#21

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

La Jagua de Ibirico Cesar, abril del 2025

Señora
Leila Paola Quintero
Coordinadora de sede Asociación Fami - Familias Triunfadoras

Asunto:

Cordial saludo y de manera respetuosa nos dirigimos a usted, de parte del grupo interdisciplinario del plan de intervenciones colectivas (PIC), para solicitarle el espacio en la institución con el fin de realizar las siguientes educaciones:

- Realizar 18 acciones de educación en salud (9 x 2 ciclos) para promover la prevención y detección temprana del cáncer, fomentando estilos de vida saludables, la vacunación contra el VPH y la concientización sobre los factores de riesgo, con el fin de reducir la carga de la enfermedad dirigido al área urbana entorno institucional.

- Realizar 18 acciones de educación en salud (9 x 2) para educar a gestantes y lactantes sobre la lactancia materna, y la alimentación complementaria, en el área urbana entorno institucional.

Para el trimestre abril, mayo y junio del año 2026 se realizarán 6 espacios educativos por cada actividad, de modo que se pueda dar cumplimiento al desarrollo de las actividades propuestas en el plan de intervenciones colectivas (PIC) 2026, orientadas a priorizar acciones a la comunidad del municipio de la Jagua de Ibirico en zona urbana.

Leila Paola Quintero
Ibirico
24/04/26

Gracias por su colaboración y disposición de ayuda.

YESENIA HERNANDEZ HERNANDEZ
GERENTE DE LA ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES

PLAN DE ACCIÓN

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Realizar 18 acciones de educación en salud (9 x 2) para educar a gestantes y lactantes sobre la lactancia materna, y la alimentación complementaria, en el área urbana entorno institucional.

POBLACIÓN A INTERVENIR	TEMA	CRONOGRAMA	DURACIÓN	OBJETIVO	METODOLOGÍA
FAMI – FAMILIAS TRIUNFADORAS SEDE URBANA EN EL BARRIO SIMÓN BOLIVAR	1. ¿Qué es la lactancia materna y por qué es tan importante?	abril	2 horas	Brindar a gestantes y lactantes educación clara y basada en evidencia sobre qué es la lactancia materna y cuál es su importancia, con el fin de promover su inicio temprano, continuidad y práctica adecuada, favoreciendo la salud, el crecimiento y el desarrollo integral del bebé, así como el bienestar físico y emocional de la madre.	Charla educativa participativa con preguntas por medio de pre test para evaluar el conocimiento de la población.
	2. Beneficios de la lactancia materna para el bebé	abril	2 horas	Educar a gestantes y lactantes sobre los beneficios de la lactancia materna para el bebé, con el fin de promover su inicio oportuno, continuidad y práctica exclusiva durante los primeros 6 meses, contribuyendo al crecimiento, desarrollo y protección de la salud infantil.	Charla educativa participativa con preguntas abiertas.
	3. Beneficios de la lactancia materna para la madre	mayo	2 horas	Educar a gestantes y lactantes sobre los beneficios físicos, emocionales y de salud que la lactancia materna aporta a la madre, con el fin de fortalecer la motivación, adherencia y continuidad de la lactancia, promoviendo el autocuidado y el bienestar materno.	Taller educativo con actividades prácticas
	4. Composición de la leche materna y sus cambios en el tiempo	mayo	2 horas	Educar a gestantes y lactantes sobre la composición de la leche materna y cómo esta cambia según las necesidades del	Educación participativa

