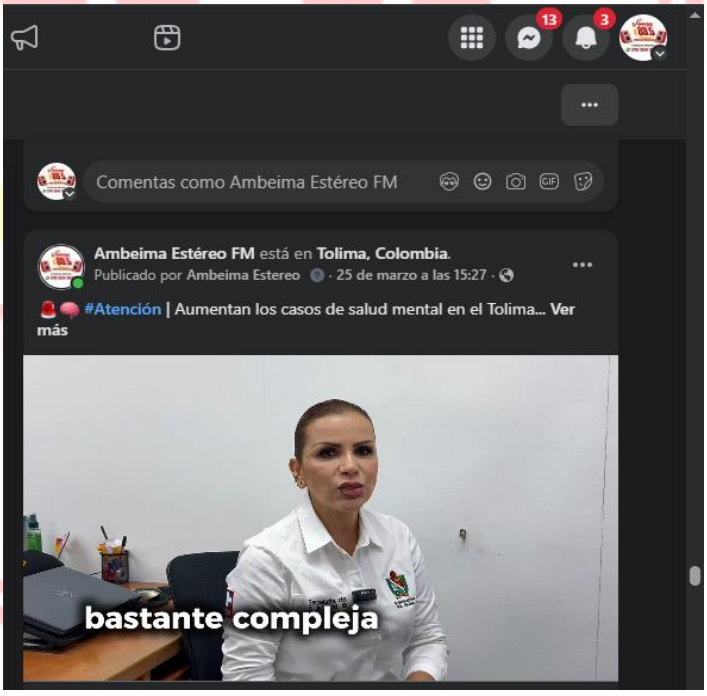
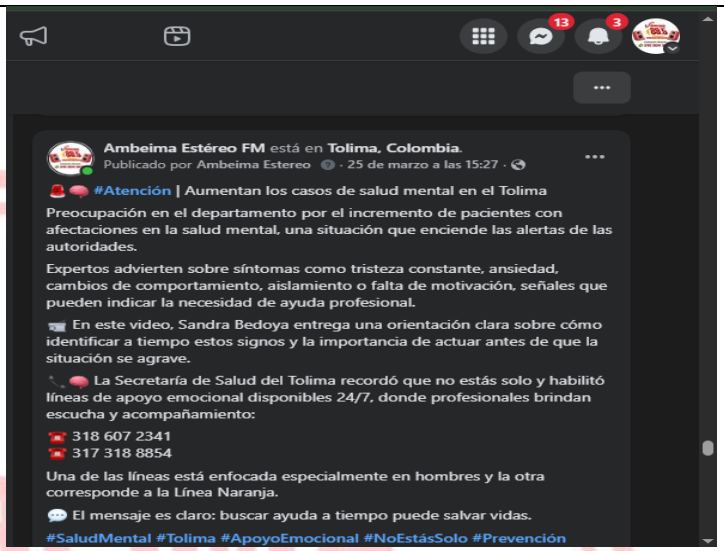
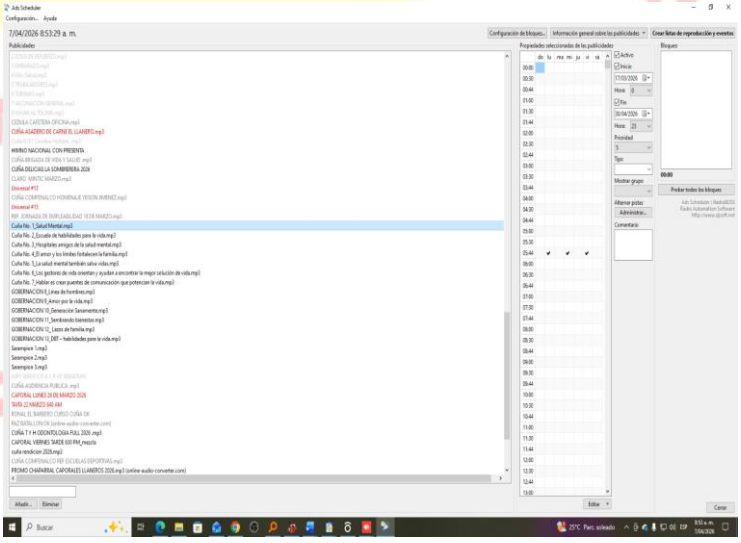
Nit: 830.011.510-3

INFORME DE ACTIVIDADES

DATOS BÁSICOS CONTRATO		OBJETO DEL CONTRATO
N° del Contrato:	056	PRESTACIÓN DE SERVICIOS PARA LA DIFUSIÓN DE INFORMACIÓN DE PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES DE INTERÉS EN SALUD PÚBLICA Y LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES, EN MARCO DEL CUMPLIMIENTO DEL CONTRATO INTERADMINISTRATIVO NO. 2393 DE 23 DE ENERO DE 2026, CELEBRADO CON LA GOBERNACIÓN DEL TOLIMA.
Nombre Contratista:	AMBEIMA LTDA	
NIT:	830.011.510-3	
Nombre del Medio de comunicación	AMBEIMA ESTEREO	
Fecha de Inicio del contrato:	03 DE FEBRERO DE 2026	
Fecha de terminación del contrato:	02 DE AGOSTO DE 2026	
Período informado:	03 MARZO AL 02 DE ABRIL DE 2026	

