
 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE LOS SERVICIOS SOCIALES</p> <p>FORMATO TÉCNICO DE ACCIONES PEDAGÓGICAS EN CALLE</p>	Código: FOR-PSS-153
		Versión: 0
		Fecha: Memo Int. 19057 - 10/04/2018
		Página: Página 1 de 6

1. DATOS BÁSICOS.	
1.1. FECHA: 12 de mayo del 2026	1.5. ELABORADO POR: Brandon Gaitán, Jenny Angelica Trujillo, Gineth Mayorga, Nelly Johanna Herrera - Adriana Caballero Servicio Movil de Abordaje Territorial y Prevención de Habitabilidad en Calle localidad Usme
1.2. HORA: 7:30am – 1:30pm	
1.3. LUGAR: Barrio Valles de Cafam y Marichuela, Localidad de Usme	1.6. TEMÁTICA: ACCION DE FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES + DIMENSIÓN SOCIAL + POLÍTICA PÚBLICA PARA HABITANTE DE CALLE + POLÍTICA PÚBLICA PARA LAS FAMILIAS + “CONSTRUYENDO CAMINOS POSIBLES”
1.4. DURACIÓN ESTIMADA: 6 horas	
2. TIPO DE ACCIÓN A REALIZAR	
Taller de Formación	
Espacio de Diálogo Comunitario	
Jornada de Cuidado de La Ciudad	
3. DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN.	
<p>La actividad está dirigida a ciudadanos y ciudadanas habitantes de calle de la localidad de Usme, en un rango de edad entre los 18 y 59 años, quienes desarrollan dinámicas de permanencia en el espacio público y presentan trayectorias de vida marcadas por condiciones de vulnerabilidad social, económica y relacional. La intervención se focaliza en sectores como Valles de Cafam y Marichuela, donde se evidencian puntos de concentración y tránsito de esta población, asociados a dinámicas de movilidad territorial, acceso informal a recursos y permanencia en entornos con limitadas condiciones de protección social.</p> <p>Esta población se caracteriza por la presencia de factores como consumo de sustancias psicoactivas, inestabilidad en sus condiciones de vida, ruptura o debilitamiento de redes familiares y comunitarias, así como experiencias de exclusión social y barreras de acceso a servicios institucionales. Estas condiciones inciden directamente en la limitación de procesos de proyección personal, la toma de decisiones a mediano y largo plazo y la construcción de expectativas de cambio, en tanto la cotidianidad está mediada por la satisfacción de necesidades inmediatas.</p> <p>Desde un enfoque diferencial e interseccional, se reconoce la diversidad de género, las trayectorias de vida diversas y la incidencia de factores estructurales del entorno, tales como condiciones de inseguridad, economías informales y dinámicas sociales del territorio, que dificultan la consolidación de procesos de autonomía y la construcción de proyectos de vida en condiciones de dignidad.</p>	

	PROCESO PRESTACIÓN DE LOS SERVICIOS SOCIALES FORMATO TÉCNICO DE ACCIONES PEDAGÓGICAS EN CALLE	Código: FOR-PSS-153
		Versión: 0
		Fecha: Memo Int. 19057 - 10/04/2018
		Página: Página 2 de 6

Se identifica como factor clave la limitación en la proyección de metas personales asociada a la permanencia en calle y al debilitamiento de redes de apoyo, lo cual restringe la posibilidad de generar procesos de cambio y vinculación social.

4. JUSTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD.

Esta **acción de fortalecimiento de capacidades** se desarrolla en el marco del abordaje territorial con población habitante de calle en la localidad de Usme, específicamente en sectores como Valles de Cafam y Marichuela, donde se identifican dinámicas de permanencia en espacio público y condiciones que limitan la proyección de trayectorias de vida. En este contexto, la restricción en la construcción de metas personales, asociada al debilitamiento de redes de apoyo, la inmediatez en la satisfacción de necesidades básicas y las condiciones de exclusión social, configura un factor de riesgo que incide en la permanencia en calle y en la dificultad para estructurar proyectos de vida.

