Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Nemocón.
Lugar	Taller artesanías - Nemocón.
Fecha	14-03-2026
Tema	Foro colectivo con enfoque comunitario – Mural comunitario.
Entorno	Comunitario.
Objetivo	Promover la salud y el bienestar colectivo mediante la realización de jornadas comunitarias participativas que fortalezcan los hábitos de vida saludables, la convivencia y la apropiación del territorio como espacio protector.
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	María Paula Rodríguez Castro.
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	1072709238
Soporte listado de asistencia A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS – formato Código: M-PDS-GSP-GPSP-FR-091.	

Desarrollo de la Actividad

1. **Descripción de la población asistente:** La actividad contó con 9 participantes del grupo de infancia de artesanías de Nemocón y 1 docente e instructor. Esta población se destacó por su interés en la promoción del autocuidado, la convivencia y la salud comunitaria, así como por su disposición para participar de manera activa en dinámicas grupales y lúdicas. Además, demostraron un fuerte compromiso en generar mensajes y acciones que contribuyan al bienestar colectivo y a la implementación de hábitos saludables en su entorno personal y laboral.

2. **Metodología de la actividad realizada**

1. Introducción: bienvenida y presentación del objetivo La sesión comenzó con la explicación del objetivo del foro colectivo, destacando la importancia de la participación comunitaria para la promoción del autocuidado, la convivencia y los derechos en salud. Se contextualizó la actividad con un enfoque lúdico y participativo, resaltando la relevancia de expresar compromisos personales y colectivos en salud.

2. Actividad lúdica de inicio: "Escalera de hábitos saludables" Como actividad inicial se implementó el juego de la escalera de hábitos saludables, diseñado para identificar los hábitos cotidianos de los participantes y reflexionar sobre su importancia para el bienestar personal y comunitario. Cada participante avanzaba por los peldaños de la escalera, respondiendo preguntas o compartiendo acciones relacionadas con hábitos saludables, incluyendo alimentación balanceada, actividad física, descanso adecuado, higiene personal, manejo del estrés y autocuidado emocional.

3. Foro colectivo y construcción del mural participativo

- Los participantes se agruparon en equipo para trabajar sobre temas de hábitos saludables y autocuidado.
- Se presentó la cartelera diseñada con el lema "Tejiendo salud, un mural comunitario para cuidarnos", que sirvió como soporte central para la actividad participativa.
- Cada grupo participó de forma activa y coherente, reflexionando sobre sus experiencias y compartiendo conocimientos sobre autocuidado, convivencia y derechos en salud.
- Los participantes escribieron y dibujaron en el mural utilizando tres colores diferentes, cada uno representando un tema específico:
    - Color 1: prácticas de autocuidado.
    - Color 2: estrategias para una convivencia sana.
    - Color 3: mensajes relacionados con los derechos en salud.
- La dinámica permitió:
    - Facilitar la expresión individual y colectiva de ideas y compromisos.
    - Favorecer la reflexión profunda sobre hábitos y prácticas que promueven la salud y el bienestar en la comunidad.
    - Visualizar de manera organizada los compromisos individuales y colectivos, reforzando la apropiación de los conceptos trabajados.
    - Fortalecer la cohesión grupal y el sentido de pertenencia, al contribuir todos en un mismo mural que representa la voz del grupo.

4. Socialización y reflexión grupal

- Cada participantes compartió su aporte y reflexión sobre el mural frente a todos los participantes.

- Se generó un espacio de diálogo para analizar la importancia de implementar los compromisos adquiridos en la vida cotidiana y en el entorno laboral.
- Se reforzó la comprensión sobre cómo los hábitos saludables y la participación comunitaria contribuyen al bienestar individual y colectivo.

2.1 Actividad lúdica de inicio:

Como actividad inicial se implementó el **juego de la escalera de hábitos saludables**, diseñado para conocer los hábitos cotidianos de los participantes y reflexionar sobre su importancia para el bienestar personal y comunitario. El juego consistió en una dinámica interactiva donde cada participante avanzaba por los peldaños de una "escalera" simbólica, **respondiendo preguntas o compartiendo acciones relacionadas con hábitos saludables**, tales como alimentación balanceada, actividad física, descanso adecuado, higiene personal, manejo del estrés y autocuidado emocional.