OBLIGACION (Generación de contenido propio)	ACTIVIDADES REALIZADAS	EVIDENCIA DE ACTIVIDAD REALIZADA
Entrevistas con edición y re publicación en redes sociales y a través de la emisora Ambeima Estereo	**Publicación de entrevista**	https://www.facebook.com/share/v/18MfTDU2Xs/ 

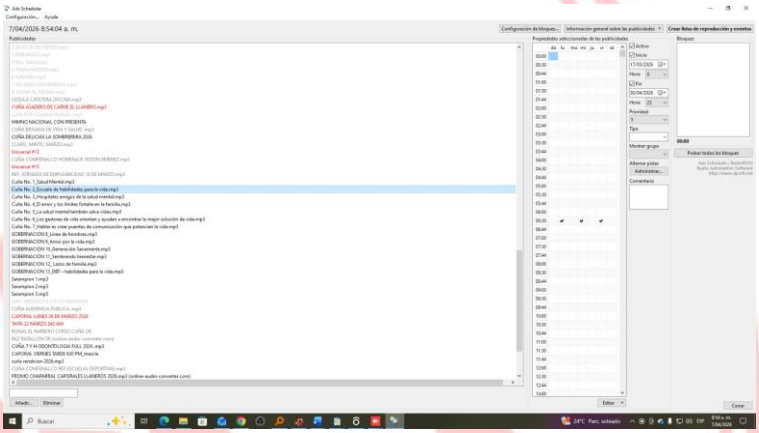
		

OBLIGACIÓN	ACTIVIDADES REALIZADAS	EVIDENCIA DE ACTIVIDAD REALIZADA
Emisión de cuñas radiales de 30 segundos de lunes a sábado.	Emisión de cuñas radiales de 30 segundos de lunes a sábado. En los espacios el café de la mañana 6:45, 7:45 am, programación musical 10:00, 11:00 am, Ambeima noticias 1:00, 2:00 pm, Ambeima con el pueblo 6:00, 7:00 pm.	**Cuña No. 1 salud mental** **A veces lo que más necesito una familia es volver a escucharse con la estrategia mesa fortalecemos los vínculos desde el perdón la memoria y el amor sanar el alma también es reconstruir la familia y cuando la familia está bien todo empieza a estar mejor. "Gobernación del Tolima".** Cuña No. 1_Salud Mental.mp3 

Cuña No. 2 Escuela De Habilidades Para La Vida

Sabías que la Salud mental también se aprende en el Tolima estamos forjando líderes que escuchan orientan y actúan la escuela de habilidades para la vida conecta comunidades fortalece la convivencia y ayuda a identificar a tiempo riesgos en Salud mental por que hablar, acompañar y actuar también salva vidas. "Gobernación del Tolima".

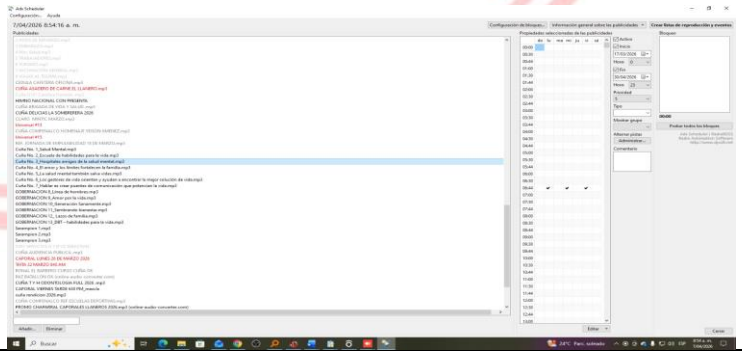
Cuña No. 2_Escuela de habilidades para la vida.mp3