En respuesta a esta problemática, se implementa una estrategia pedagógica itinerante basada en la herramienta del “árbol de la vida”, la cual permite abordar de manera accesible y participativa elementos asociados a la historia personal (raíces), las capacidades y recursos (tronco) y la proyección de metas (ramas y frutos). Esta metodología posibilita el reconocimiento de experiencias de vida, la identificación de recursos personales y la construcción de alternativas de cambio, en correspondencia con las condiciones reales del contexto.


La actividad se articula con los lineamientos de atención a población habitante de calle y las políticas públicas orientadas a la inclusión social y el fortalecimiento de capacidades, aportando a la generación de espacios que favorecen la toma de decisiones informadas y la proyección personal. Se espera que las personas participantes identifiquen elementos básicos para la construcción de su proyecto de vida, contribuyendo a su bienestar y a la dignificación de sus condiciones de vida.

5. OBJETIVO GENERAL.

Orientar la identificación de elementos básicos del proyecto de vida en ciudadanos y ciudadanas habitantes de calle entre los 18 y 59 años, mediante una estrategia pedagógica participativa, para favorecer el reconocimiento de metas y la toma de decisiones frente a su situación actual.

6. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Reconocer elementos de la historia de vida, intereses y motivaciones personales a partir de la interacción con las personas participantes.
- Identificar metas a corto plazo relacionadas con su situación actual, en el marco del ejercicio pedagógico propuesto.
- Relacionar la toma de decisiones personales con la construcción de su proyecto de vida, a partir de ejemplos y situaciones abordadas durante la actividad.

	PROCESO PRESTACIÓN DE LOS SERVICIOS SOCIALES FORMATO TÉCNICO DE ACCIONES PEDAGÓGICAS EN CALLE	Código: FOR-PSS-153
		Versión: 0
		Fecha: Memo Int. 19057 - 10/04/2018
		Página: Página 3 de 6

7. RECURSOS NECESARIOS

1. Talento humano (equipo de abordaje territorial)
2. Formato o guía del “árbol de la vida” (dibujo del árbol o plantilla)
3. Tablero portátil o carpeta dura (para apoyo en el recorrido)
4. Listado de asistencia o formato de registro

8. REFERENCIAS CONCEPTUALES


Proyecto de vida: El proyecto de vida se comprende como el conjunto de metas, aspiraciones y planes que orientan el desarrollo personal y social de un individuo. Este se configura como un proceso dinámico que integra factores internos, como motivaciones, intereses y valores, junto con factores externos asociados al contexto social y cultural. Está vinculado a la necesidad de las personas de organizar sus planes para alcanzar bienestar, lo que evidencia su carácter orientador en la toma de decisiones. En este sentido, se reconoce como un proceso flexible que permite redefinir metas en función de las experiencias y condiciones del entorno.

Enfoque de derechos e inclusión social: El enfoque de derechos e inclusión social orienta las acciones hacia la garantía de la dignidad humana, reconociendo a todas las personas como sujetos de derechos sin distinción. Desde esta perspectiva, la Organización de las Naciones Unidas establece que los Estados deben respetar, proteger y garantizar el ejercicio pleno de los derechos humanos, especialmente en poblaciones en situación de vulnerabilidad.

En relación con la inclusión social, la Comisión Económica para América Latina y el Caribe plantea que esta implica la eliminación de barreras que generan desigualdad, favoreciendo el acceso equitativo a oportunidades, recursos y servicios. De manera complementaria, la Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia destaca la necesidad de intervenir tanto en condiciones materiales como en barreras sociales que limitan el ejercicio de derechos.

Referencias

- Departamento Administrativo Nacional de Estadística. (2024). *Censo de habitantes de calle Bogotá*.
- Suárez Barros, A. S., & Reyes-Ruiz, L.. (2018). Proyecto de vida: ¿proceso, fin o medio en la terapia psicológica y en la intervención psicosocial? *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 37(5), 387–393.
- Pérez Porto, J., & Merino, M.. (2023). *Definición de proyecto de vida*. <https://definicion.de/proyecto-de-vida/>
- Organización de las Naciones Unidas. (2006). *Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad*. <https://www.un.org/esa/socdev/enable/documents/tccconvs.pdf>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (2014). *La inclusión social en América Latina y el Caribe*.

