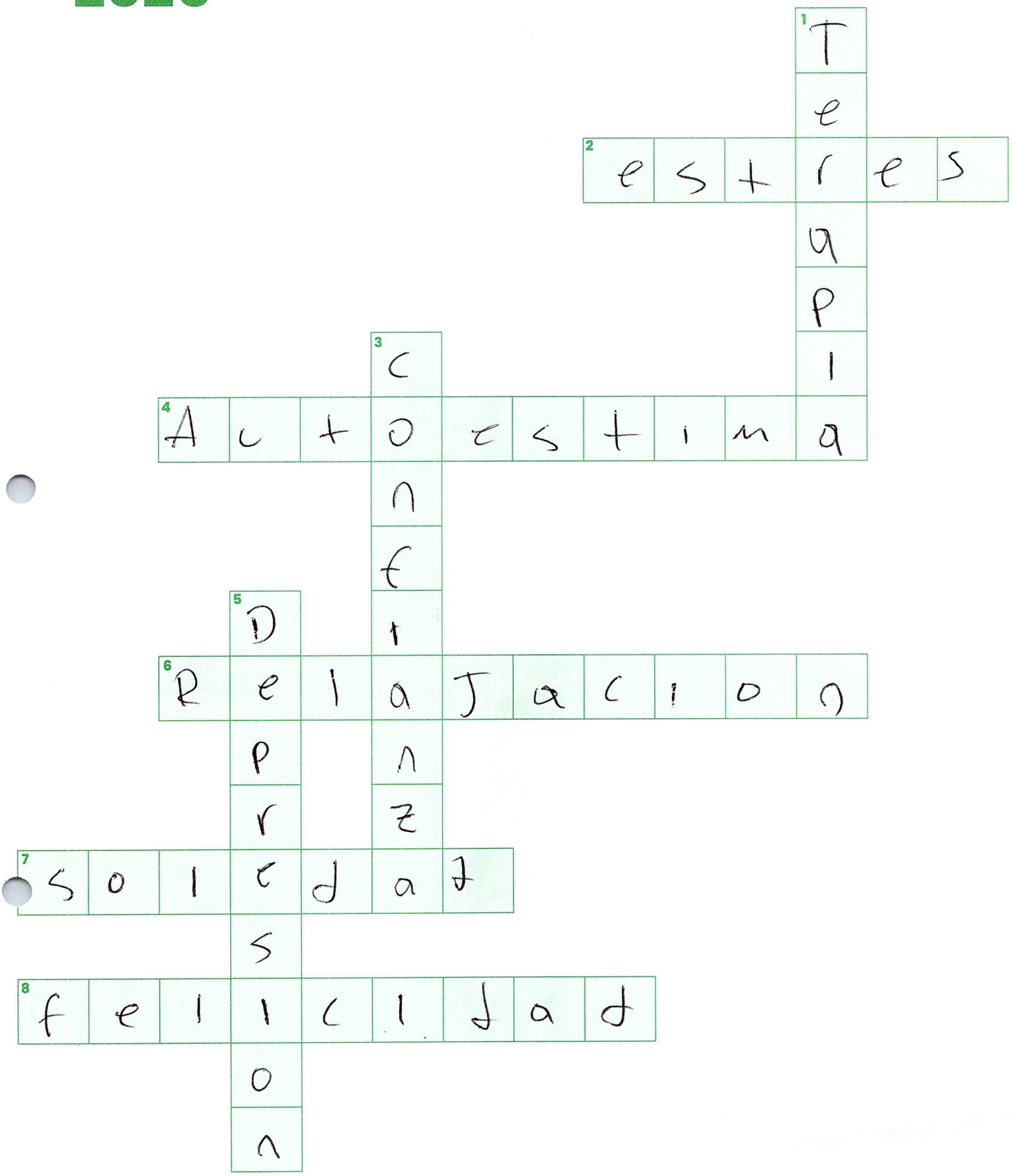
1. Tratamiento para mejorar la salud mental.
3. Creencia en la capacidad de uno mismo o en otros.
5. Estado de ánimo bajo que afecta la vida diaria.