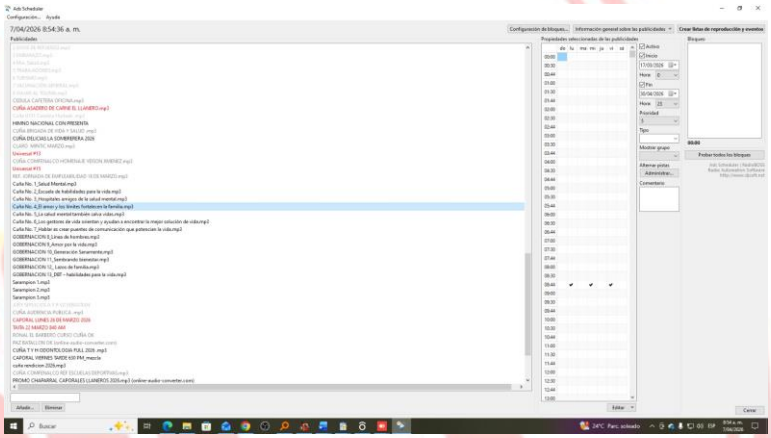


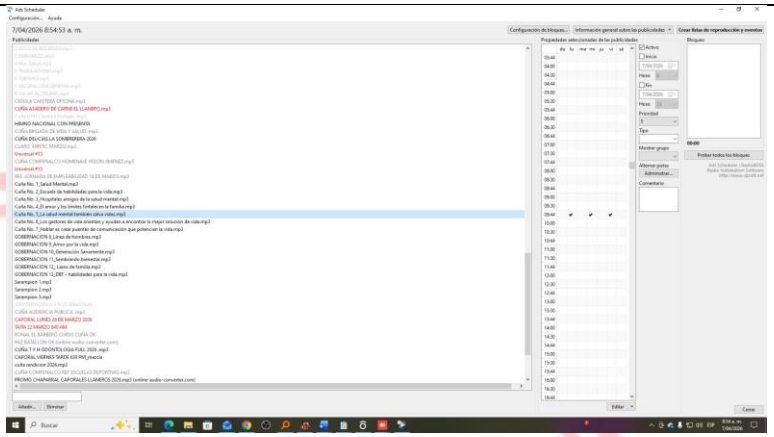
Cuña No. 3 Hospitales Amigos De La Salud Mental

La Salud mental también se cuida en cada atensión con hospitales amigos de la Salud mental promovemos un trato digno, humano y libre de estigma para pacientes y equipo de salud porque una palabra, un escucha y un buen trato también sanan. "Gobernación del Tolima".

Cuña No. 3_Hospitales amigos de la salud mental.mp3



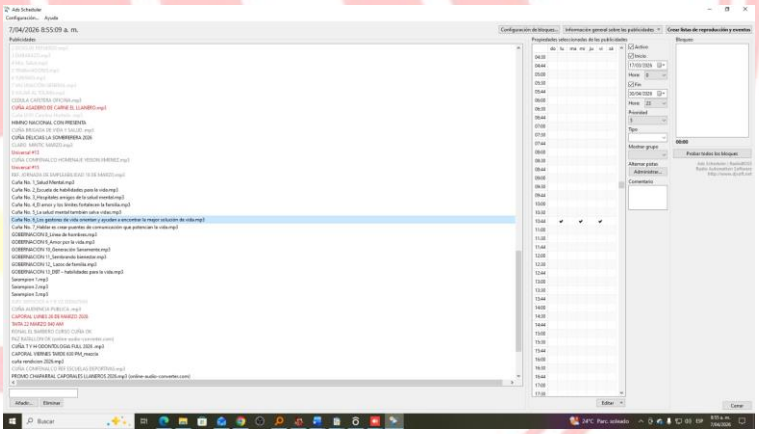
		Cuña No. 4 El Amor Y Los Limites Fortalecen La Familia. **Cuidar también es proteger, familias fuertes amor y límites fortalece la comunicación el respeto y la confianza en casa ayudando a prevenir conductas de riesgos en niños, niñas y adolescentes porque poner límites con amor también es cuidar la Salud mental "Gobernación del Tolima".** Cuña No. 4_El amor y los límites fortalecen la familia.mp3  **Cuña No. 5 La Salud Mental También Salva Vidas** **La Salud mental también se cuida en cada atención con hospitales amigos de la Salud mental promovemos un trato digno humano y libre de estigma para pacientes y equipo de salud porque una palabra, una escucha y un buen trato también sanan "Gobernación Del Tolima".** Cuña No. 5_La salud mental también salva vidas.mp3



Cuña No. 6 Los Gestores De Vida Orientan Y Ayudan A Encontrar La Mejor Solución De Vida.

En cada comunidad hay alguien dispuesto a ayudar los gestores de vida se forman en primeros auxilios psicológicos para escuchar orientar y activar ruta de atención en el momento difíciles "Gobernación Del Tolima".