La dinámica permitió:

- **Evaluar los conocimientos previos** de los participantes sobre prácticas saludables.
- **Promover la reflexión individual y colectiva** sobre hábitos que contribuyen a la salud.
- **Estimular la participación y la colaboración**, ya que los participantes compartieron experiencias y sugerencias con sus compañeros.
- **Preparar al grupo para la actividad del mural comunitario**, estableciendo un ambiente lúdico y de confianza que facilitó la expresión de ideas y compromisos de salud.

Esta actividad integró **aprendizaje y diversión**, favoreciendo la interiorización de los conceptos de autocuidado y fomentando el diálogo entre los participantes sobre cómo aplicar los hábitos saludables en su vida cotidiana y en el entorno laboral.

2.2 Explicación del tema:

1. Fundamentos de hábitos saludables en la infancia

Los hábitos de vida saludables constituyen comportamientos repetitivos que favorecen la salud física, mental y social de los individuos. En la infancia, estos hábitos incluyen:

- Alimentación equilibrada: La ingesta de frutas, verduras, proteínas y cereales contribuye al crecimiento, desarrollo cognitivo y prevención de enfermedades crónicas futuras (OMS, 2020).
- Actividad física: Los niños de 6 a 11 años deben realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada a intensa, lo que fortalece músculos, huesos, sistema cardiovascular y bienestar psicológico (CDC, 2023).
- Higiene personal: Lavado de manos, cepillado dental y cuidado corporal son prácticas fundamentales para la prevención de infecciones y promoción de salud (UNICEF, 2021).

- Sueño y descanso: Dormir entre 9 y 11 horas en la franja de 6 a 13 años favorece la memoria, concentración, crecimiento y regulación emocional.
- Bienestar emocional: Reconocer y expresar emociones contribuye a la salud mental y a la prevención de problemas de conducta y aprendizaje (Goleman, 1995; WHO, 2021).

2. Educación para la salud y promoción de hábitos

Según la OMS (1998, 2020), la educación para la salud es un proceso educativo dirigido a facilitar cambios de comportamiento y mejorar la salud mediante la adquisición de conocimientos, habilidades y actitudes.

Los talleres educativos basados en metodologías participativas y lúdicas permiten:

- Favorecer la apropiación de conocimientos sobre hábitos saludables.
- Desarrollar habilidades de autocuidado.
- Estimular la reflexión crítica sobre conductas de riesgo y beneficiosas para la salud.
- Potenciar la participación y motivación en niños mediante el juego y el movimiento (Freire, 1970; Piaget, 1977).

3. Aprendizaje lúdico y desarrollo infantil

El juego es una estrategia pedagógica central en la infancia, especialmente entre 6 y 11 años, etapa caracterizada por:

- Desarrollo de capacidades cognitivas: pensamiento lógico, clasificación, secuenciación y resolución de problemas.
- Desarrollo psicomotor: coordinación, equilibrio y fuerza muscular.
- Desarrollo socioemocional: cooperación, empatía y expresión de emociones (Piaget, 1977; Vygotsky, 1978).

Integrar tapetes, dinámicas de movimiento y retos lúdicos permite que los niños aprendan a través de la experiencia activa, mejorando retención del conocimiento y motivación.

4. Bases metodológicas del taller

El uso de un tapete tipo escalera y dinámicas de preguntas y retos se fundamenta en:

1. Aprendizaje activo: el niño construye conocimiento mediante la interacción con el ambiente.
2. Refuerzo positivo: avanzar en la escalera representa un logro, fortaleciendo la motivación intrínseca.
3. Gamificación en salud: la estructura de juego facilita la adquisición de hábitos y actitudes saludables.
4. Inclusión y adaptabilidad: permite ajustes según edad, capacidades motrices y necesidades especiales, garantizando participación de todos los niños (WHO, 2021).

5. Evidencia en promoción de hábitos saludables

Estudios han demostrado que: Los talleres que combinan actividad física, alimentación saludable y educación lúdica mejoran significativamente los conocimientos y conductas de los niños hacia hábitos saludables (Roth et al., 2019).

- La participación y el juego facilitan la internalización de conductas de higiene y alimentación, y reducen conductas sedentarias (Martínez-Gómez et al., 2020).
- Las estrategias basadas en dinámicas grupales fortalecen el autocuidado, la cooperación y el bienestar socioemocional.

