ESE HOSPITAL DEPARTAMENTAL SAN RAFAEL

LINEA: Salud Infantil

ESTRATEGIA: Guardianes de la infancia, protectores de futuro.

Nombre del profesional: Karen Shirley Alcantara Ramos, Catalina Franco Acevedo

Profesión: Enfermería y Psicología

Fecha de ejecución: 01 de abril de 2026

Lugar de la capacitación: Auditorio del hospital departamental San Rafael de Risaralda.

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

GRUPO DOS ZONA URBANA
Encuentro 2. Protegiendo la infancia: reconocimiento de signos de alarma, hábitos saludables y prevención de violencias:
Se debe realizar postest este debe tener 5 preguntas relacionadas con los temas desarrollados para medir si hay cambios positivos con relación al pretest. Se realizará un proceso educativo para fortalecer el proceso con relación a la potencialización del desarrollo integral en la población infantil.
El encuentro se dividirá por módulos de la siguiente manera:
Módulo 1: Signos de alarma y búsqueda de atención en salud
Signos generales de peligro en niños.
Signos de alarma frecuentes: fiebre, otitis, problemas de garganta.
Reconocimiento de signos y síntomas de cáncer infantil.
Módulo 2: Promoción de hábitos y entornos saludables.
Rutinas de sueño, uso del tiempo libre, actividad física, juego.
Entornos seguros: libres de humo y violencia, comunicación familiar, reglas y límites.
Derechos en salud de la infancia: valoración integral, nutrición, afiliación a salud, vacunación.
Módulo 3: Salud mental y prevención de violencias.
Promoción de la salud mental del cuidador (manejo del estrés, apoyo social). Violencias más frecuentes en la niñez y factores de protección (física, sexual, psicológica, bullying).

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Objetivo general:

Fortalecer los conocimientos y prácticas de las familias y cuidadores sobre la identificación de signos de alarma en la infancia, la adopción de hábitos saludables y la prevención de violencias, promoviendo el desarrollo integral infantil y la activación oportuna de rutas de atención en salud.

Objetivos específicos:

- Identificar y reconocer los principales signos de alarma en niños y niñas, incluyendo signos generales de peligro, enfermedades frecuentes y posibles manifestaciones de patologías graves como el cáncer infantil,

con el fin de promover la búsqueda oportuna de atención en salud.

- Fortalecer conocimientos y capacidades de los participantes en la toma de decisiones frente al manejo inicial del niño enfermo, orientando sobre cuándo acudir a los servicios de salud y cómo activar adecuadamente las rutas de atención.

- Promover la adopción de hábitos de vida saludables en la primera infancia e infancia, mediante la educación en rutinas de sueño, actividad física, uso adecuado del tiempo libre y el juego como herramienta fundamental para el desarrollo integral.

- Fomentar la creación de entornos familiares seguros y protectores, libres de humo y violencia, mediante el fortalecimiento de la comunicación asertiva, el establecimiento de normas y límites, y la implementación de prácticas de crianza positiva.

- Sensibilizar a los cuidadores sobre la garantía de los derechos en salud de la infancia, incluyendo el acceso a servicios de salud, la afiliación al sistema, la nutrición adecuada, la valoración integral y el cumplimiento del esquema de vacunación.

- Evaluar el nivel de conocimiento adquirido por los participantes a través de la aplicación de un postest, permitiendo medir cambios frente al pretest y el impacto del proceso educativa.

- Dar a conocer la importancia del cuidado del cuidador y su impacto transversal en el bienestar integral del niño. Prevenir problemas de salud y violencia reduciendo situaciones como maltrato o negligencia desde la prevención.

3. CURSO DE VIDA

Primera infancia, e infancia.

4. METODOLOGIA

El Encuentro 2 se desarrolló en el auditorio del hospital, dirigido a madres cabeza de hogar y mujeres en estado de gestación, con el propósito de fortalecer sus conocimientos y brindar herramientas prácticas que les permitan promover el cuidado y desarrollo integral de los niños y niñas, así como replicar la información en sus entornos familiares y comunitarios.