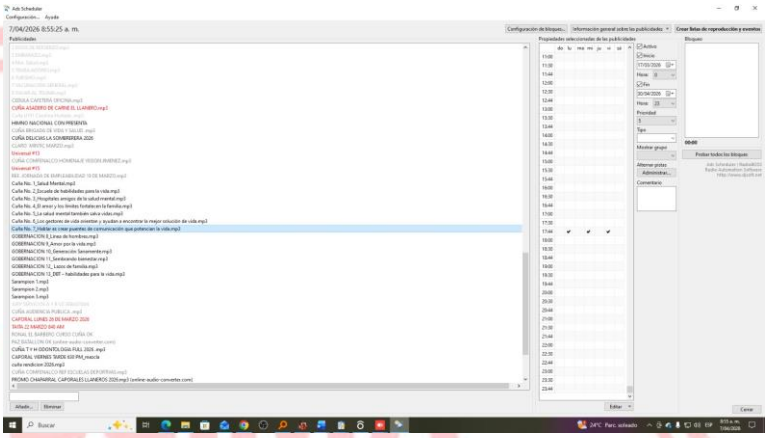
Cuña No. 6_Los gestores de vida orientan y ayudan a encontrar la mejor solución de vida.mp3



Cuña No. 7 Hablar Es Crear Puentes De Comunicación Que Potencian La Vida.

Hablar es más que decir es conectar con arte, creatividad y participación. Esta estrategia fortalece el bienestar emocional en estudiantes, docentes y familias porque cuando expresas lo que sientes empiezas a sentir mejor. "Gobernación del Tolima".

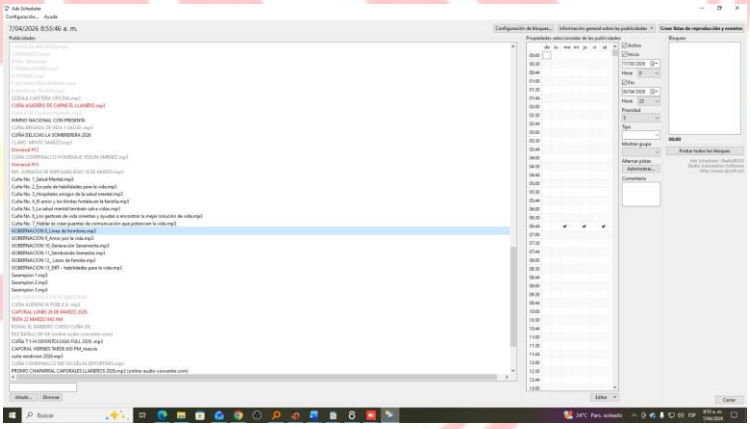
Cuña No. 7_Hablar es crear puentes de comunicación que potencian la vida.mp3



Gobernación 8 línea de Hombres

No tienes que cargar todo en silencio si necesitas hablar la línea yo te escucho háblalo está disponible 24/7 para acompañarte, orientarte y ayudarte en momentos difíciles, hablar no te hace débil te hace humano. "Gobernación del Tolima".

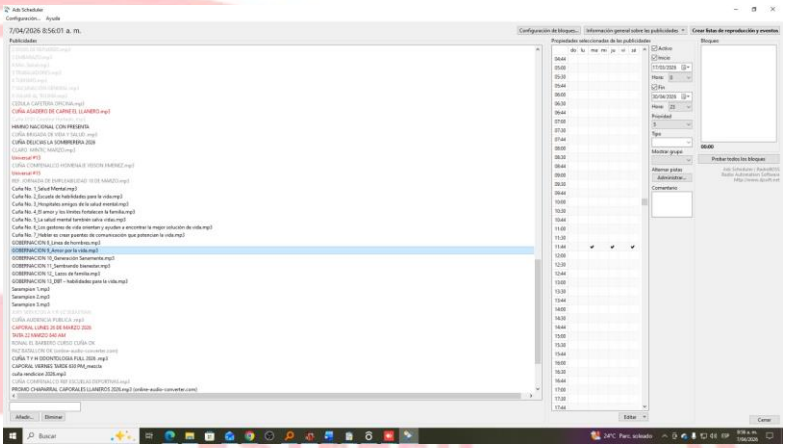
GOBERNACION 8_Línea de hombres.mp3



Gobernación 9 Amor por la vida

La Salud mental también llega hasta donde estás con amor por la vida recorremos El Tolima escuchando orientando y brindando atención oportuna en zonas urbanas y rurales por qué estar presentes también es cuidad.
"Gobernación del Tolima".

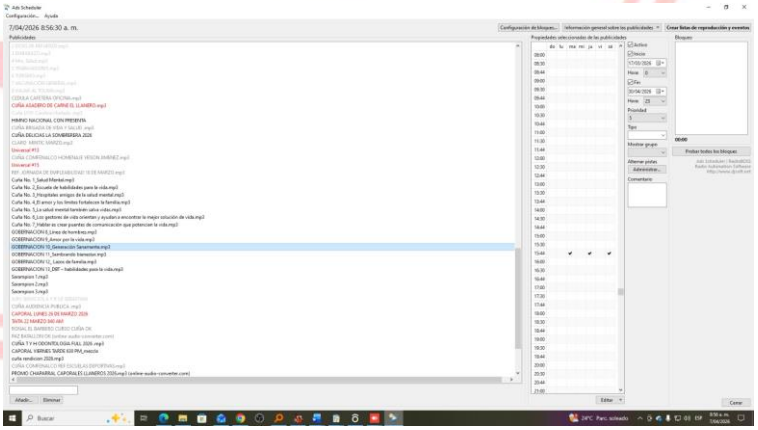
GOBERNACION 9_Amor por la vida.mp3



Gobernación 10 Generación Sanamente

Aprender a sentir también es crecer generación sanamente fortalece en niños y niñas habilidades para la vida el autocuidado y la expresión emocional porque entender lo que sienten hoy construye su bienestar mañana.
“Gobernación del Tolima”.