2.3 Descripción del material didáctico utilizado:

- **Cartelera principal:**
  - Contenía el lema “Tejiendo salud, un mural comunitario para cuidarnos”.
  - Sirvió como soporte visual para plasmar mensajes, reflexiones y compromisos del grupo.
  - Facilitó la organización de la información y permitió diferenciar los temas mediante el uso de colores.
- **Mural participativo:**
  - Espacio donde los participantes escribieron y dibujaron sus aportes utilizando tres colores distintos:
    - Color 1: prácticas de autocuidado.
    - Color 2: estrategias de convivencia sana.
    - Color 3: mensajes relacionados con los derechos en salud.
  - Permite la visualización colectiva de los compromisos, reforzando la apropiación de los conceptos trabajados.
  - Favorece la expresión individual y grupal, integrando la creatividad con la reflexión sobre hábitos saludables y derechos.



- Materiales de apoyo para dinámica de hábitos saludables:
    - Escalera impresa o simbólica para la dinámica de escalera de hábitos saludables, utilizada para evaluar conocimientos y promover la reflexión sobre prácticas saludables.
    - Preguntas y consignas previamente diseñadas para guiar la interacción y fomentar la participación de todos los asistentes.



Estos materiales se seleccionaron con criterios de facilidad de comprensión, participación y relevancia práctica, permitiendo que los asistentes interiorizaran los conceptos trabajados, reflexionaran sobre sus hábitos y generaran compromisos claros que puedan aplicar en su vida cotidiana y en su entorno comunitario.

2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes: Durante el taller, los niños manifestaron inquietudes relacionadas principalmente con alimentación, higiene, actividad física y bienestar emocional. Preguntaron sobre la frecuencia y elección de alimentos saludables, la importancia del lavado de manos y del cepillado dental, así como sobre los tipos de juegos o ejercicios que les permiten mantenerse activos. También mostraron curiosidad acerca de cómo manejar emociones como la tristeza o el enojo, la motivación para adoptar hábitos saludables y la relación entre el descanso y su bienestar diario.

Estas inquietudes reflejan una curiosidad activa y disposición para aprender mediante dinámicas lúdicas y participativas, y evidencian que los niños comprenden la relación entre hábitos saludables y bienestar inmediato, como tener energía para jugar o dormir mejor. Se observó que la mayoría requiere explicaciones simples, visuales y prácticas, y refuerzos constantes a través del juego y la repetición para consolidar comportamientos de autocuidado y hábitos saludables en su vida cotidiana.

3. Conclusiones y recomendaciones:

El taller permitió que los niños comprendieran la importancia de adoptar hábitos de vida saludables, fortaleciendo conocimientos sobre alimentación, higiene, actividad física y bienestar emocional. Las dinámicas lúdicas y el uso del tapete tipo escalera favorecieron la participación, la motivación y el aprendizaje mediante la experiencia, evidenciando que los niños pueden relacionar sus comportamientos cotidianos con beneficios para su salud y desarrollo. Asimismo, se observó que las inquietudes de los participantes reflejan un interés genuino por comprender cómo aplicar los hábitos en su vida diaria y por interactuar con estrategias educativas que integren movimiento y juego.