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

14976

PIC 2025 CRUCIGRAMA SALUD MENTAL



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

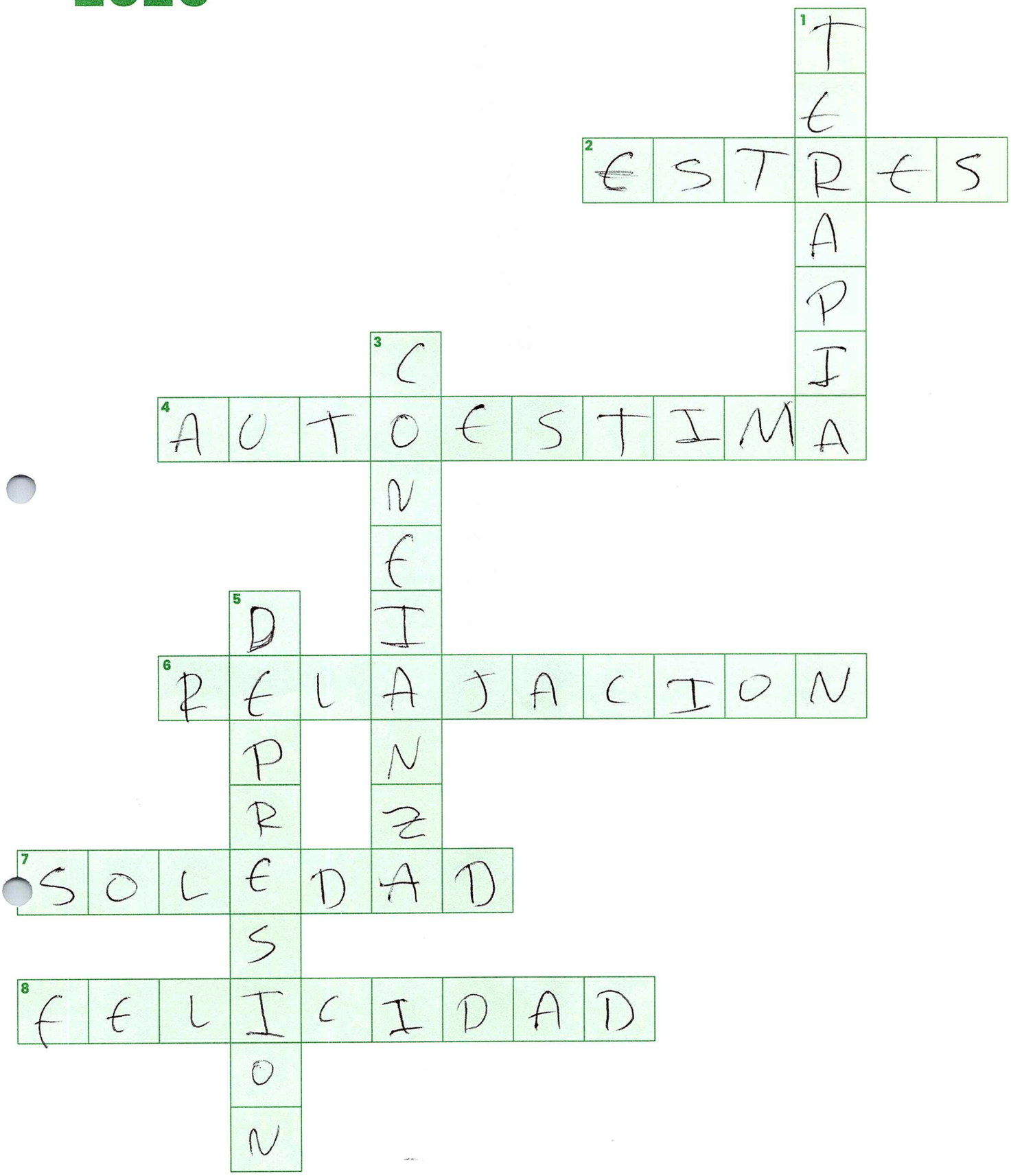
1. Tratamiento para mejorar la salud mental.
3. Creencia en la capacidad de uno mismo o en otros.
5. Estado de ánimo bajo que afecta la vida diaria.