La jornada inició el personal de la salud enfermera Karen Shirley Alcantara Ramos Y psicóloga Catalina Franco Acevedo se presenta a los participantes, a quienes se les brindó un saludo cordial y una bienvenida cálida, generando un ambiente de confianza, respeto y disposición para el aprendizaje. Posteriormente, se realizó la presentación de las asistentes y del profesional facilitador, promoviendo la integración del grupo.

Seguidamente, se socializó la agenda del día, los objetivos del encuentro y la temática a desarrollar, explicando de manera general los módulos que orientarían la jornada educativa.

El proceso se llevó a cabo mediante una metodología participativa, educativa y vivencial, orientada al fortalecimiento de conocimientos y prácticas, favoreciendo la apropiación de los contenidos y su aplicación en el entorno familiar y comunitario.

Se aplicó un postes compuesto por 10 preguntas, con el fin de identificar el nivel de conocimientos previos de los participantes frente a signos de alarma en la infancia, Hábitos saludables y Prevención de violencias. Este instrumento permitió identificar si los participantes internalizaron los conocimientos.

Se dio inicio al desarrollo de los módulos de forma secuencial, utilizando estrategias pedagógicas activas, apoyo audiovisual (diapositivas), material educativo (folletos e infografías) y la participación constante de los asistentes las cuales lograron despejar dudas y lograron crear un ambiente de apoyo y escucha de sus necesidades como madres y de sus miedos.

Módulo 1: Signos de alarma y búsqueda de atención en salud

Se abordaron los signos generales de peligro en niños y niñas, enfatizando la importancia de su reconocimiento oportuno para prevenir complicaciones graves y garantizar una atención adecuada en salud. Se explicó que la identificación temprana de estos signos permite actuar de manera inmediata, evitando el deterioro del estado de salud del menor.

Asimismo, se socializaron signos de alarma frecuentes como la fiebre persistente, la otitis y las afecciones de garganta, resaltando que, aunque son comunes, pueden generar complicaciones si no se manejan adecuadamente.

De igual manera, se orientó a las participantes sobre el reconocimiento de signos y síntomas sugestivos de enfermedades graves, incluyendo el cáncer infantil, el cual puede presentarse desde la primera infancia. Se enfatizó en la importancia de la detección temprana, dado que un diagnóstico oportuno mejora significativamente el pronóstico y reduce el impacto físico, emocional y social en los niños y sus familias.
En este módulo se brindó educación sobre la identificación oportuna de signos de peligro en la infancia, destacando la importancia de acudir a los servicios de salud de manera inmediata cuando sea necesario.

Se explicaron los signos generales de peligro en niños, tales como:

- Dificultad para respirar
- Fiebre persistente
- Convulsiones
- Decaimiento extremo o somnolencia
- Rechazo a la alimentación

También se abordaron signos de alarma frecuentes, entre ellos:

- Fiebre alta que no cede
- Dolor de oído (posible otitis)

- Dolor o infección de garganta
- Vómito o diarrea persistente

Adicionalmente, se orientó sobre el reconocimiento temprano de signos y síntomas de cáncer infantil, enfatizando en:

- Pérdida de peso sin causa aparente
- Moretones frecuentes
- Palidez marcada
- Dolor óseo persistente
- Masas o bultos anormales

Se hizo énfasis en que la detección temprana puede salvar vidas, y que los cuidadores deben activar oportunamente las rutas de atención en salud.

La metodología incluyó ejemplos prácticos, análisis de casos sencillos y preguntas orientadoras, permitiendo a los participantes identificar cuándo deben acudir a un servicio de salud y cómo actuar oportunamente, ellas se engranaron al tema y lograron captar toda la información.