				bebé, con el fin de fortalecer la confianza en la lactancia materna, promover su continuidad y prevenir el abandono temprano por desinformación.	
	5. Lactancia materna exclusiva: ¿qué es y hasta cuándo?	junio	2 horas	Educar a gestantes y lactantes sobre qué es la lactancia materna exclusiva y hasta cuándo debe mantenerse, con el fin de promover su práctica adecuada durante los primeros 6 meses de vida, favoreciendo el crecimiento, desarrollo y protección de la salud del bebé, así como el bienestar de la madre.	Lluvia de ideas sobre mitos conocidos. A través de presentación de afirmaciones preguntar qué es mito y qué es realidad. Charla educativa participativa.
	6. Inicio temprano de la lactancia (primera hora de vida)	junio	2 horas	Promover el inicio temprano de la lactancia materna en la primera hora de vida, fortaleciendo el conocimiento de madres y cuidadores sobre su importancia para favorecer el vínculo madre-bebé, estimular la producción de leche y mejorar la salud y supervivencia del recién nacido.	Educación participativa y charlas sobre mitos y realidades
	7. Posiciones y agarre correcto para una lactancia exitosa	julio	2 horas	Capacitar a madres y cuidadores en las posiciones y el agarre correctos para lograr una lactancia materna cómoda, eficaz y exitosa, previniendo dolor y dificultades en la alimentación del bebé.	Educación participativa y charlas sobre mitos y realidades
	8. Señales de hambre y saciedad en el bebé	julio	2 horas	Educar a madres y cuidadores en el reconocimiento de las señales de hambre y saciedad del bebé, para responder de manera oportuna y respetuosa, favoreciendo una alimentación a libre demanda y un	Educación participativa

				adecuado desarrollo nutricional.	
	9. Frecuencia y duración de las tomas	agosto	2 horas	Orientar a las madres gestantes y lactantes sobre la frecuencia y duración adecuadas de las tomas, para favorecer una lactancia materna efectiva y responder a las necesidades del bebé.	Educación participativa,
	10. Mitos y creencias frecuentes sobre la lactancia materna	agosto	2 horas	Desmitificar mitos y creencias frecuentes sobre la lactancia materna, brindando información clara y basada en evidencia para fortalecer la confianza de las madres y promover una lactancia informada y exitosa.	Educación participativa,
	11. Dificultades comunes en la lactancia y cómo prevenirlas	septiembre	2 horas	Educar a las madres sobre las dificultades comunes en la lactancia materna y su prevención, para favorecer una experiencia de lactancia segura, efectiva y continua.	Educación participativa con actividad vivencial
	12. Extracción, conservación y almacenamiento de la leche materna	septiembre	2 horas	Capacitar a las madres en la extracción, conservación y almacenamiento adecuados de la leche materna, para garantizar su seguridad, calidad y disponibilidad para el bebé.	Educación participativa
	13. ¿Qué es la alimentación complementaria y cuándo iniciarla?	Octubre	2 horas	Brindar educación clara sobre qué es la alimentación complementaria y cuándo iniciarla, para asegurar una introducción oportuna y adecuada de los alimentos que complemente la	Educación participativa con actividad vivencial

				lactancia materna.	
	14. Principios de la alimentación complementaria segura y adecuada	Octubre	2 horas	Educar a madres gestantes y lactantes en los principios de la alimentación complementaria segura y adecuada, para garantizar una introducción correcta de los alimentos que favorezca el crecimiento, desarrollo y la salud del niño o la niña.	Educación participativa y charlas sobre mitos y realidades
	15. Alimentos recomendados para iniciar la alimentación complementaria	Noviembre	2 horas	Orientar a madres sobre los alimentos recomendados para iniciar la alimentación complementaria, para asegurar una introducción segura, nutritiva y acorde a la edad del niño o la niña.	Educación participativa con actividad vivencial
	16. Texturas, cantidades y progresión de los alimentos según la edad	Noviembre	2 horas	Educar a madres gestantes y lactantes sobre las texturas, cantidades y progresión adecuada de los alimentos según la edad, para promover una alimentación complementaria segura, oportuna y acorde al desarrollo del niño o la niña.	Educación participativa con actividad vivencial sobre mito y realidad
	17. Alimentos que deben evitarse en menores de 2 años	Diciembre	2 horas	Educar a madres gestantes y lactantes sobre los alimentos que deben evitarse en menores de dos años, con el fin de prevenir riesgos para la salud y promover una alimentación segura y adecuada en la primera infancia.	Educación participativa con actividad vivencial sobre mito y realidad