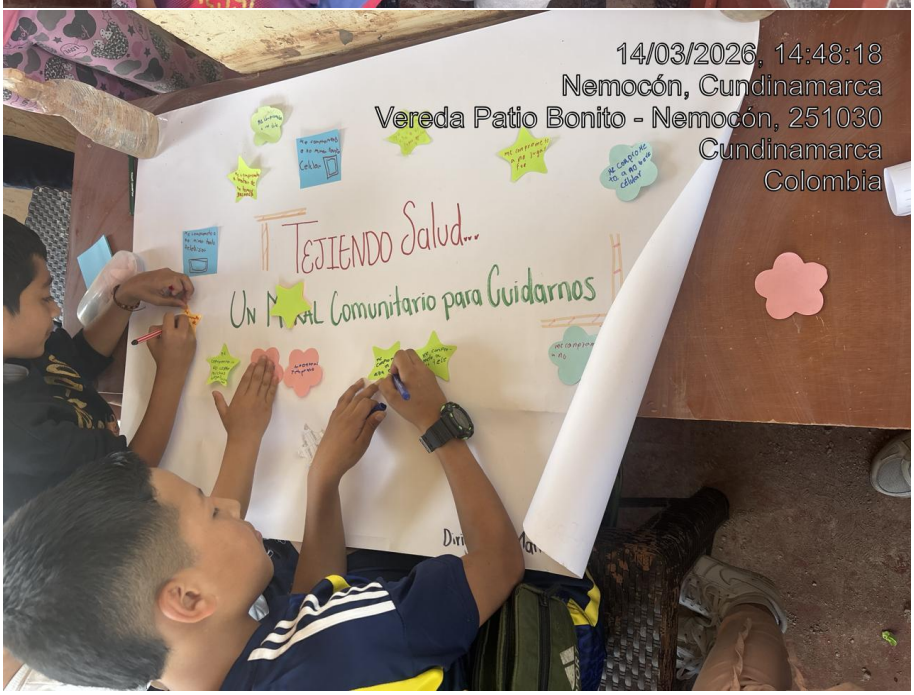
Recomendaciones

1. Continuar implementando talleres lúdico-participativos, utilizando herramientas como tapetes, tarjetas y juegos que integren movimiento y aprendizaje.
2. Reforzar los hábitos saludables de manera periódica, mediante actividades de seguimiento y recordatorios visuales que ayuden a consolidar comportamientos de alimentación, higiene, actividad física y descanso.
3. Incorporar estrategias de autocuidado emocional, promoviendo espacios para expresar sentimientos, reflexionar sobre conductas y aprender a tomar decisiones responsables relacionadas con su bienestar.
4. Involucrar a la familia y cuidadores en la continuidad de los hábitos aprendidos, asegurando que los mensajes se refuercen en el hogar y en la comunidad.
5. Evaluar periódicamente la comprensión y práctica de los hábitos, mediante dinámicas de observación, preguntas y retos físicos que permitan medir avances y ajustar las actividades según necesidades del grupo.

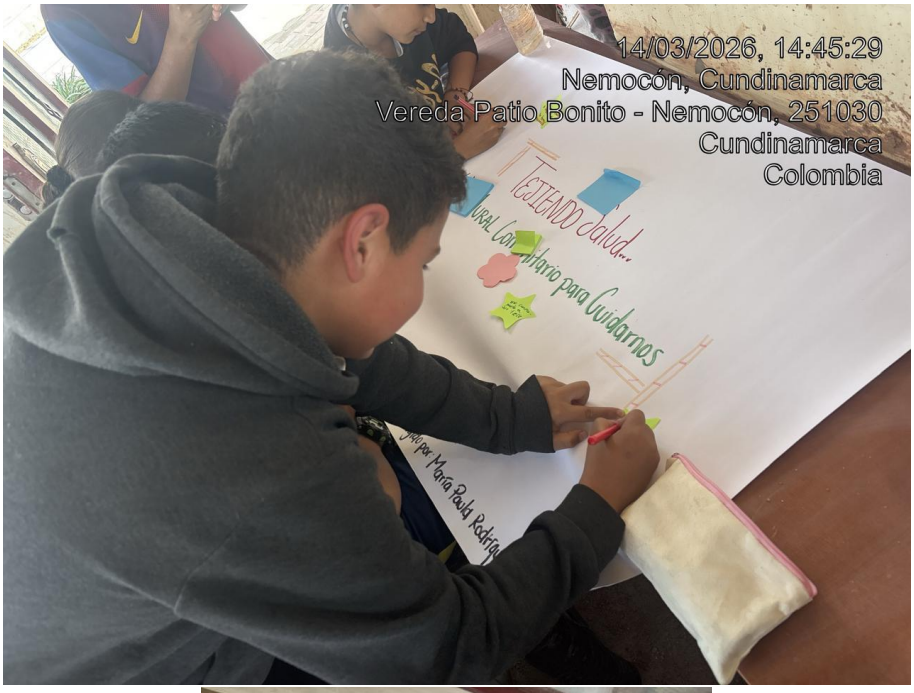
4. Registro fotográfico:

Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.





Gobernación de Cundinamarca	**PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD** **GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA**	**Código: M-PDS-GSP-FR-029**
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	**Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.**