Módulo 2: Promoción de hábitos y entornos saludables

En este módulo se promovieron prácticas relacionadas con hábitos de vida saludables, fundamentales para el adecuado crecimiento y desarrollo integral de los niños y niñas. Se abordó la importancia de establecer rutinas de sueño adecuadas, resaltando que dormir en horarios tempranos favorece la recuperación del organismo, el desarrollo cerebral y el equilibrio emocional. Asimismo, se explicó que la falta de sueño o el trasnocho frecuente puede generar alteraciones en la salud, el comportamiento y el aprendizaje de los menores.

De igual manera, se incentivó la práctica de actividad física diaria, ya sea a través de deportes o actividades recreativas, destacando que estas contribuyen al desarrollo físico, fortalecen habilidades, promueven la disciplina y permiten la identificación de talentos.

También se orientó sobre el uso adecuado del tiempo libre, fomentando actividades como la lectura, la creatividad, las manualidades y otras acciones que estimulen el aprendizaje y el desarrollo cognitivo.

Finalmente, se destacó el juego como una herramienta esencial para el desarrollo infantil, ya que permite potenciar habilidades sociales, emocionales, cognitivas y motoras, favoreciendo un crecimiento integral en un entorno de bienestar y aprendizaje.
Asimismo, se trabajó la importancia de garantizar entornos seguros y protectores, libres de humo y violencia, fortaleciendo la comunicación familiar, el establecimiento de normas y límites.
Se socializaron los derechos en salud de la infancia, resaltando la importancia de la afiliación al sistema de salud, la vacunación, la nutrición adecuada y el acceso a valoración integral.

Hábitos saludables

Se orientó sobre la importancia de:

- Establecer rutinas de sueño adecuadas según la edad

- Promover el uso adecuado del tiempo libre
- Fomentar la actividad física diaria
- Incentivar el juego como herramienta de aprendizaje

Se resaltó que estos hábitos contribuyen al desarrollo físico, emocional y social del niño.

Entornos saludables y protectores

Se enfatizó en la importancia de garantizar espacios:

- Libres de humo (tabaco)
- Libres de violencia física y psicológica
- Con adecuada comunicación familiar
- Con normas, reglas y límites claros

Se promovió la crianza basada en el respeto, el diálogo y el buen trato, evitando el castigo físico y la humillación.

Derechos en salud de la infancia

Se socializaron los principales derechos en salud de los niños:

- Acceso a valoración integral en salud
- Derecho a una nutrición adecuada
- Afiliación al sistema de salud
- Cumplimiento del esquema de vacunación

Se resaltó que garantizar estos derechos es fundamental para el desarrollo integral infantil.

Participación del grupo:

Durante el desarrollo del encuentro 2, las participantes se mostraron receptivas, interesadas y activamente participativas. Las madres y gestantes expresaron sus puntos de vista frente a las temáticas abordadas y compartieron experiencias personales, lo que permitió generar un espacio de aprendizaje colectivo.

A través del intercambio de saberes, se lograron aclarar dudas y fortalecer conocimientos, favoreciendo la apropiación de los contenidos. Se evidenció una interacción constante mediante preguntas, aportes y reflexiones, lo cual enriqueció significativamente el proceso educativo y promovió una mayor comprensión de los temas tratados.

Para el cierre de la actividad:

La jornada concluyó agradeciendo la participación y aclarando las dudas finales. Asimismo, se distribuyó material impreso infografías para facilitar la difusión y réplica de los temas tratados en el ámbito familiar y social.

Además, como resultado se evidenció que los participantes presentaban múltiples inquietudes frente a los temas abordados; sin embargo, lograron resolver sus dudas y fortalecer sus

conocimientos. Se hizo especial énfasis en la aplicación práctica de lo aprendido, con el propósito de favorecer conductas adecuadas en los niños. Asimismo, comprendieron la importancia de establecer rutinas de sueño y de las actividades diarias, como una estrategia clave para facilitar la adaptación del recién nacido a su entorno inicial.

Frente a estas situaciones, se brindaron orientaciones basadas en el fortalecimiento de la comunicación entre padres, cuidadores e infantes, los hábitos y estilos de vida saludables además de prevenir y tener presente los signos y síntomas de alarma para así llegar a diagnósticos y cuidados esenciales para la protección integral de los infantes. De igual manera, se recomendaron estrategias prácticas para el manejo de cuidado en casa, resaltando la importancia de la constancia y el trabajo conjunto entre familia y cuidadores.