	18. Prevención de alergias, atragantamiento y prácticas de higiene alimentaria	Diciembre	2 horas	Educar a madres gestantes y lactantes sobre la prevención de alergias, el atragantamiento y las prácticas adecuadas de higiene alimentaria, con el fin de garantizar una alimentación segura y proteger la salud del niño o la niña desde los primeros años de vida.	Educación participativa con actividad vivencial

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CESAR
MUNICIPIO LA JAGUA DE IBIRICO

PIC
Plan de intervenciones colectivas

ACTA DE EJECUCIÓN

EJE ESTRATÉGICO	Atención primaria en salud
ACTIVIDAD #3	Realizar 18 acciones de educación en salud (9 x 2) para educar a gestantes y lactantes sobre la lactancia materna, y la alimentación complementaria, en el área urbana entorno institucional
FECHA Y LUGAR DE EJECUCIÓN	**05 de mayo del 2026** – Zona urbana, territorio 8, micro territorio 33, FAMI – Familias Triunfadoras, barrio Simón Bolivar, municipio La Jagua de Ibirico.

POBLACIÓN BENEFICIADA

Género/Sexo:	Femenino: 20	Masculino:	LGBTI:	TOTAL: 20
Población por ciclo vital:	Primera Infancia	Infancia (6-11):	Adolescencia (14-17): 3	TOTAL: 20
	Juventud (18-28): 12	Adultez (29 -59): 5	Vejez (mayor de 60):	
Grupo Vulnerable:	PCD:	MCH: 3	Víctimas:	TOTAL: 10
	Desplazado: 7	Reinsertado:		
Grupo Étnico:	Indígena: 1	Afro: 3		TOTAL: 4
OTRO:				

POBLACIÓN OBJETO	Población materno perinatal
RESPONSABLE(S) DE LA ESE	Eilen Amada Barajas Vasquez - psicóloga PIC
ACTOR(ES) SOCIAL(ES)	Leila Paola Quintero – coordinadora de sede Familias Triunfadoras
OBJETIVO GENERAL	Educar a gestantes y lactantes sobre los beneficios físicos, emocionales y de salud que la lactancia materna aporta a la madre, con el fin de fortalecer la motivación, adherencia y continuidad de la lactancia, promoviendo el autocuidado y el bienestar materno.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se da apertura a la educación en salud dirigida a gestantes y lactantes sobre los **beneficios físicos, emocionales y de salud que la lactancia materna aporta a la madre.** Esta intervención se lleva a cabo en la institución FAMI de la asociación de Familias Triunfadoras, con el propósito de fortalecer la motivación, adherencia y continuidad de la lactancia, promoviendo el autocuidado y el bienestar materno.

A fin de iniciar la educación sobre los beneficios que tiene la lactancia materna exclusiva en la madre, se manifiesta que la lactancia materna no solo representa el mejor alimento para el bebé, sino que también es una experiencia profundamente beneficiosa para la madre. Amamantar es un proceso fisiológico, emocional y relacional que favorece la recuperación posparto, fortalece la salud integral y contribuye al bienestar psicológico. Reconocer estos beneficios permite a la mujer valorar la lactancia no como una obligación, sino como un acto de amor y autocuidado que impacta positivamente su calidad de vida.

Beneficios físicos de la lactancia materna para la madre

Desde el punto de vista físico, la lactancia materna contribuye significativamente a la recuperación del cuerpo después del embarazo y el parto. Durante la succión del bebé se libera oxitocina, una hormona que favorece la contracción del útero, ayudando a que este recupere su tamaño normal más rápidamente y disminuyendo el riesgo de hemorragias posparto. Este proceso facilita una recuperación uterina más segura y eficiente.

Además, la lactancia favorece el gasto energético materno, ya que la producción de leche requiere un consumo adicional de calorías. Esto contribuye de forma natural a la pérdida del peso ganado durante el embarazo, siempre que se acompañe de una alimentación balanceada y hábitos saludables, sin necesidad de dietas restrictivas que puedan afectar la salud de la madre.

La lactancia también se asocia con una mejor salud ósea a largo plazo. Aunque durante el período de lactancia se moviliza calcio para la producción de leche, el cuerpo materno se adapta y, tras el destete, la densidad ósea suele recuperarse e incluso fortalecerse, reduciendo el riesgo de osteoporosis en etapas posteriores de la vida.