	PROCESO PRESTACIÓN DE LOS SERVICIOS SOCIALES FORMATO TÉCNICO DE ACCIONES PEDAGÓGICAS EN CALLE	Código: FOR-PSS-153
		Versión: 0
		Fecha: Memo Int. 19057 - 10/04/2018
		Página: Página 4 de 6

- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2012). *La situación de la infancia en el mundo: Niñas y niños con discapacidad.*

9. DESARROLLO DE LA ACCIÓN SIGNIFICATIVA (Metodología).

La actividad se desarrolla durante el recorrido de abordaje territorial en los sectores de Valles de Cafam y Marichuela, mediante intervenciones breves y flexibles, adaptadas a la dinámica de la población en espacio público.


1. “Pensar en mí” (3–5 minutos)

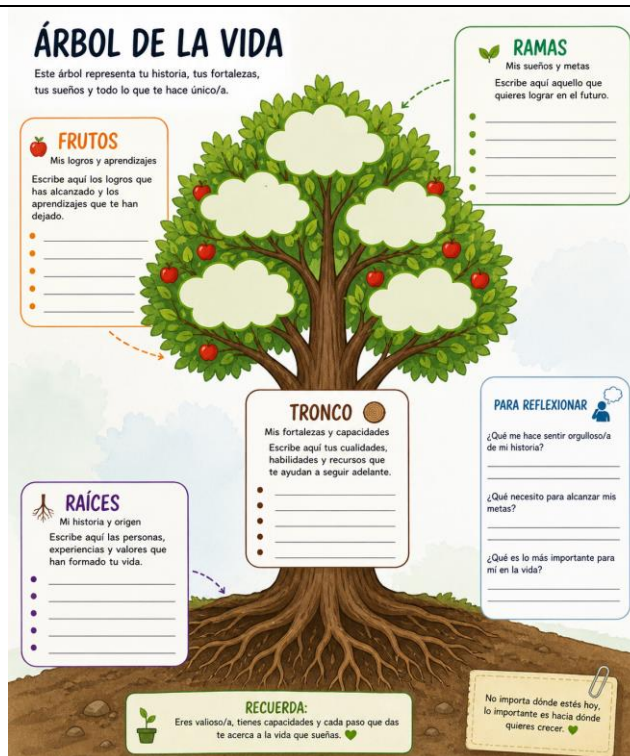
Se inicia el abordaje con una pregunta orientadora: “Si pudieras cambiar algo de tu vida hoy, ¿qué sería?”, invitando a la participación voluntaria. A partir de las respuestas, se establece un primer acercamiento a la idea de proyecto de vida, generando disposición para el desarrollo de la actividad. Posteriormente, se presenta de manera breve el propósito del ejercicio, orientado al reconocimiento de aspectos personales y a la identificación de metas.

2. “Árbol de la vida”

Se presenta la herramienta metodológica denominada “árbol de la vida”, explicando cada uno de sus componentes de manera clara y sencilla:

- Raíces: historia de vida, experiencias significativas y vínculos importantes.
- Tronco: capacidades, habilidades, fortalezas y recursos personales.
- Ramas: metas, sueños y proyecciones a futuro.
- Frutos: logros alcanzados y aprendizajes relevantes.

	PROCESO PRESTACIÓN DE LOS SERVICIOS SOCIALES FORMATO TÉCNICO DE ACCIONES PEDAGÓGICAS EN CALLE	Código: FOR-PSS-153
		Versión: 0
		Fecha: Memo Int. 19057 - 10/04/2018
		Página: Página 5 de 6



Posteriormente, se invita a las personas participantes a desarrollar el ejercicio de manera autónoma o con orientación, respondiendo preguntas concretas como:

“¿Qué experiencias han marcado tu vida?”,

“¿Qué habilidades reconoces en ti?”,


“¿Qué te gustaría lograr a corto plazo?”.