En el análisis del postest aplicado y Resultados:

Buen conocimiento (8–10 puntos): 14 personas

Se aplicó el postest a un total de 14 participantes, evidenciando que el 100% de ellos obtuvo una calificación de 10 puntos, lo que representa el puntaje máximo posible. Este resultado indica un alto nivel de apropiación de los conocimientos impartidos durante la intervención educativa.

En comparación con los resultados iniciales de los pretest aplicados en el primer encuentro, se observa una mejora significativa y parejo en todos los participantes. La ausencia de respuestas incorrectas sugiere que los contenidos fueron comprendidos de manera clara, efectiva y uniforme por el grupo.

Asimismo, estos resultados reflejan que las estrategias pedagógicas implementadas fueron adecuadas, logrando captar la atención de los participantes, facilitar el aprendizaje y promover la retención de la información. La totalidad de aciertos también puede interpretarse como un indicador de que los temas abordados fueron relevantes y pertinentes para la población intervenida.

En conclusión, el proceso educativo desarrollado fue altamente efectivo, ya que permitió fortalecer los conocimientos de todos los participantes, cumpliendo con los objetivos planteados y generando un impacto positivo en la comprensión de los temas tratados.

Psicología

Momento 3 se desarrolló una actividad de apertura denominada “Así llega mi estrés hoy”, en la cual cada participante representó de manera simbólica su estado emocional a través de dibujos (caritas, colores, clima, entre otros). Este ejercicio facilitó la expresión emocional, promoviendo un espacio de confianza y reconocimiento de las propias emociones. A partir de esta actividad, se formularon preguntas orientadoras como: ¿Qué ha sido lo más retador esta semana?, lo que permitió contextualizar las experiencias individuales.
En el componente de psicoeducación (20 minutos), se explicó de manera clara y cercana el concepto de estrés, entendiéndolo como una respuesta natural del organismo ante demandas del entorno. Se abordaron situaciones comunes generadoras de estrés en madres gestantes, tales como cambios físicos, preocupaciones frente al embarazo, dinámicas familiares, carga emocional y falta de tiempo personal.

Asimismo, se trabajaron los síntomas del estrés, tanto físicos (cansancio, dolores corporales) como emocionales (irritabilidad, desmotivación), permitiendo que las participantes identificaran cómo se manifiesta el estrés en sus propias vidas. Se introdujo también el concepto de agotamiento emocional (burnout), enfatizando la importancia de reconocer señales tempranas para prevenir afectaciones mayores en la salud mental.
2 momento, se desarrolló la actividad “Mi mochila del estrés”, en la cual cada participante identificó tres situaciones que le generan estrés, así como sus reacciones a nivel de pensamientos, emociones y conductas. Este ejercicio, basado en el modelo cognitivo-conductual, permitió visibilizar la relación entre lo que se piensa, se siente y se hace.
Este espacio promovió la toma de conciencia, el apoyo grupal y la re significación de situaciones estresantes.
En la fase de técnicas de manejo del estrés (40 minutos), se enseñó la estrategia de respiración consciente, mediante un ejercicio guiado de inhalación (4 segundos), retención (4 segundos) y exhalación (4 segundos). Las participantes practicaron esta técnica como herramienta inmediata para regular sus emociones en situaciones de tensión.
Adicionalmente, se introdujo la reestructuración cognitiva, orientada a identificar y transformar pensamientos negativos o distorsionados. Se trabajaron ejemplos cotidianos, adaptados a la población, como la creencia “no soy capaz de afrontar esta etapa”, promoviendo pensamientos alternativos más realistas y funcionales.
Finalmente, se promovió la aplicación práctica de las herramientas aprendidas en situaciones cotidianas, especialmente en momentos de alta carga emocional, reforzando la importancia de pausar antes de reaccionar y utilizar estrategias de autorregulación.
Visualización y socialización del cortometraje.

