ESE HOSPITAL SAN JOSE

LINEA: Seguridad nutricional

ESTRATEGIA: PESO SALUDABLE, NIÑOS FELICES

Nombre del profesional: Dayana García Restrepo

Profesión: Enfermería

Fecha de ejecución: 12/03/2026

Lugar de la capacitación: Centro de Desarrollo Infantil CDI

Hora de inicio: 2:00 pm

Hora de finalización: 3:30 pm

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Actividad 2: Concertación con padres de familia y cuidadores de niños de 2 a 8 años y socialización de la estrategia "Peso saludable, niños felices" y cronograma de actividades.

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Fortalecer los conocimientos, actitudes y prácticas de padres, madres y cuidadores de niños de 2 a 8 años, mediante la socialización participativa de la estrategia "Peso saludable, niños felices", promoviendo estilos de vida saludables, alimentación adecuada y la prevención de la malnutrición por exceso, a través de la concertación comunitaria y la planificación conjunta de actividades educativas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Socializar con los participantes el propósito, alcance y componentes de la estrategia educativa.
2. Sensibilizar a los cuidadores sobre la importancia de la alimentación saludable y los hábitos de vida en la prevención del sobrepeso y la obesidad infantil.
3. Dar a conocer los contenidos de los talleres que se desarrollarán durante la implementación de la estrategia.
4. Concertar con la comunidad los aspectos logísticos relacionados con la ejecución de los talleres (fechas, horarios, lugar y frecuencia).
5. Promover la participación activa de los asistentes en el proceso educativo.
6. Establecer compromisos comunitarios que favorezcan la asistencia y continuidad en la estrategia.

3. CURSO DE VIDA

Primera infancia e infancia.

La actividad estuvo dirigida a padres, madres y cuidadores de niños y niñas entre los 2 y 8 años, quienes cumplen un papel fundamental en la formación de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables.

4. METODOLOGIA

La actividad se desarrolló mediante una estrategia de educación para la salud con enfoque participativo y comunitario, orientada al fortalecimiento de capacidades familiares para la promoción de estilos de vida saludables en la infancia y la prevención de la malnutrición por exceso. Este proceso educativo se fundamentó en el reconocimiento de la familia como eje central en la formación de hábitos alimentarios, así como en la importancia del entorno social y cultural en la construcción de prácticas de cuidado relacionadas con la nutrición infantil.

La sesión se llevó a cabo en jornada de la tarde, iniciando a las 2:00 p.m. y finalizando a las 3:30 p.m.**, con una duración total de** una hora y treinta minutos, en un espacio comunitario previamente dispuesto que contaba con condiciones adecuadas de ventilación, iluminación y organización, permitiendo el desarrollo de una actividad cómoda, participativa y sin interrupciones. Se contó con la asistencia de padres, madres y cuidadores de niños y niñas entre los 2 y 8 años, quienes participaron de manera voluntaria, mostrando disposición para el aprendizaje y el intercambio de experiencias.

Desde el inicio se promovió un ambiente de confianza, respeto y participación activa, reconociendo a los asistentes no solo como receptores de información, sino como sujetos con saberes previos, experiencias y prácticas que enriquecen el proceso educativo. La metodología implementada favoreció el diálogo de saberes, la reflexión colectiva y la construcción conjunta de conocimientos, lo cual permitió adaptar la información a las realidades específicas de la comunidad.

Fase 1: Apertura, bienvenida y generación de un ambiente participativo

La actividad inició con un saludo cordial por parte del profesional de enfermería, quien realizó su presentación personal, explicando su rol dentro del proceso y la finalidad del encuentro. Posteriormente, se invitó a los asistentes a presentarse, generando un espacio de interacción en el que cada participante compartió información básica sobre su núcleo familiar, la edad de sus hijos y algunas de sus principales inquietudes frente a la alimentación y el estado nutricional de los niños.