Durante este momento, se brinda acompañamiento cercano, resolviendo inquietudes y orientando la comprensión de cada componente, favoreciendo la identificación de elementos personales asociados a su proyecto de vida.

3. “Decisiones que construyen”

Se plantean situaciones cotidianas relacionadas con la toma de decisiones (ej. uso del tiempo, relaciones personales, consumo, manejo de recursos), invitando a las personas participantes a identificar posibles opciones de acción y sus consecuencias.

A partir de este ejercicio, se orienta la relación entre decisiones presentes y metas personales, destacando cómo pequeñas elecciones pueden incidir en la construcción de su proyecto de vida.

	PROCESO PRESTACIÓN DE LOS SERVICIOS SOCIALES FORMATO TÉCNICO DE ACCIONES PEDAGÓGICAS EN CALLE	Código: FOR-PSS-153
		Versión: 0
		Fecha: Memo Int. 19057 - 10/04/2018
		Página: Página 6 de 6

Se promueve la participación mediante ejemplos concretos, permitiendo el intercambio de experiencias y el reconocimiento de alternativas de cambio en su cotidianidad.

4. “Un paso posible”

Se realiza un cierre retomando los principales elementos trabajados durante la actividad. Se invita a cada participante a mencionar una meta o acción concreta que considere posible realizar en el corto plazo. Finalmente, se refuerza la importancia de reconocer capacidades personales y tomar decisiones orientadas al bienestar, agradeciendo la participación y disposición en el espacio.


10. CIERRE DE LA ACCIÓN SIGNIFICATIVA.

Se realizará un cierre reflexivo mediante preguntas orientadoras que promuevan la autocrítica y la toma de decisiones, motivando a los participantes a asumir un compromiso personal frente a su proyecto de vida.


¿Qué aprendí hoy sobre mí?

¿Qué decisión puedo empezar a cambiar desde hoy?

¿Qué necesito para lograr una de mis metas?

	PROCESO PRESTACIÓN DE LOS SERVICIOS SOCIALES FORMATO TÉCNICO DE ACCIONES PEDAGÓGICAS EN CALLE	Código: FOR-PSS-153
		Versión: 0
		Fecha: Memo Int. 19057 - 10/04/2018
		Página: Página 1 de 5

1. DATOS BÁSICOS.	
1.1. FECHA: 14 de mayo de 2025	1.5. ELABORADO POR: Maday Fernanda Rodríguez Perilla (Promotora) Juan De La Cruz Angulo (Promotor) Adriana Caballero (Trabajadora Social) Servicio Movil de Abordaje Territorial y Prevención de Habitabilidad en Calle Localidad Usme
1.2. HORA: 8:00 AM – 1:00 PM	
1.3. LUGAR: BARRIOS LA ANDREA, LA AURORA LOCALIDAD USME	1.6. TEMÁTICA: ACCIÓN PARA EL FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES + DIMENSIÓN SOCIAL + POLÍTICA PÚBLICA PARA HABITANTE DE CALLE Y POLÍTICA PÚBLICA DE SALUD + “TU RUTINA TU SALUD HABITOS SALUDABLES”
1.4. DURACIÓN ESTIMADA: 5 HORAS	
2. TIPO DE ACCIÓN A REALIZAR	
Taller de Formación: TU RUTINA TU SALUD “HABITOS SALUDABLES”	X
Espacio de Diálogo Comunitario	
Jornada de Cuidado de La Ciudad	
3. DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN.	
<p>La población a abordar corresponde a ciudadanos y ciudadanas habitantes de calle de la localidad de Usme, caracterizada por condiciones de alta vulnerabilidad social, económica y de salud, con trayectorias de vida marcadas por la ruptura de redes familiares y comunitarias, inestabilidad habitacional y acceso limitado a servicios institucionales. Se identifican principalmente personas adultas, con presencia de población joven y adulta mayor, con diversidad de género, en su mayoría vinculadas a dinámicas de subsistencia en el espacio público.</p> <p>Desde un enfoque diferencial e interseccional, se reconocen condiciones asociadas a consumo de sustancias psicoactivas, afectaciones en salud física y mental, barreras de acceso a servicios de salud y protección social, así como experiencias previas de exclusión, violencia y desprotección. Estas condiciones inciden en la disminución de prácticas de autocuidado y en la dificultad para sostener rutinas básicas relacionadas con la higiene personal, la alimentación y el descanso. En el contexto territorial de la localidad de Usme, se evidencian dinámicas de permanencia en espacio público, condiciones ambientales adversas y limitaciones en el acceso a recursos básicos, lo cual incrementa la exposición a riesgos sanitarios y sociales. Este análisis se sustenta en la experiencia operativa del equipo en territorio y en los lineamientos distritales para la atención a población habitante de calle. El factor</p>	