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

14977

PIC 2025 CRUCIGRAMA SALUD MENTAL



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

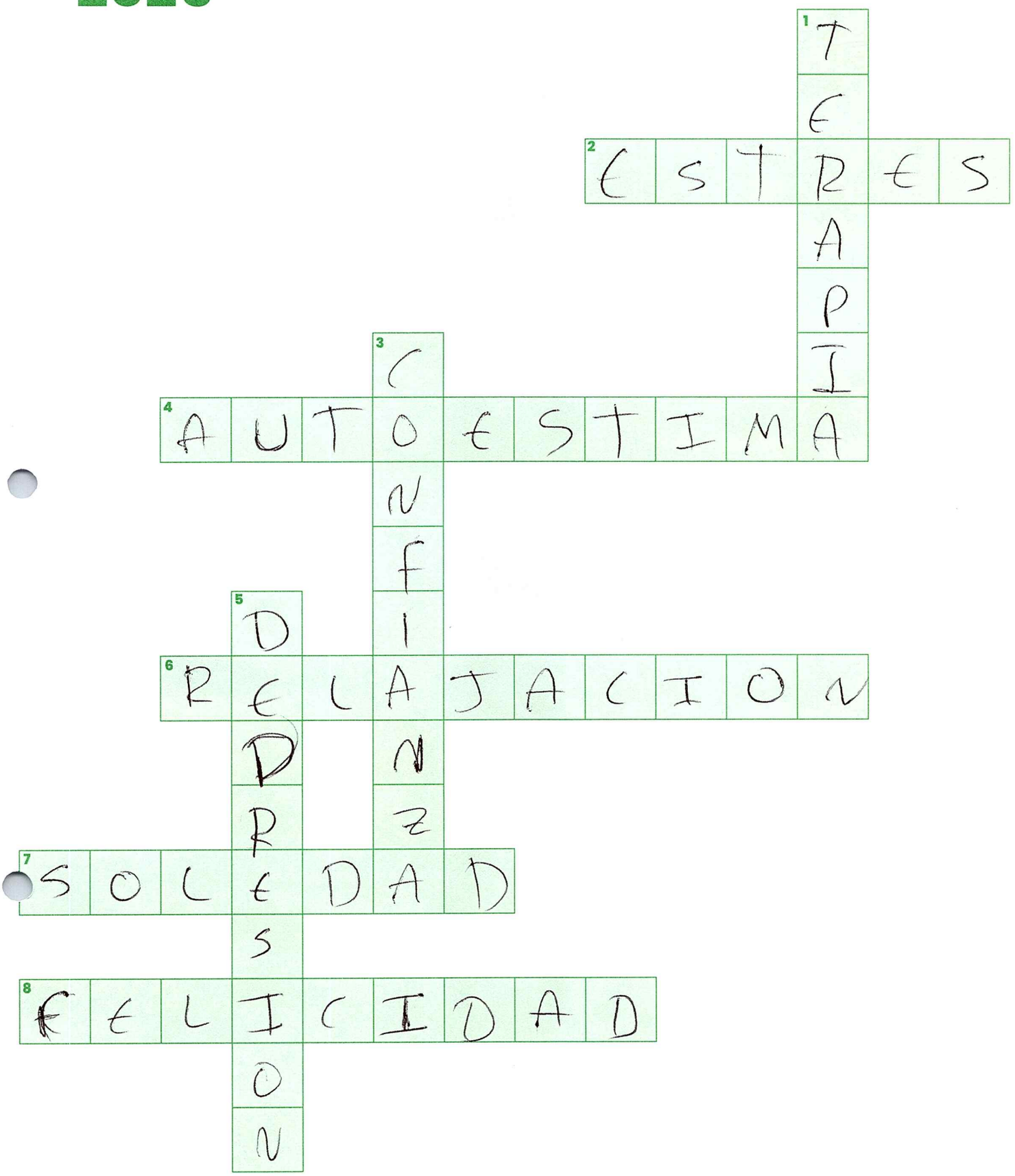
1. Tratamiento para mejorar la salud mental.
3. Creencia en la capacidad de uno mismo o en otros.
5. Estado de ánimo bajo que afecta la vida diaria.

