FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 14
Práctica (s) o tema (s)	Estilos de vida saludable
Mensaje	"Tu cuerpo es tu casa, cuídalo con movimiento, buenos alimentos y mucha hidratación."
Objetivo IEC	Promover hábitos de vida saludable con el fin de brindarles educación sobre alimentación equilibrada, prácticas de nutrición adecuadas, actividad física, prevención de consumo de tabaco, adecuado patrón de sueño, controles médicos , adaptados a su edad y necesidades, con el fin de mejorar la calidad de vida, prevenir enfermedades y promover el bienestar integral de las personas mayores.
Marco de referencia	El envejecimiento saludable requiere adoptar hábitos que promuevan el bienestar físico, mental y social. Según la OMS, una alimentación equilibrada, actividad física regular e hidratación adecuada son esenciales para prevenir enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida en las personas mayores. Una dieta rica en frutas, verduras, cereales integrales y proteínas de calidad, junto con la reducción de azúcares y grasas saturadas, contribuye al control del peso y la prevención de enfermedades como diabetes e hipertensión (OMS, 2020). Además, consumir al menos cinco porciones de frutas y verduras al día mejora la salud cardiovascular. La actividad física, adaptada a las capacidades de cada persona, ayuda a mantener la movilidad, la fuerza muscular y el equilibrio. La OMS recomienda al menos 150 minutos semanales de ejercicio moderado, combinado con ejercicios de fortalecimiento para prevenir caídas y promover la autonomía funcional. Por último, la hidratación adecuada es crucial, ya que las personas mayores suelen tener menor percepción de sed. Beber 6 a 8 vasos de agua al día es clave para evitar la deshidratación y mantener funciones vitales. Fuentes principales de consulta: Organización Mundial de la Salud (2020). Guías de actividad física y comportamiento sedentario. Instituto Nacional de Salud (INS). Recomendaciones para la hidratación saludable en adultos mayores (2022).
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	MOMENTO INICIAL •Se inicia taller educativo preguntando sobre los estilos de vida saludable, allí las personas mayores participaron activamente mencionando actividades que hacen parte de este tema, a continuación, la nutricionista y jefe de enfermería les dieron a conocer particularidades de cada ítem. MOMENTOCENTRAL •La sesión sobre hábitos saludables en la persona mayor, se implementó una metodología participativa que combino la información, la educación y la comunicación efectiva. Se inicio con una breve presentación teórica que aborde los aspectos fundamentales de la salud en la tercera edad, utilizando imágenes didácticas donde por medio de pistas, los participantes identificaron el estilo de vida oculto detrás de estas. Posteriormente, se fomentó la interacción a través de dinámicas grupales donde los participantes compartieron sus experiencias y conocimientos sobre hábitos saludables, promoviendo un ambiente de aprendizaje colaborativo. Además, se realizó actividad física dirigida por la fisioterapeuta de la comunidad de cuidado que permitió a los asistentes aplicar lo aprendido. Finalmente, se llevará a cabo una reflexión grupal para consolidar los conocimientos adquiridos y motivar a los participantes a incorporar hábitos saludables en su vida diaria." Se dio cierre de la actividad preguntando que conceptos aprendieron a las personas mayores donde responden activamente y dieron su concepto positivo sobre dicho taller para realizar próximos. •MOMENTO FINAL Al finalizar la terapeuta física, realizará la actividad física
No. de participantes por	10-15 participantes
Herramienta pedagógica	"siguiendo las pistas encontremos el habito saludable oculto": utilizando recursos audio-visuales, se utilizará el televisor para proyectar la imagen cuando sea identificada por el grupo , a traves de pistas que se le iran diciendo.
Recursos	En liste los recursos requeridos para la implementación de la sesión: tablero de juego, computador, talento humano: enfermera, fisioterapeuta y nutricionista.
Registro fotográfico del material	Incluya enlace de acceso al registro fotográfico de la herramienta.
Valoración de la sesión	Ubique el enlace del material de la valoración, de acuerdo con la programación establecida en la siguiente pestaña de este formato. Ejemplo: archivo de preguntas, material valoración.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	