	<p align="center">PROCESO PRESTACIÓN DE LOS SERVICIOS SOCIALES</p> <p align="center">FORMATO TÉCNICO DE ACCIONES PEDAGÓGICAS EN CALLE</p>	Código: FOR-PSS-153
		Versión: 0
		Fecha: Memo Int. 19057 - 10/04/2018
		Página: Página 2 de 5

de riesgo más relevante identificado: Deterioro de hábitos de autocuidado asociado a condiciones de vida en calle, lo cual incrementa la probabilidad de afectaciones en la salud física y mental.

4. JUSTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD.

La presente acción de fortalecimiento de capacidades se desarrolla en el marco de la atención a población habitante de calle, con el propósito de abordar el deterioro en prácticas de autocuidado como una condición asociada a las dinámicas propias de la vida en calle. Esta problemática incide directamente en la salud física y mental, debido a factores como la limitada disponibilidad de recursos, la exposición constante a condiciones ambientales adversas y la inestabilidad en el acceso a servicios básicos, lo cual dificulta la adopción de hábitos relacionados con la higiene personal, la alimentación, el descanso y la prevención de enfermedades.

En este contexto, se identifica como factor de riesgo relevante la disminución de prácticas de autocuidado, que incrementa la probabilidad de afectaciones en la salud y profundiza condiciones de vulnerabilidad y exclusión social. La ausencia de acciones pedagógicas accesibles limita el reconocimiento de medidas básicas de cuidado y la posibilidad de incorporar prácticas saludables ajustadas a las condiciones reales de la población, lo que hace pertinente la implementación de estrategias educativas concretas, comprensibles y aplicables en el entorno cotidiano.

En coherencia con los enfoques de derechos y desarrollo humano, la actividad busca orientar el reconocimiento de prácticas básicas de hábitos saludables, favoreciendo la toma de decisiones informadas en relación con el cuidado personal y la prevención de riesgos en salud. Se espera que, a partir de esta intervención, las personas participantes identifiquen acciones sencillas de autocuidado que puedan integrar progresivamente en su cotidianidad, contribuyendo al mejoramiento de su bienestar y condiciones de vida.

5. OBJETIVO GENERAL.


Orientar la identificación de prácticas básicas de hábitos de vida saludables en ciudadanos y ciudadanas habitantes de calle, mediante una estrategia lúdica participativa, para favorecer la incorporación de acciones de autocuidado aplicables a su vida cotidiana.

6. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Identificar prácticas cotidianas relacionadas con el autocuidado en higiene, alimentación y descanso a partir de la interacción con las personas participantes.
- Reconocer al menos dos acciones básicas de hábitos de vida saludables aplicables en el contexto de vida en calle.
- Informar sobre medidas sencillas de prevención en salud y autocuidado que puedan incorporarse en la rutina diaria.

7. RECURSOS NECESARIOS

- Láminas visuales portátiles sobre hábitos de vida saludables (higiene, alimentación y descanso), tarjetas con situaciones cotidianas relacionadas con prácticas de autocuidado, tarjetas informativas con recomendaciones básicas de salud y autocuidado.
- Elementos demostrativos de higiene personal (jabón, cepillo dental, toallas higiénicas, crema dental)

	PROCESO PRESTACIÓN DE LOS SERVICIOS SOCIALES FORMATO TÉCNICO DE ACCIONES PEDAGÓGICAS EN CALLE	Código: FOR-PSS-153
		Versión: 0
		Fecha: Memo Int. 19057 - 10/04/2018
		Página: Página 3 de 5

- Cartelera educativa sobre alimentación saludable, salud mental, higiene del sueño y prevención de enfermedades.