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

PIC 2025 CRUCIGRAMA SALUD MENTAL

14978



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

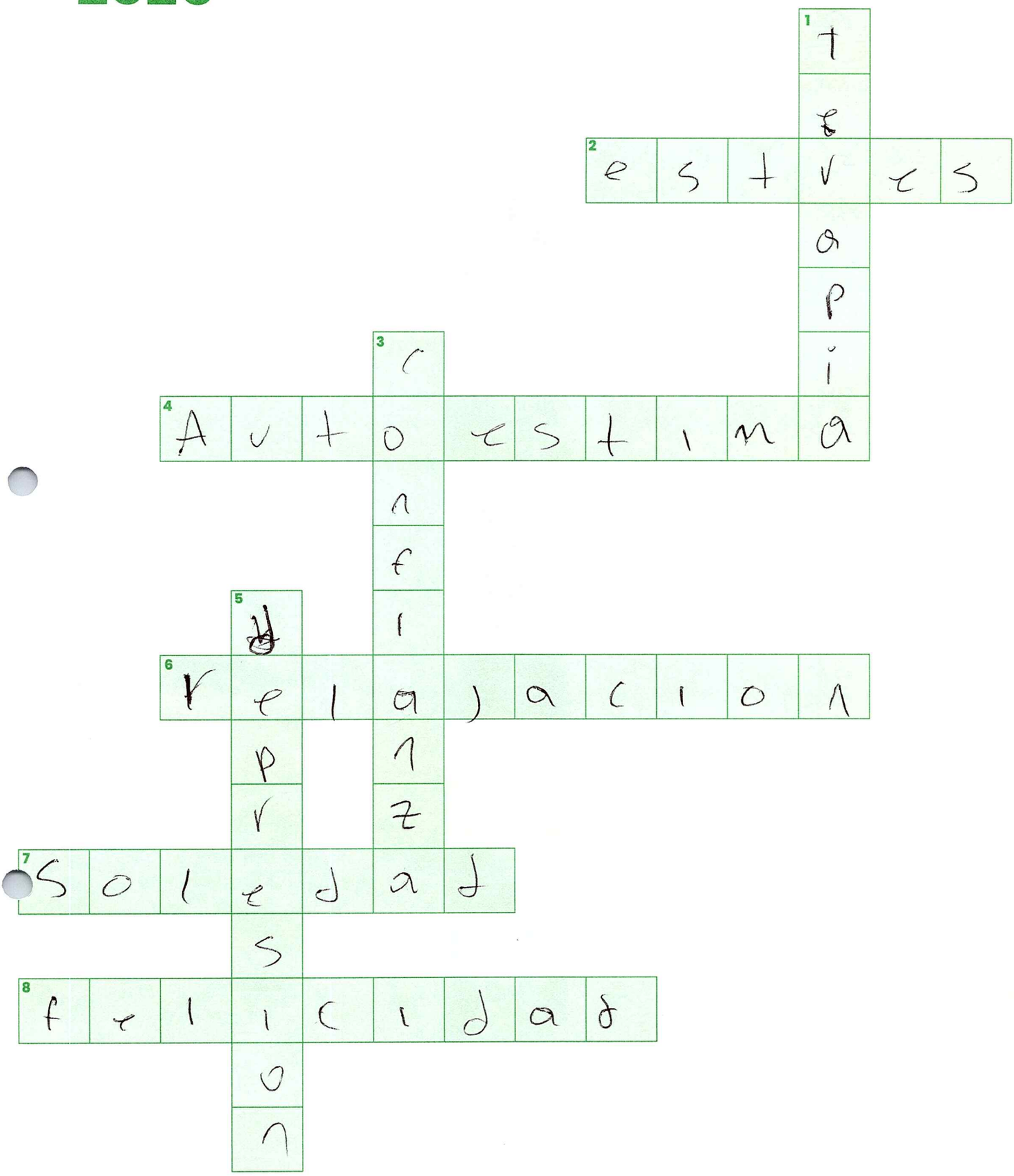
1. Tratamiento para mejorar la salud mental.
3. Creencia en la capacidad de uno mismo o en otros.
5. Estado de ánimo bajo que afecta la vida diaria.

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

1497

PIC 2025 CRUCIGRAMA SALUD MENTAL



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