Beneficios emocionales y psicológicos

En el plano emocional, la lactancia materna favorece un vínculo afectivo profundo entre la madre y su hijo. El contacto piel a piel, la mirada, el olor y la cercanía durante el amamantamiento fortalecen el apego, generando sentimientos de amor, seguridad y conexión emocional que impactan positivamente en la salud mental materna.

La liberación de oxitocina y prolactina durante la lactancia no solo facilita la producción de leche, sino que también produce un efecto calmante, ayudando a reducir el estrés, la ansiedad y la tensión emocional. Esto puede contribuir a una mejor regulación emocional y a una mayor sensación de bienestar, especialmente en un período de grandes cambios físicos y psicológicos como lo es el posparto.

Diversos estudios han mostrado que la lactancia materna puede disminuir el riesgo de depresión posparto o atenuar su intensidad, al promover momentos de calma, conexión y satisfacción personal. Amamantar refuerza la confianza de la mujer en su capacidad para cuidar y nutrir a su hijo, fortaleciendo su autoestima y su rol como madre.

Beneficios para la salud a corto, mediano y largo plazo

La lactancia materna aporta importantes beneficios para la salud de la madre a lo largo de su vida. Se ha demostrado que las mujeres que amamantan presentan menor riesgo de desarrollar cáncer de mama y cáncer de ovario, ya que la lactancia regula los niveles hormonales y reduce la exposición prolongada a estrógenos.

Asimismo, la lactancia se asocia con un menor riesgo de desarrollar enfermedades metabólicas como la diabetes tipo 2 y la hipertensión arterial, contribuyendo a una mejor salud cardiovascular. Estos efectos protectores aumentan con la duración y exclusividad de la lactancia, lo que resalta la importancia de sostenerla en el tiempo.

En el corto plazo, la lactancia también puede favorecer el espaciamiento natural entre embarazos cuando se practica de forma exclusiva y frecuente, lo que permite a la madre una mejor recuperación física y emocional antes de una nueva gestación.

Lactancia materna como acto de autocuidado

Es fundamental comprender la lactancia materna no solo como un beneficio para el bebé, sino como una práctica de autocuidado para la madre. Amamantar implica escuchar el propio cuerpo, respetar los tiempos de descanso, mantener una alimentación adecuada y buscar apoyo cuando se presentan dificultades.

	Cuidarse permite cuidar, y una madre que se siente apoyada, informada y valorada tiene mayores probabilidades de disfrutar y sostener la lactancia. Reconocer los desafíos que pueden surgir —como el cansancio, el dolor o las dudas— sin culpa ni juicio es parte del proceso. La lactancia no debe vivirse en soledad; el acompañamiento de la familia, la pareja y los profesionales de la salud es clave para fortalecer la confianza y la continuidad. Se realiza una actividad práctica utilizando una ruleta dividida en 4 secciones: • Beneficios emocionales y mentales • Beneficios en el cuerpo y en la recuperación • Beneficios en la vida diaria y económica • Beneficios a largo plazo Cada participante debía rodar el lápiz y a donde apuntara, mencionaba un beneficio según correspondía el área indicada. Para concluir la educación se puede deducir que, la lactancia materna es una experiencia única que aporta beneficios físicos, emocionales y de salud a la madre, tanto en el presente como a futuro. Amamantar es un regalo que la mujer se hace a sí misma y a su hijo, un espacio de encuentro, cuidado y bienestar. Al comprender y valorar estos beneficios, se fortalece la motivación para iniciar y mantener la lactancia, promoviendo una maternidad más consciente, saludable y empoderada. Cada gota de leche materna es también una inversión en la salud, el bienestar emocional y el amor propio de la madre. Para finalizar la educación, agradezco el espacio y la atención brindada, recordando que durante el año se ejecutarán las educaciones relacionadas con temáticas de lactancia materna y alimentación complementaria.
PRODUCTOS QUE VALIDAN LA ACTIVIDAD	1. Convocatoria 2. Plan de acción 3. Acta de ejecución 4. Planilla de asistencia 5. Registro fotográfico
CÓDIGO CUPS:	I11414 -Educación y comunicación en salud para la promoción de la alimentacion en la primera infancia