8. REFERENCIAS CONCEPTUALES

Hábitos de vida saludables: La Organización Mundial de la Salud define la salud como un estado de bienestar físico, mental y social, lo que implica que los hábitos de vida saludables no se limitan a la ausencia de enfermedad, sino que comprenden prácticas cotidianas orientadas al cuidado integral. Estas incluyen acciones relacionadas con la higiene personal, la alimentación, el descanso y la salud mental, las cuales contribuyen a la prevención de enfermedades y al mantenimiento del bienestar. En población habitante de calle, estos hábitos deben analizarse desde un enfoque contextual, considerando las condiciones estructurales que inciden en su adopción.

Autocuidado: Se refiere al conjunto de prácticas y decisiones que realizan las personas para proteger su salud y bienestar. Implica la capacidad de reconocer necesidades básicas, identificar factores de riesgo y adoptar acciones concretas que favorezcan el cuidado personal, en coherencia con las condiciones del entorno.

Factores de riesgo en salud: Son condiciones individuales, sociales o ambientales que aumentan la probabilidad de afectaciones en la salud. En el caso de población habitante de calle, se relacionan con la exposición a condiciones ambientales adversas, acceso limitado a servicios de salud, consumo de sustancias psicoactivas y dificultades en la adopción de hábitos de higiene, alimentación y descanso.

Salud integral: Hace referencia al bienestar que articula dimensiones físicas, mentales y sociales, reconociendo que la salud está influenciada por múltiples factores y no únicamente por la ausencia de enfermedad. Este enfoque permite comprender la necesidad de intervenciones que consideren tanto las prácticas individuales como las condiciones de vida.

Estilos de vida saludables: Según Duncan (1986), los estilos de vida saludables comprenden un conjunto de prácticas, comportamientos y condiciones sociales que inciden en el bienestar de las personas. Estos se configuran a partir de la interacción entre factores individuales y contextuales, por lo que deben abordarse como un proceso dinámico que integra el autocuidado, las relaciones sociales y las condiciones de vida.


Referencias

- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Promoción de la salud: conceptos clave*.
- Duncan, P (1986). *Estilos de vida*. En *Medicina en salud pública*.

9. DESARROLLO DE LA ACCIÓN SIGNIFICATIVA (Metodología).

Apertura “¿Cómo me cuido hoy?”

Se inicia el abordaje con una pregunta directa dirigida a las personas participantes: “¿Qué hiciste hoy para cuidarte?”, invitando a respuestas voluntarias de manera oral. A partir de las intervenciones, se reconocen prácticas

	PROCESO PRESTACIÓN DE LOS SERVICIOS SOCIALES FORMATO TÉCNICO DE ACCIONES PEDAGÓGICAS EN CALLE	Código: FOR-PSS-153
		Versión: 0
		Fecha: Memo Int. 19057 - 10/04/2018
		Página: Página 4 de 5

cotidianas relacionadas con el autocuidado, tales como alimentación, higiene o descanso. Seguido una breve retroalimentación que permite conectar las respuestas con la temática de hábitos de vida saludables, generando un ambiente de confianza, participación y disposición para el desarrollo de la actividad.


Momento 1 exploración y reconocimiento de prácticas de autocuidado

Se presentan láminas visuales portátiles relacionadas con hábitos de vida saludables (higiene, alimentación y descanso), explicando de manera clara y sencilla cada uno de los componentes. Posteriormente, se realiza un ejercicio de preguntas orientadoras asociadas a situaciones cotidianas, tales como: “¿Te lavas las manos antes de comer?”, “¿Cuántas veces comes al día?”, “¿Dónde descansas habitualmente?”. A partir de las respuestas, se orienta el reconocimiento de prácticas de autocuidado y su relación con la salud física y mental. Durante este momento, se complementa la información con ejemplos prácticos, permitiendo a las personas participantes identificar acciones básicas aplicables a su contexto.