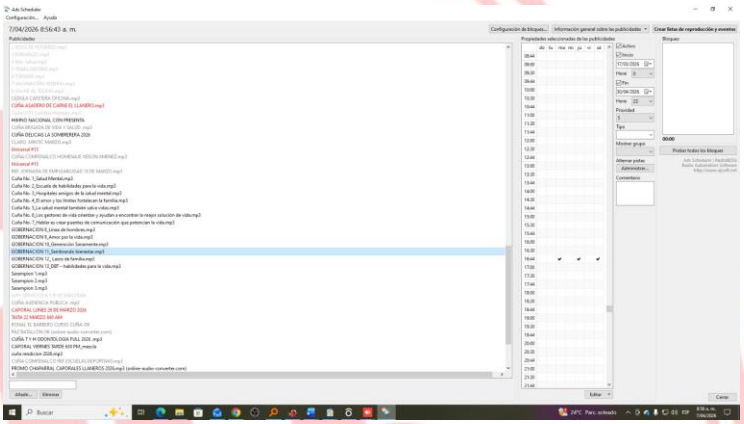
GOBERNACION 10_Generación Sanamente.mp3



Gobernación 11 Sembrando Bienestar

En tiempos difíciles tus emociones también importan sembrando bienestar acompaña a las personas en momentos de emergencia ayudando a reconocer expresar y gestionar lo que sienten porque incluso en la incertidumbre hay formas de estar mejor.
“Gobernación del Tolima”.

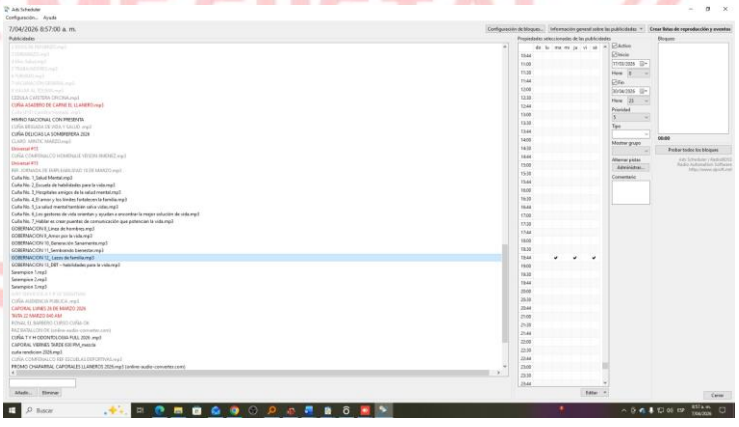
GOBERNACION 11_Sembrando bienestar.mp3



Gobernación 12 lasos de familia

La familia también puede ser el inicio de un nuevo camino fortalecemos redes de apoyo promovemos el acompañamiento y ayudamos a resignificar la vida frente al consumo de sustancias porque nadie tiene que enfrentar estoy solo.
“Gobernación del Tolima”.

GOBERNACION 12_ Lazos de familia.mp3

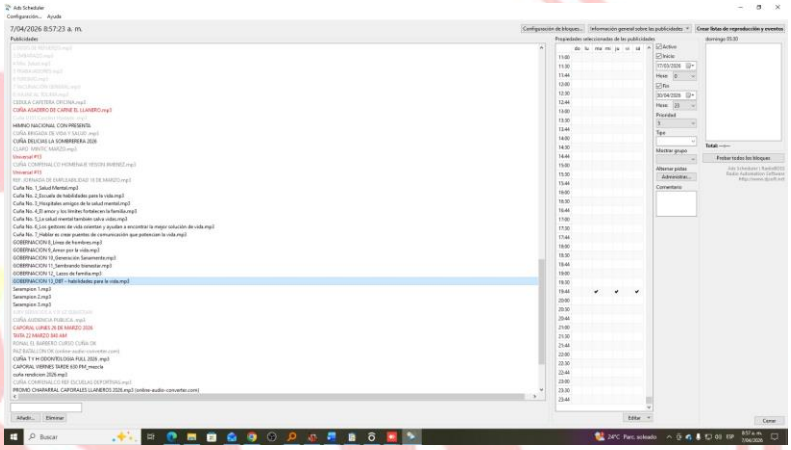


Gobernación 13 DBT habilidades para la vida

Aprender a manejar las emociones también es posible conformación emocional prevenir en riesgos y aprenden a actuar frente a situaciones críticas porque entender lo que sientes también te ayuda mejor.