REVISADO POR:	Esneider Rodriguez	**REALIZADO POR:**	Amada Barajas
CARGO:	Coordinador	**CARGO:**	Psicóloga
FIRMA:		**FIRMA:**	Amada Barajas

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL	PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2026	PIC Plan de intervenciones colectivas
	REGISTRO FOTOGRAFICO	

EJE ESTRATÉGICO: Atención primaria en salud.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Realizar 18 acciones de educación en salud (9 x 2) para educar a gestantes y lactantes sobre la lactancia materna, y la alimentación complementaria, en el área urbana entorno institucional.





ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

PLANILLA DE ASISTENCIA PIC 2026

Fecha: 05/05/2026 **Nombre de la actividad:** Realizar 18 acciones de educación en salud (9x2) Para educar a gestantes y lactantes sobre la lactancia materna, y la alimentación complementaria, en el área urbana entorno institucional.

Lugar: Fami- Familias Triunfadoras - sede Simón Bolivar – municipio La Jagua de Ibirico.

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO	ENFOQUE DIFERENCIAL																	FIRMA
				SEXO			CICLO VITAL						VULNERABLES					ETNIAS				
				FEMENINO	MASCULINO	EDAD	PRIMERA INFANCIA	INFANCIA	ADOLESCENCIA	JUVENTUD	ADULTEZ	VEJEZ	PCD	MCH	VICTIMA	DESPLAZADO	REINSERTADO	INDIGENA	AFRO	LGBTI	OTROS	
.1	Yolismar Bula	1064716344	3163349988	X		31					X					X						
.2	Karina Vasquez	1002996011	3116767922	X		26				X												Karina Vasquez Costa
.3	Lisnaira Bansel	1064116987	No tiene	X		17			X													Lisnaira
.4	Maria Guzman	6175701	3156743223	X		22				X												
.5	Keily Mendez	V-50172288	3022524988	X		34					X											Keily Méndez
.6	Jessica P. Diaz D.	1064116057	3229230874	X		31					X											Jessica
.7	Yulbanis Beltran	1004480173	3012848461	X		25				X						X						Yulbanis Beltran
.8	Kelimar Carolina	PT 5885481	3005227376	X		16			X													Kelimar Carolina
.9	Yantica Guzman	1003123543	—	X		23				X									X			Yantica Guzman
.10	Melissa Pulllo	31621206	3234786706	X		22				X						X						Melissa Pulllo

PRIMERA INFANCIA: 0-5 AÑOS INFANCIA:6-11AÑOS ADOLESCENCIA: 12-17 AÑOS JUVENTUD: 18-28 AÑOS ADULTEZ: 29-59 AÑOS VEJEZ: MAYORES DE 60 AÑOS

ESE HOSPITAL
JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO	ENFOQUE DIFERENCIAL																		FIRMA
				SEXO		EDAD	CICLO VITAL						VULNERABLES				REINSERTADO	ETNIAS		LGBTI	OTROS	
				FEMENINO	MASCULINO		PRIMERA INFANCIA	INFANCIA	ADOLESCENCIA	JUVENTUD	ADULTEZ	VEJEZ	PCD	MCH	VICTIMA	DESPLAZADO		INDIGENA	AFRO			
11	Kargelis Brito	1149436741	3225658783			30					X					X		X				Kargelis Brito
12	Sofía García	1064111193	3004169105	X		17			X													Sofia García
13	Jolenis Romero	1007594092	3233078760			21				X						X						Jolenis Romero
14	Rosa Cabarcas Rios	1007830370	3203064613	X		25				X									X			Rosa Cabarcas
15	Yoleidis Dayana Ortiz	1007317072	3127525162	X		27				X				X		X						Dayana ortiz torres
16	Jesica Cohenes	1193211353	3012376112	X		26				X									X			Jesica Cohenes
17	Sirlis Mendoza	1065128373	3162444714	X		36					X			X								Sirlis Mendoza
18	Geidis Gontales D.	1090515259	3215941996	X		28				X												Geidys Gonzales Duartes
19	Yenifer Rodriguez	1002357315	3003563358	X		27				X												Yenifer Rodriguez
20	Rosa Rios Castillo	1007520231	3205779257	X		25				X				X		X						Rosa Rios
21																						
22																						
23																						
24																						
25																						

