Huellas de Amor Para Tu Vida	CORPORACION HUELLAS DE AMOR PARA TU VIDA	Nit 900.192.801-0
	PLAN DE FORMACION A FAMILIAS	

PLAN DE FORMACION A FAMILIAS



EDUCACIÓN INICIAL CAMPESINA

NATAGA - HUILA

2026

INTRODUCCIÓN

La promoción de la salud y la prevención de la enfermedad requieren procesos formativos continuos que fortalezcan los conocimientos, actitudes y prácticas de las personas, familias y comunidades. En este sentido, la nutrición adecuada, la adopción de hábitos de vida saludables y la lactancia materna constituyen pilares fundamentales para el bienestar integral y el mejoramiento de la calidad de vida a lo largo del curso de vida.

Una alimentación balanceada y suficiente contribuye al crecimiento y desarrollo adecuado, fortalece el sistema inmunológico y previene la aparición de enfermedades crónicas y carenciales. De igual manera, los hábitos saludables relacionados con la actividad física, la higiene personal, la manipulación adecuada de los alimentos y el autocuidado favorecen entornos protectores y reducen riesgos sanitarios.

La lactancia materna, como primera práctica de nutrición y cuidado, desempeña un papel esencial en la salud materno-infantil, al aportar nutrientes, anticuerpos y factores protectores que favorecen el crecimiento y desarrollo óptimo del niño y la niña, fortalecen el vínculo afectivo y contribuyen a la prevención de enfermedades tanto en la infancia como en la edad adulta. Asimismo, promueve beneficios significativos para la salud de la madre y la familia.

Por su parte, el Plan de Saneamiento Básico cobra especial relevancia en la salud pública, ya que su correcta aplicación en la vida cotidiana mediante el manejo adecuado de residuos, el uso seguro del agua, la limpieza y desinfección de espacios y el control de vectores permite prevenir enfermedades transmisibles y promover ambientes saludables y seguros. La formación en este componente no solo busca transmitir conocimientos, sino fortalecer la práctica y aplicabilidad real de los programas de saneamiento en los hogares, instituciones y comunidades.

El presente cronograma de formación se estructura como una estrategia integral que articula temas de salud y nutrición, saneamiento básico y lactancia materna, en particular, se fundamenta en los enfoques de atención integral a la primera infancia, curso de vida, derechos, familia y comunidad, y promoción de entornos protectores, con el fin de fortalecer capacidades, promover la corresponsabilidad y fomentar prácticas sostenibles que impacten positivamente la salud individual y colectiva.

Este proceso formativo se orienta al cumplimiento de las acciones de promoción y prevención definidas por el ICBF, priorizando la nutrición adecuada, la lactancia materna como práctica protectora, los hábitos de vida saludables y la aplicación efectiva del Plan de Saneamiento Básico, como componentes esenciales para garantizar el desarrollo integral, la seguridad alimentaria y nutricional y el bienestar de niños, niñas, gestantes, familias y cuidadores.

OBJETIVOS

Objetivo general

Fortalecer los conocimientos y prácticas en salud y nutrición, hábitos de vida saludables, lactancia materna y la aplicación efectiva del Plan de Saneamiento Básico, mediante un proceso formativo continuo que contribuya a la prevención de enfermedades y al mejoramiento de la calidad de vida de la población.

Objetivos específicos

- Promover la importancia de una alimentación saludable y equilibrada como base para el bienestar físico y mental en las diferentes etapas del curso de vida.
- Fomentar la adopción de hábitos de vida saludables relacionados con la actividad física, la higiene y el autocuidado.
- Sensibilizar sobre la relevancia de la lactancia materna como práctica fundamental para la salud y el desarrollo integral de los niños y niñas.
- Fortalecer el conocimiento y la aplicabilidad del Plan de Saneamiento Básico en los hogares, instituciones y comunidades.
- Incentivar prácticas adecuadas de manejo de residuos, uso seguro del agua, limpieza, desinfección y control de vectores.
- Articular los procesos formativos promoviendo la reflexión y la participación activa de la comunidad.

JUSTIFICACIÓN

La implementación de un cronograma de formación en salud, nutrición, saneamiento básico y lactancia materna se justifica en la necesidad de fortalecer las capacidades de

las familias, cuidadores y comunidades para la adopción de prácticas que favorezcan el desarrollo integral y la calidad de vida, en concordancia con los lineamientos del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF).

La nutrición adecuada y la promoción de hábitos de vida saludables son determinantes esenciales de la salud, especialmente en la primera infancia, la gestación y la etapa familiar, ya que influyen directamente en el crecimiento, el desarrollo físico y cognitivo y la prevención de enfermedades. Asimismo, la lactancia materna se reconoce como una estrategia costo-efectiva y protectora que contribuye a la seguridad alimentaria y nutricional, al fortalecimiento del vínculo afectivo y a la reducción de la morbilidad infantil.

De igual forma, el Plan de Saneamiento Básico constituye un componente fundamental de la salud pública, dado que su aplicación práctica en los hogares e instituciones permite disminuir los riesgos sanitarios asociados a enfermedades transmitidas por agua, alimentos y vectores. La formación en este eje busca no solo la apropiación de conocimientos, sino la transformación de prácticas cotidianas que garanticen entornos seguros, saludables y protectores.

En este contexto, el presente cronograma se consolida como una herramienta de planificación que articula acciones educativas de manera sistemática y pertinente, , facilitando procesos de sensibilización, prevención y promoción que contribuyen al cumplimiento de los objetivos institucionales y al bienestar integral de la población atendida.

Huellas de Amor Para Tu Vida	CORPORACION HUELLAS DE AMOR PARA TU VIDA	Nit 900.192.801-0
	PLAN DE FORMACION A FAMILIAS	

Mes	Tema Salud y Nutrición	Tema Plan de Saneamiento Básico	Tema Lactancia Materna
Febrero	Socialización del plan de formación	socialización del PSB Y BPM Manejo adecuado de residuos sólidos	socialización del plan de formación
Marzo	Alimentación saludable y prevención de la obesidad	Uso seguro del agua para consumo humano	Importancia de la lactancia materna exclusiva
Abril	Actividad física y hábitos saludables	Higiene de manos y prevención de enfermedades	Lactancia materna y vínculo afectivo
Mayo	Alimentación saludable en la primera infancia	Control de vectores	Posiciones y técnicas adecuadas de lactancia
Junio	Inocuidad alimentaria	Limpieza y desinfección de áreas comunes	Lactancia materna y crecimiento y desarrollo
Julio	Hidratación adecuada y alimentación saludable	Almacenamiento seguro de agua potable	Mitos y realidades de la lactancia materna
Agosto	Alimentación complementaria saludable	Manejo de excretas y aguas residuales	Lactancia materna en madres trabajadoras
Septiembre	Prevención de la desnutrición y el sobrepeso	Control de plagas	Importancia de la lactancia materna continuada
Octubre	Alimentación saludable y prevención del cáncer	Lavado de manos y manejo de residuos peligrosos	Lactancia materna y alimentación complementaria segura
Noviembre	Alimentación y prevención de la diabetes	Saneamiento ambiental y salud comunitaria	Lactancia materna y salud materna
Diciembre	Alimentación saludable en festividades	Limpieza y desinfección de cierre de año	Lactancia materna y prevención de enfermedades crónicas

_____

Yurielis Tapia Gómez.
T.P. No. 1045712206
Nutricionista EAS