“Gobernación del Tolima”.

GOBERNACION 13_DBT – habilidades para la vida.mp3

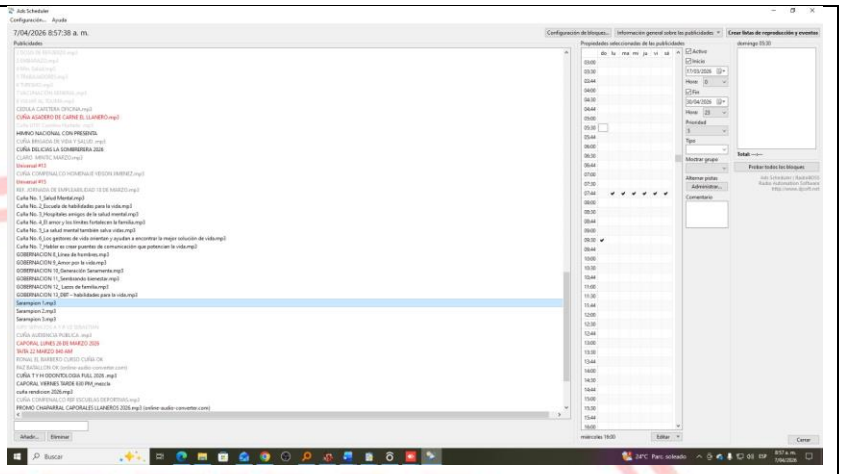


Sarampión 1

En el Tolima cuidar la salud es tarea de todos el sarampión y la rubiola son enfermedades que pueden afectar especialmente a niñas y niños fiebre erupciones en la piel ojos rojos malestar general o ganglios inflamados pueden ser señales de alerta ante estos síntomas evite el automedicación y consulta de inmediato al servicio de salud la detección oportuna y el autocuidado ayudan a prevenir complicaciones y proteger a toda la comunidad cuidar para vivir es el compromiso secretaría de salud departamental.

“Gobernación del Tolima”.