Momento 2 dinámica lúdica “Palabra que activa el cuidado”

Se desarrolla un juego participativo mediante tarjetas o imágenes con palabras clave relacionadas con la temática (ej. higiene, alimento, descanso, salud). Cada persona participante selecciona una tarjeta y, a partir de esta, se formulan preguntas orientadoras como: “¿Qué comiste hoy?”, “¿En qué lugar sueles alimentarte?”, “¿Cómo cuidas tu cuerpo?”, “¿Lavamos tus manos antes de comer?”. Se genera una demostración breve del uso adecuado de elementos de higiene personal, como el lavado de manos o el cepillado dental, reforzando prácticas básicas de autocuidado. Este momento permite afianzar los contenidos abordados mediante la interacción directa, el intercambio de saberes y la aplicación práctica.

Referencia ilustrativa

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE LOS SERVICIOS SOCIALES</p> <p>FORMATO TÉCNICO DE ACCIONES PEDAGÓGICAS EN CALLE</p>	Código: FOR-PSS-153
		Versión: 0
		Fecha: Memo Int. 19057 - 10/04/2018
		Página: Página 5 de 5

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

Pequeñas acciones, grandes cambios

 Me cuida
  Me quiero

 Me respeto
  Mi salud importa



Cuidarme también es posible

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Comer bien me da energía para mi día a día



- ✓ Incluye frutas y verduras
- ✓ Come diferentes tipos de alimentos
- ✓ Toma suficiente agua
- ✓ Evita comidas muy grasas o procesadas

Elige alimentos frescos, económicos y disponibles en tu entorno.

HIGIENE PERSONAL

Estar limpio y aseado me ayuda a prevenir enfermedades



- Lávate las manos con agua y jabón: antes de comer y después de ir al baño.
- Báñate cuando puedas y manten tu cuerpo limpio.
- Cepíllate los dientes después de cada comida.
- Mantén tu ropa limpia y cambia de ropa cuando sea posible.

La higiene es cuidarme y también es salud.

DESCANSO Y SUEÑO

Dormir bien recupera mi cuerpo y mi mente

- Intenta dormir entre 6 a 8 horas diarias.
- Busca lugares seguros y tranquilos para descansar.
- Establece horarios para dormir y levantarte.
- El descanso mejora mi ánimo, concentración y salud.



Descansar también es cuidarme.

SALUD MENTAL

Mi mente también necesita cuidado

- Habla con personas de confianza.
- Expresa lo que sientes.
- Haz actividades que te relajen y te generen bienestar.
- Pide ayuda si te sientes triste, ansioso o agobiado.



No estás solo, pedir ayuda también es fortaleza.

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

Pequeñas acciones hoy, mejor salud mañana

- Lávate las manos frecuentemente.
- Cubre tu boca y nariz al toser o estornudar.
- Vacúnate cuando tengas la oportunidad.
- Consulta en los servicios de salud cuando lo necesites.



Prevenir es cuidarme y cuidar a los demás.

10. CIERRE DE LA ACCIÓN SIGNIFICATIVA.

Se realiza un cierre retomando las ideas principales sobre hábitos de vida saludables y su relación con el bienestar. Se propone la dinámica “Una acción que puedo hacer hoy”, en la cual las personas participantes mencionan una práctica concreta de autocuidado que podrían incorporar en su cotidianidad.

Finalmente, se realizará un agradecimiento por la disposición y participación en la actividad, resaltando la importancia de generar este tipo de espacios educativos y de acompañamiento como herramientas para la dignificación humana, la promoción de la salud y el fortalecimiento de capacidades personales. De esta manera, el taller concluye dejando como mensaje central que el autocuidado y los hábitos de vida saludables constituyen una base esencial para la construcción de una mejor calidad de vida, promoviendo bienestar, autonomía y mayores oportunidades de desarrollo integral.