PRIMERA INFANCIA: 0-5 AÑOS INFANCIA:6-11AÑOS ADOLESCENCIA: 12-17 AÑOS JUVENTUD: 18-28 AÑOS ADULTEZ: 29-59 AÑOS VEJEZ: MAYORES DE 60 AÑOS

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CESAR
MUNICIPIO LA JAGUA DE IBIRICO

PIC
Plan de intervenciones colectivas

ACTA DE EJECUCIÓN

EJE ESTRATÉGICO	Atención primaria en salud
ACTIVIDAD #4	Realizar 18 acciones de educación en salud (9 x 2) para educar a gestantes y lactantes sobre la lactancia materna, y la alimentación complementaria, en el área urbana entorno institucional
FECHA Y LUGAR DE EJECUCIÓN	**05 de mayo del 2026** – Zona urbana, territorio 8, micro territorio 33, FAMI – Familias Triunfadoras, barrio Simón Bolivar, municipio La Jagua de Ibirico.

POBLACIÓN BENEFICIADA

Género/Sexo:	Femenino: 20	Masculino:	LGBTI:	TOTAL: 20
Población por ciclo vital:	Primera Infancia	Infancia (6-11):	Adolescencia (14-17): 3	TOTAL: 20
	Juventud (18-28): 12	Adultez (29 -59): 5	Vejez (mayor de 60):	
Grupo Vulnerable:	PCD:	MCH: 3	Víctimas:	TOTAL: 10
	Desplazado: 7	Reinsertado:		
Grupo Étnico:	Indígena: 1	Afro: 3		TOTAL: 4
OTRO:				

POBLACIÓN OBJETO	Población materno perinatal
RESPONSABLE(S) DE LA ESE	Eilen Amada Barajas Vasquez - psicóloga PIC
ACTOR(ES) SOCIAL(ES)	Leila Paola Quintero – coordinadora de sede Familias Triunfadoras
OBJETIVO GENERAL	Educar a gestantes y lactantes sobre la composición de la leche materna y cómo esta cambia según las necesidades del bebé, con el fin de fortalecer la confianza en la lactancia materna, promover su continuidad y prevenir el abandono temprano por desinformación.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se da apertura a la educación en salud dirigida a gestantes y lactantes sobre la **composición de la leche materna y cómo esta cambia según las necesidades del bebé.** Esta intervención se lleva a cabo en la institución FAMI de la asociación de Familias Triunfadoras, con el propósito de fortalecer la confianza en la lactancia materna, promover su continuidad y prevenir el abandono temprano por desconocimiento.

A fin de iniciar la educación, se manifiesta que la leche materna es un alimento vivo, inteligente y suficiente. Es cambiante, diseñada biológicamente para responder de manera precisa a las necesidades del bebé en cada etapa de su crecimiento y en cada situación particular. A diferencia de otros alimentos, la leche materna se adapta, se transforma y se ajusta continuamente, incluso dentro de una misma toma.

Se les menciona que, comprender esta característica ayuda a desmontar mitos frecuentes como "mi leche es aguada", "no alimenta lo suficiente" o "ya no le sirve a mi bebé", los cuales suelen generar inseguridad y abandono temprano de la lactancia.

Composición de la leche materna: ¿qué contiene y para qué sirve?

La leche materna está compuesta por más de 200 elementos activos, entre ellos:

Agua

* Mantiene al bebé correctamente hidratado.
* Hace innecesaria el agua adicional, incluso en climas cálidos.

⚡ Carbohidratos (principalmente lactosa)

* Fuente principal de energía.
* Favorecen el desarrollo cerebral.
* Ayudan a la absorción de calcio y otros minerales.