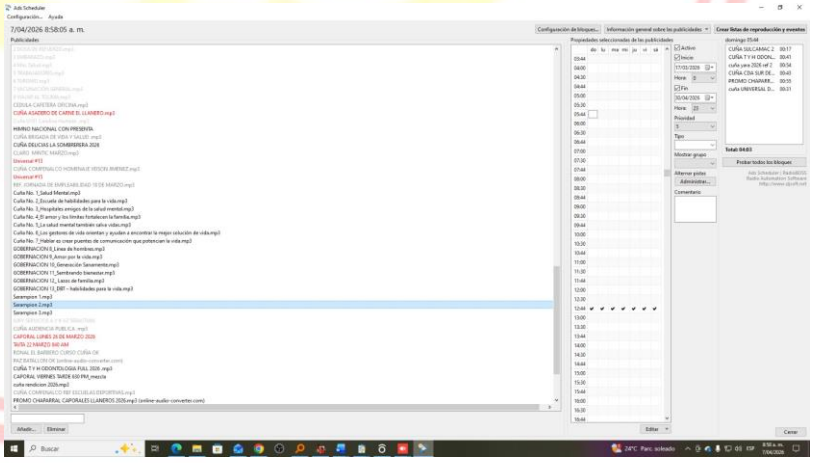
Sarampion 1.mp3

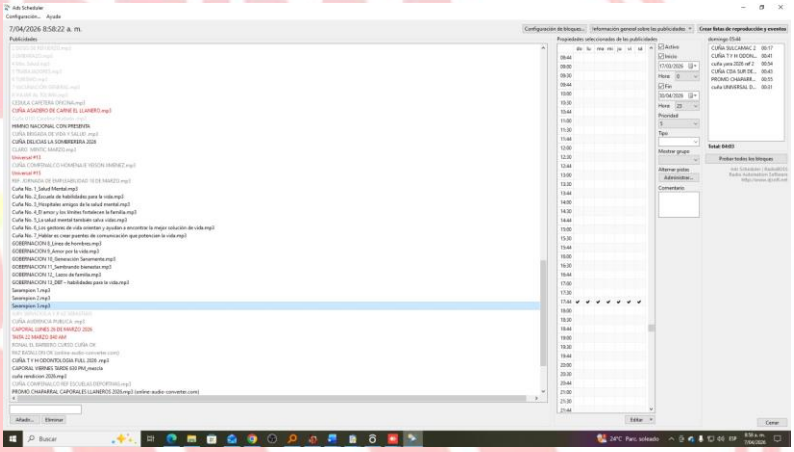


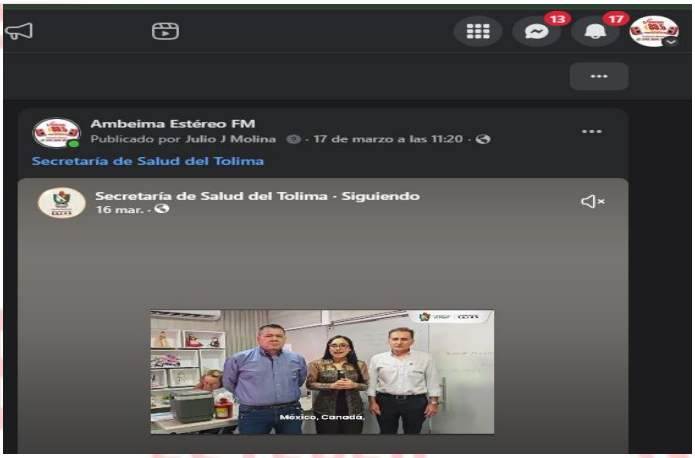
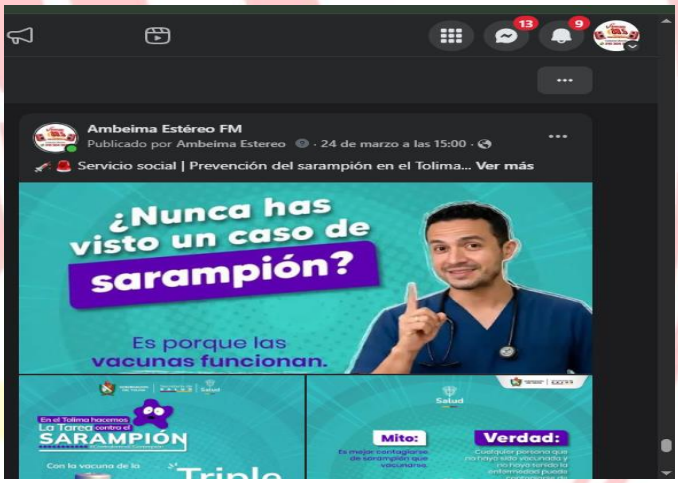
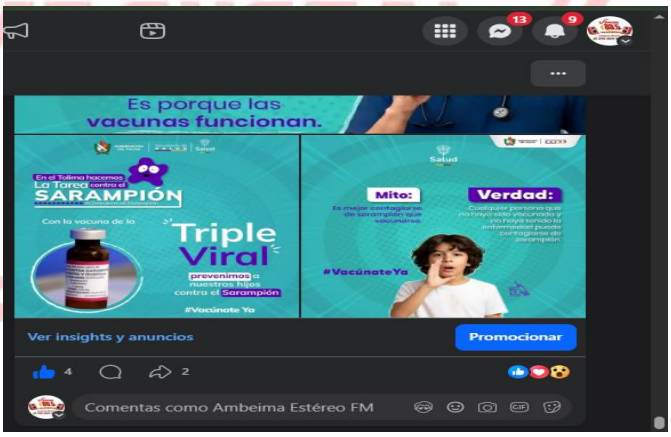
Sarampión 2

La mejor protección contra el sarampión y la rubiola está en la vacunación la secretaría de salud del Tolima invita a padres, madres y cuidadores a verificar el esquema de vacunación de niños, niñas y acudir al punto de salud más cercano. Las vacunas son seguras, gratuitas y salvan vidas Mantener el esquema al día protege a tu familia y a toda la comunidad vacunar es un acto de amor y responsabilidad cuidar para vivir es el compromiso del Tolima con su gente. "secretaría de salud departamental, gobernación del Tolima".