https://www.youtube.com/watch?v=VsnhpCn8jFM

las madres se sintieron identificadas con la temática del cortometraje resaltando la importancia de apoyarse en su red cercana y brindarse espacios para ella y de solicitar ayuda y colaboración si lo requieren expresaron los factores de estrés algunas comentaron lo difícil de asumir un parto y el dolor que algunas experimentaban en este proceso otras manifestaron la falta de sueño otras manifestaron la falta de apoyo.
Resultados

- Mayor reconocimiento de emociones asociadas al estrés Identificación de factores estresores personales y contextuales.
- El taller permitió fortalecer habilidades de afrontamiento en las madres gestantes, favoreciendo su bienestar emocional durante el embarazo. La implementación de estrategias cognitivo-conductuales facilitó la identificación de pensamientos disfuncionales y la adopción de herramientas prácticas para el manejo del estrés.
- Se evidenció la importancia de generar espacios de acompañamiento psicosocial que permitan a las madres expresar sus emociones, compartir experiencias y construir redes de apoyo. Asimismo, se resalta la necesidad de dar continuidad a estos procesos formativos para consolidar hábitos de autocuidado y promover un entorno saludable para el desarrollo del bebé.

- Las madres comprendieron que El estrés es una respuesta natural pero cuando no se gestiona adecuadamente puede afectar la salud física y emocional del cuidador con un impacto transversal en el bienestar del niño

- el descanso el manejo del estrés no solo depende de dormir sino de rutinas pensamientos y conductas benéficas, los pensamientos influyen directamente en el maltrato y la violencia hacia el menor los ambientes y los buenos hábitos determinar el bienestar integral del infante

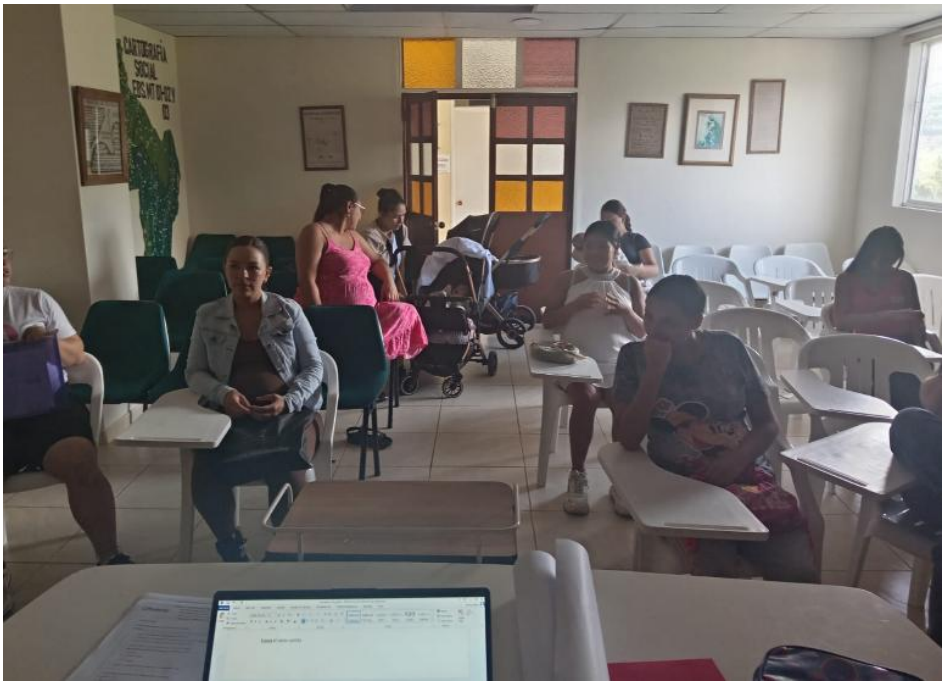
- Los participantes adquirieron conocimientos valiosos en cuanto a los síntomas principales del cáncer infantil