Este momento permitió identificar de manera preliminar las expectativas de los participantes, así como establecer un vínculo inicial basado en la confianza y el respeto. Se desarrolló una dinámica de integración orientada a romper el hielo, disminuir la tensión inicial y facilitar la participación activa, logrando que los asistentes se sintieran cómodos para expresar sus opiniones y experiencias.

Asimismo, se establecieron acuerdos de convivencia que incluyeron el respeto por la palabra, la escucha activa, la participación voluntaria y el compromiso con el desarrollo de la actividad, lo cual contribuyó a generar un ambiente adecuado para el aprendizaje.

Fase 2: Exploración de conocimientos previos y prácticas familiares

Posteriormente, se realizó una exploración de saberes previos mediante la formulación de preguntas abiertas que permitieron conocer las percepciones, creencias y prácticas de los participantes en relación con la alimentación infantil y el estado nutricional de los niños.

Durante este espacio, los cuidadores compartieron sus experiencias cotidianas, describiendo los tipos de alimentos que consumen en sus hogares, la frecuencia de las comidas, las preferencias alimentarias de los niños y las dificultades que enfrentan para mantener una alimentación saludable.

Este ejercicio permitió identificar prácticas como el consumo frecuente de alimentos ultraprocesados, bebidas azucaradas y comidas rápidas, así como la presencia de creencias erróneas relacionadas con la percepción del peso en los niños, donde en algunos casos se asociaba el sobrepeso con un estado de buena salud.

La exploración de estos conocimientos fue fundamental para orientar la intervención de manera pertinente, permitiendo al profesional de salud adaptar los contenidos a las necesidades reales de la comunidad.

Fase 3: Sensibilización frente a la malnutrición por exceso

En esta fase se desarrolló un proceso de sensibilización orientado a generar conciencia sobre la problemática de la malnutrición por exceso, específicamente el sobrepeso y la obesidad infantil, abordándola como una condición que afecta no solo el estado físico de los niños, sino también su bienestar emocional y social.

Se explicó de manera detallada cómo el exceso de peso puede predisponer a la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, la hipertensión arterial y problemas cardiovasculares, incluso desde edades tempranas. Asimismo, se abordaron las posibles consecuencias en el ámbito psicológico, tales como baja autoestima, estigmatización social y dificultades en la interacción con otros niños.

Se hizo énfasis en que esta problemática no se origina de manera aislada, sino que está directamente relacionada con factores familiares, hábitos alimentarios inadecuados, sedentarismo y exposición constante a alimentos poco saludables.

Este espacio permitió generar reflexión en los participantes, quienes reconocieron la importancia de modificar ciertas prácticas en el hogar para garantizar un crecimiento saludable en sus hijos.

Fase 4: Socialización de la estrategia “Peso saludable, niños felices”

Posteriormente, se llevó a cabo la socialización de la estrategia “Peso saludable, niños felices”, explicando de manera detallada su propósito, alcance y componentes. Se resaltó que esta estrategia

busca promover hábitos de vida saludables desde la infancia, prevenir la malnutrición por exceso y fortalecer el rol de la familia en el cuidado nutricional de los niños.

Se explicó que la estrategia hace parte del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC), lo cual le otorga un enfoque comunitario y preventivo, orientado a mejorar la calidad de vida de la población infantil.

Durante esta fase se abordaron los pilares fundamentales de la estrategia, incluyendo la educación en alimentación saludable, la promoción de actividad física, el reconocimiento de factores de riesgo y la importancia del acompañamiento familiar en la construcción de hábitos.

Se destacó que la participación activa de los cuidadores es esencial para lograr cambios sostenibles, ya que son ellos quienes influyen directamente en las decisiones alimentarias de los niños.

Fase 5: Presentación detallada y ampliada de los talleres educativos

Se realizó la presentación estructurada de los talleres que se desarrollarán durante la implementación de la estrategia, explicando de manera clara los contenidos, objetivos y metodologías de cada uno.