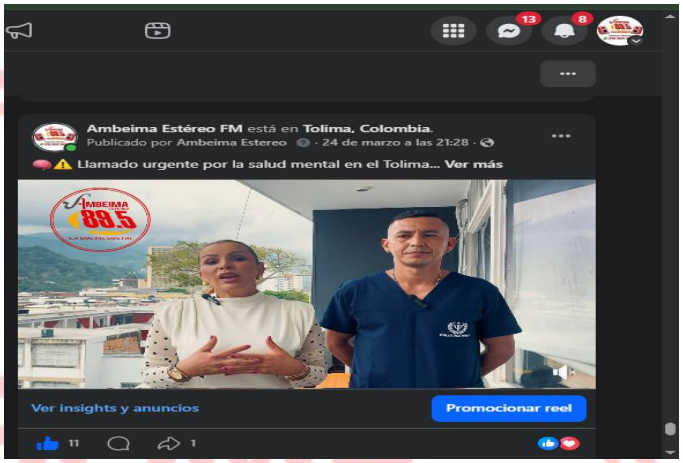
Sarampion 2.mp3



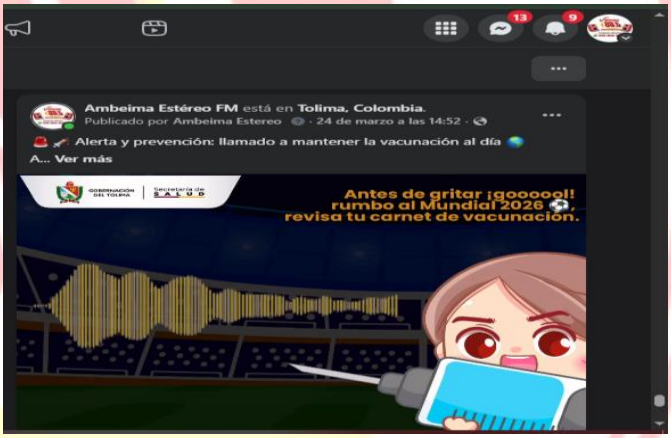
		Sarampión 3 **Antes de gritar golllllllll rumbo al mundial 2026 revisa tu carnet de vacunación, en Estados Unidos, Canadá y México hay brotes de sarampión y rubiola en Colombia las hemos eliminado gracias a la vacuna. si vas a viajar tienes entre 6 meses y 59 años o trabajas en turismo, transporte o salud vacúnate. "secretaría de salud departamental, gobernación del Tolima".** Sarampion 3.mp3 
Emisión de boletines de prensa, apoyo y difusión de información relacionada con la promoción y la prevención de la salud pública.	Emisión de boletines de prensa que el Hospital o la Gobernación remitan con información referente al objeto del contrato, Publicación en redes sociales y página web. Uno (01) mensual.	 Nit: 830.011.510-3 **BOLETÍN DE PRENSA** Psalud Alertas por salud mental en el Tolima: aumentan casos de depresión, ansiedad y consumo de sustancias en el Tolima. Las autoridades de salud del departamento del Tolima han encendido las alarmas ante el incremento de casos relacionados con depresión, ansiedad y consumo de sustancias psicoactivas, problemáticas que actualmente afectan a un amplio sector de la población. Desde la coordinación de Salud Mental se ha advertido que el ritmo acelerado de la vida cotidiana, en el que muchas veces no se hacen pausas, está impactando de manera directa el bienestar emocional de las personas. En particular, la depresión se ha convertido en una de las principales preocupaciones en la región. El llamado también está dirigido a las familias, especialmente para estar atentos a los adultos mayores. Señales como olvidos frecuentes, tristeza profunda o comportamientos agresivos pueden indicar la necesidad de atención oportuna. Las autoridades insisten en la importancia de buscar ayuda profesional a tiempo, así como en fortalecer el trabajo articulado entre instituciones y comunidad para atender esta situación de manera integral. Finalmente, se invita a la ciudadanía a mantenerse informada a través de las redes sociales y canales oficiales de salud del departamento. #SaludMental #Tolima #Depresión #Ansiedad #Prevención #BienestarEmocional https://www.facebook.com/share/v/1MD6HcXqXs/ CALLE 8 N°. 5-78 B/ LA LOMA CHAPARRAL TOL CEL: 3103045629 www.ambeimafm.com – ambeimaestereo@yahoo.es

Publicación en redes sociales y pagina web.	Realizar apoyo y difusión de información relacionada con la promoción y la prevención de la salud pública. Publicación en redes sociales y página web. Tres (03) mensuales.	17 de marzo https://www.facebook.com/share/p/14ZCW6NyvSV/  24 de marzo https://www.facebook.com/share/p/1BGyWEWj7r/  

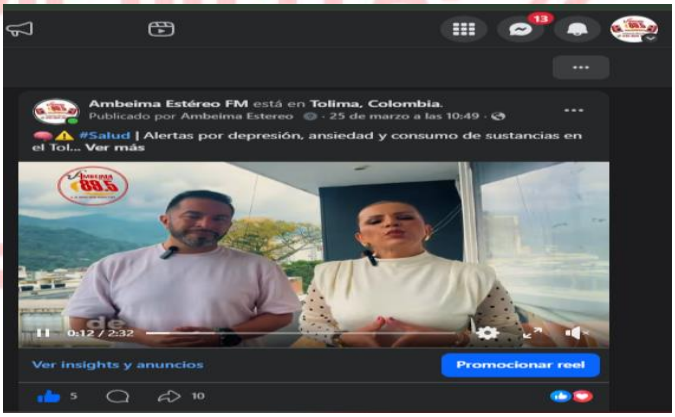
24 de marzo
https://www.facebook.com/share/v/18AYKNcFJ8/



24 de marzo
https://www.facebook.com/share/v/1HfStTDiqQ/



25 de marzo
https://www.facebook.com/share/v/15fqfgeaN8p/



Atentamente,



FIRMA CONTRATISTA
NOMBRE: Julio Jesús Molina González
NIT: 830.011.510-3
CEL: 3103043613
EMAIL: ambeimaestereo@gmail.com