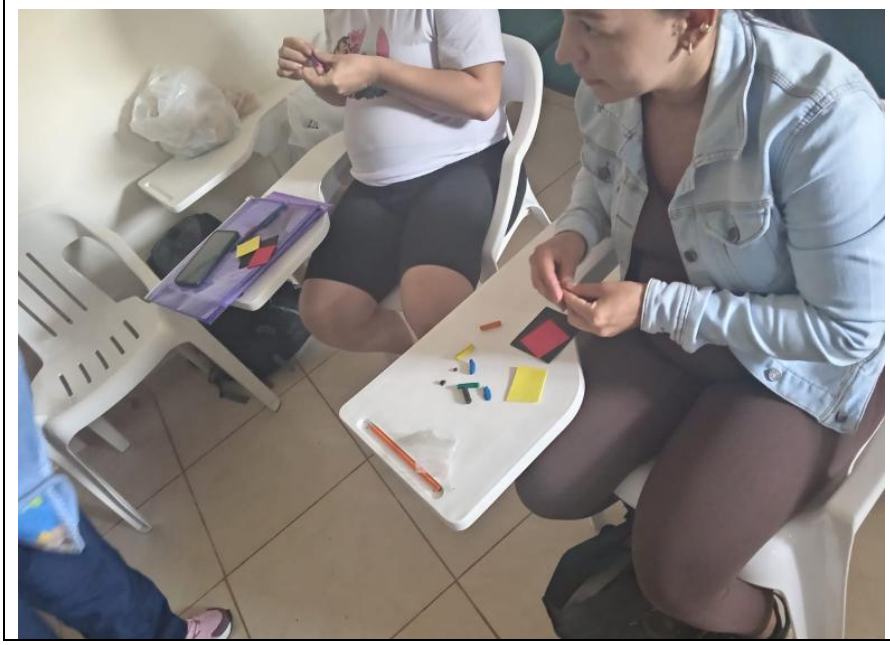
Anexo: Como parte de la actividad realizada, se hizo entrega de material educativo, incluyendo folletos sobre crianza positiva y enfermedades transmisibles, así como infografías relacionadas con los temas abordados, tales como los riesgos en el hogar y el manejo del niño enfermo en casa.

Este material fue proporcionado con el propósito de que los participantes puedan replicar la información con los padres, cuidadores y la comunidad, fortaleciendo así los procesos de educación y promoción de la salud.


SIGNOS DE ALARMA Y
BÚSQUEDA DE ATENCIÓN EN SALUD
Signos Generales de Peligro
Dificultad para respirar
Fiebre Persistente
Convulsiones
Somnolencia o Decaimiento
Rechazo a la Alimentación
¡Acude al servicio de salud de inmediato!
Signos de Alarma Frecuentes
Fiebre Alta que no Cede
Dolor de Oido (Otitis)
Dolor de Garganta
Vómito o Diarrea Persistente
Vómito o Diarrea Persistente
Alerta de Cáncer Infantil
Pérdida de Peso
Moretones Frecuentes
Palidez Persistente
Dolor Óseo
Bultos o Masas
¡Detección Temprana Puede Salvar Vidas!
¡Activa las Rutas de Atención a Tiempo!


MÓDULO 2:
PROMOCIÓN DE HÁBITOS Y ENTORNOS SALUDABLES
Hábitos Saludables
Rutinas de sueño adecuadas
Uso adecuado del tiempo libre
Actividad física diaria
Juego y aprendizaje
Hábitos que favorecen el desarrollo físico, emocional y social.
Entornos Saludables y Protectores
Espacios libres de humo
Sin violencia física ni psicológica
Buena comunicación familiar
Normas y límites claros
Criar con respeto, diálogo y sin violencia
Derechos en Salud de la Infancia
Atención Integral en Salud
Nutrición Adecuada
Afiliación al Sistema de Salud
Esquema de Vacunación
Garantizar los derechos para el bienestar infantil.







Karen Shirley Alcantara Ramos
Enfermera Ejecutora de PIC

Firma

Catalina Franco Acevedo