En relación con el **Taller 1: Alimentación saludable**, programado para el **20 de marzo de 2026**, se explicó que antes de su desarrollo se aplicará un pretest con el fin de evaluar los conocimientos previos de los participantes. Se detalló que en este espacio se abordarán temas como los grupos de alimentos, la importancia de una dieta balanceada, las porciones adecuadas según la edad y la preparación de loncheras saludables.

Respecto al **Taller 2: Etiquetado nutricional**, programado para el **25 de marzo de 2026**, se indicó que se brindarán herramientas para la interpretación de etiquetas de alimentos, permitiendo a los cuidadores tomar decisiones informadas al momento de realizar compras.

En el **Taller 3: Publicidad engañosa**, con fecha tentativa del 7 **de abril de 2026**, se abordará la influencia de la publicidad en las decisiones de consumo, especialmente en los niños, promoviendo el pensamiento crítico frente a los mensajes publicitarios.

Finalmente, en el **Taller 4: Apetito, hambre y saciedad en niños**, programado tentativamente para el **17 de abril de 2026**, se trabajará el reconocimiento de señales fisiológicas de hambre y saciedad, evitando prácticas como la sobrealimentación o el uso de la comida como recompensa.

Fase 6: Concertación con la comunidad

Se generó un espacio de concertación en el cual los participantes tuvieron la oportunidad de expresar sus opiniones, sugerencias y necesidades en relación con la ejecución de la estrategia.

Durante este proceso, se discutieron aspectos logísticos como los horarios más adecuados, los días con mayor disponibilidad y los lugares más accesibles para la realización de los talleres. Los

participantes manifestaron que los horarios en la tarde facilitaban su asistencia, debido a sus responsabilidades laborales y familiares.

Se acordó de manera consensuada que se desarrollaría un taller por encuentro con frecuencia semanal, lo cual permitiría una mejor asimilación de los contenidos y la aplicación progresiva de los conocimientos en el hogar.

Este proceso de concertación fortaleció el sentido de pertenencia de la comunidad frente a la estrategia, promoviendo su compromiso con el desarrollo de las actividades.

Fase 7: Organización del cronograma de actividades

Se presentó el **cronograma de actividades** previamente estructurado, el cual fue socializado y validado por los participantes, quedando establecido de la siguiente manera:

- 20 de marzo de 2026: Taller 1 – Alimentación saludable
- 25 de marzo de 2026: Taller 2 – Etiquetado nutricional
- 7 de abril de 2026: Taller 3 – Publicidad engañosa
- 17 de abril de 2026: Taller 4 – Apetito, hambre y saciedad

Se aclaró que las fechas tentativas podrían ajustarse según la disponibilidad de la comunidad, manteniendo siempre el compromiso de participación.

Fase 8: Establecimiento de compromisos

Durante esta fase se promovió la corresponsabilidad de los participantes, estableciendo compromisos relacionados con la asistencia puntual, la participación activa en los talleres y la aplicación de los conocimientos adquiridos en el entorno familiar.

Se resaltó la importancia del ejemplo de los cuidadores en la formación de hábitos saludables en los niños, enfatizando que los cambios deben iniciarse en el hogar.

Fase 9: Participación activa y retroalimentación

A lo largo de toda la actividad se fomentó la participación mediante preguntas, comentarios y el intercambio de experiencias, lo que permitió enriquecer el proceso educativo.

Los participantes expresaron sus inquietudes, compartieron situaciones cotidianas y reflexionaron sobre sus prácticas, generando un aprendizaje colectivo significativo.

Fase 10: Cierre de la actividad

Finalmente, se realizó el cierre de la jornada, reforzando los temas abordados, los acuerdos establecidos y la importancia de la continuidad del proceso educativo.

Se motivó a los participantes a asistir a los talleres programados y a implementar cambios en sus hogares que favorezcan la salud de los niños.

Se dio por finalizada la actividad a las **3:30 p.m.**, sin presentarse novedades durante su desarrollo.

Dayana García R.

DAYANA GARCIA RESTREPO
Enfermera PIC DTSC