🧈 Grasas

* Aportan energía concentrada.
* Esenciales para el desarrollo del cerebro y del sistema nervioso.
* Cambian durante la toma: al inicio son más ligeras y al final más concentradas.

💪 Proteínas

* De fácil digestión.
* Ayudan al crecimiento y maduración de órganos.
* Protegen contra infecciones.

💊 Vitaminas y minerales

* Ajustados a las necesidades reales del bebé.

🧠 Componentes inmunológicos

* Protegen contra infecciones respiratorias, gastrointestinales y alergias.

🔄 Una leche que cambia según las necesidades del bebé

Una de las maravillas de la lactancia es que la leche materna no es siempre igual. Cambia según el momento, el crecimiento del bebé y su estado de salud.

👶 Según la etapa de lactancia

* Calostro (primeros días): espeso, amarillento, rico en defensas. Funciona como la primera vacuna del bebé.
* Leche de transición: aumenta en cantidad y energía.
* Leche madura: perfectamente equilibrada para sostener el crecimiento continuo.

⏱️ Durante una misma toma

* Leche inicial: más acuosa, calma la sed.
* Leche final: más rica en grasa, aporta saciedad y energía.

🤒 Cuando el bebé está enfermo

* El cuerpo de la madre produce más anticuerpos específicos para protegerlo.
* La leche se vuelve más inmunológica y reparadora.

📈 Según la edad del bebé

* Se adapta a los requerimientos de un recién nacido, un lactante mayor e incluso un niño pequeño.
* Nunca “pierde calidad”, aunque el bebé crezca.

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CESAR
MUNICIPIO LA JAGUA DE IBIRICO

PIC
Plan de intervenciones colectivas

	💗 Lactancia y vínculo emocional Además de nutrir el cuerpo, la leche materna nutre la salud emocional del bebé y de la madre: * Favorece el apego seguro. * Regula el estrés y el llanto del bebé. * Estimula la liberación de oxitocina, fortaleciendo el vínculo afectivo. * Aumenta la confianza materna en su capacidad de cuidar y alimentar. La lactancia no solo se mide en mililitros, sino en contacto, consuelo, seguridad y amor. De esta manera, se realiza una actividad con el fin de desmontar creencias que generan abandono temprano: * ❌ "Mi leche es aguada" → ✔ Es adecuada y necesaria para hidratar. * ❌ "Mi bebé se queda con hambre" → ✔ El patrón de succión cambia según la etapa. * ❌ "Después de cierto tiempo ya no sirve" → ✔ La leche siempre se adapta y sigue protegiendo. Con información clara y acompañamiento, la madre puede confiar en su cuerpo y en su capacidad natural de alimentar. Como modo de conclusión se les comparte un mensaje a las madres gestantes y lactantes: tu cuerpo sabe producir exactamente lo que tu bebé necesita, en el momento justo y en la cantidad adecuada. Conocer cómo funciona la leche materna fortalece la confianza, reduce la ansiedad y permite vivir la lactancia como un proceso natural, suficiente y valioso. La leche materna no falla; lo que suele faltar es educación y apoyo. Acompañarte, educarte y confiar son claves para sostener una lactancia plena y amorosa. Para finalizar la educación, agradezco el espacio y la atención brindada, recordando que durante el año se ejecutarán las educaciones relacionadas con temáticas de lactancia materna y alimentación complementaria.
PRODUCTOS QUE VALIDAN LA ACTIVIDAD	1. Convocatoria 2. Plan de acción 3. Acta de ejecución 4. Planilla de asistencia 5. Registro fotográfico
CÓDIGO CUPS:	I11414 -Educación y comunicación en salud para la promoción de la alimentacion en la primera infancia

REVISADO POR:	Esneider Rodriguez	**REALIZADO POR:**	Amada Barajas
CARGO:	Coordinador	**CARGO:**	Psicóloga
FIRMA:		**FIRMA:**	Amada Barajas

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2026**	PIC Plan de intervenciones colectivas
	REGISTRO FOTOGRAFICO	

EJE ESTRATÉGICO: Atención primaria en salud.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Realizar 18 acciones de educación en salud (9 x 2) para educar a gestantes y lactantes sobre la lactancia materna, y la alimentación complementaria, en el área urbana entorno institucional.





ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

PLANILLA DE ASISTENCIA PIC 2026

Fecha: 05/05/2026 **Nombre de la actividad:** Realizar 18 acciones de educación en salud (9x2) Para educar a gestantes y lactantes sobre la lactancia materna, y la alimentación complementaria, en el área urbana entorno institucional

Lugar: Fami - Familias Triunfadoras - Sede Simón Bolivar - municipio de La Jagua de Ibirico.

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO	ENFOQUE DIFERENCIAL																	FIRMA
				SEXO		EDAD	CICLO VITAL						VULNERABLES				REINSERTADO	ETNIAS		LGBTI	OTROS	
				FEMENINO	MASCULINO		PRIMERA INFANCIA	INFANCIA	ADOLESCENCIA	JUVENTUD	ADULTEZ	VEJEZ	PCD	MCH	VICTIMA	DESPLAZADO		INDIGENA	AFRO			
1	Yolismar Bula	1064116344	316334983	X		31					X					X						
2	Usnaira Rangel	1064115987	No Tiene	X		17			X													Usnaira
3	Kanna Vasques Costa	1002996011	311 676 7922	X		26				X												Kanna Vasquez costa
4	Maria Gutman	6175701	3156143223	X		22				X												
5	Keily Mendez	ven 5017288	3022524488	X		34					X											Keily Méndez
6	Jessica Fz Diaz Us.	1064116057	3229230874	X		31					X											Jessica
7	Yulbanis Beltran	1004480173	3012843467	X		25				X						X						Yulbanis Beltran
8	Kelimar Carolina	PT5885484	3005227376	X		16			X													Kelimar Carolina
9	Clanbea Guzman	1003123543	—	X		23				X									X			Clanbea Guzman
10	Melissa Puello	31621206	3234786706	X		22				X						X						Melissa Puello

PRIMERA INFANCIA: 0-5 AÑOS INFANCIA:6-11AÑOS ADOLESCENCIA: 12-17 AÑOS JUVENTUD: 18-28 AÑOS ADULTEZ: 29-59 AÑOS VEJEZ: MAYORES DE 60 AÑOS

ESE HOSPITAL
JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO	ENFOQUE DIFERENCIAL																		FIRMA
				SEXO		EDAD	CICLO VITAL						VULNERABLES				REINSERTADO	ETNIAS		LGBTI	OTROS	
				FEMENINO	MASCULINO		PRIMERA INFANCIA	INFANCIA	ADOLESCENCIA	JUVENTUD	ADULTEZ	VEJEZ	PCD	MCH	VICTIMA	DESPLAZADO		INDIGENA	AFRO			
11	Kargelis Brito	1149436741	3225658733	X		30					X					X		X				Kargelis Brito
12	Sofía García	1064111193	3004169105	X		17			X													sofia GARCIA
13	Jolenys Romero	1007594092	3233078760	X		21				X						X						Jolenis Romero
14	Rosa Cabarcas Rios	1007830370	3203061613	X		25				X									X			Rosa Cabarcas
15	Yoleidis Dayana Ortiz	1007317672	3127525132	X		27				X				X		X						dayana ortiz tomey
16	Yesica Gutierrez	1193211753	3012376112	X		26				X									X			Yesica Gutierrez.
17	Sirlis Mendoza	1065128373	3162444714	X		36					X			X								Sirlis Mendoza.
18	Geidis Gonzales D	1090515259	3215941996	X		28				X												Geidys Gonzales Duarte
19	Yenifer Rodriguez	1002357315	3003563358	X		27				X												Yenifer Rodriguez
20	Rosa Rios Castillo	1007520231	3205779257	X		25				X				X		X						Rosa Rios
21																						
22																						
23																						
24																						
25																						

PRIMERA INFANCIA: 0-5 AÑOS INFANCIA:6-11AÑOS ADOLESCENCIA: 12-17 AÑOS JUVENTUD: 18-28 AÑOS ADULTEZ: 29-59 AÑOS VEJEZ: MAYORES DE 60 AÑOS