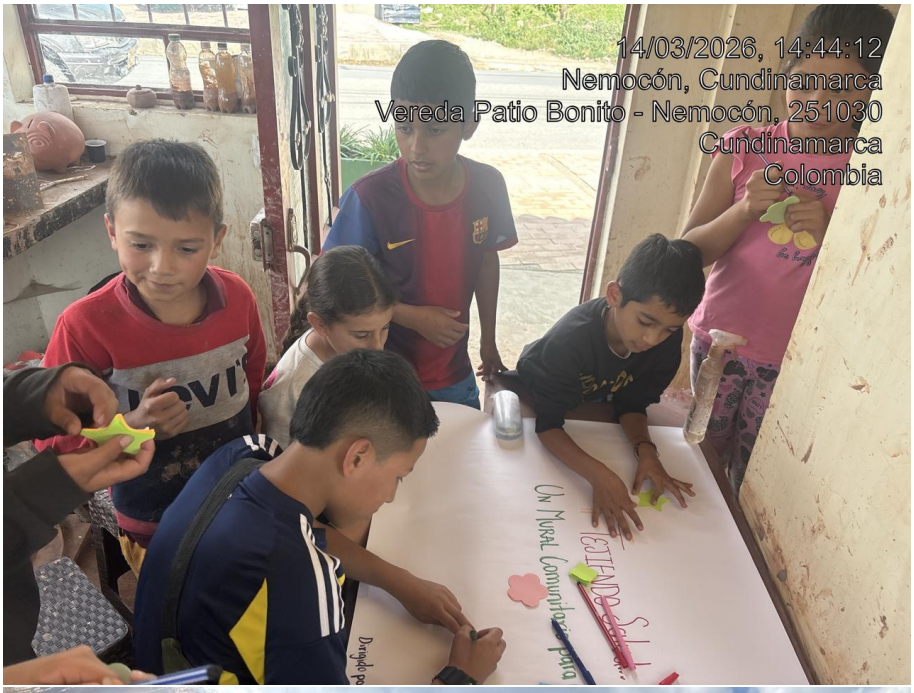


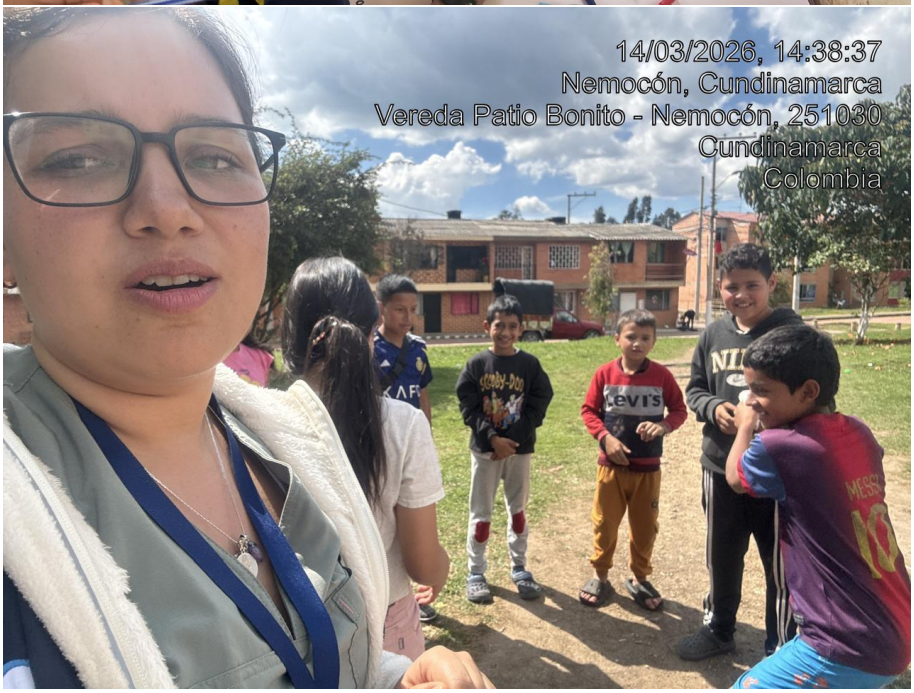
Gobernación de Cundinamarca	**PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD** **GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA**	**Código: M-PDS-GSP-FR-029**
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	**Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.**





Gobernación de Cundinamarca	**PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD** **GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA**	**Código: M-PDS-GSP-FR-029**
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	**Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.**





Gobernación de Cundinamarca	**PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD** **GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA**	**Código: M-PDS-GSP-FR-029**
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	**Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.**





Gobernación de Cundinamarca	**PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD** **GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA**	**Código: M-PDS-GSP-FR-029**
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	**Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.**







Gobernación de Cundinamarca	**PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD** **GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA**	**Código: M-PDS-GSP-FR-029**
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	**Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.**





Gobernación de Cundinamarca	**PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD** **GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA**	**Código: M-PDS-GSP-FR-029**
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	**Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.**





Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.



Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.





Gobernación de Cundinamarca	**PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD** **GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA**	**Código: M-PDS-GSP-FR-029**
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	**Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.**

