FUNDACIÓN UNIVERSITARIA SANITAS

FACULTAD DE MEDICINA

Rotación Pediatría: Medicina Comunitaria–Clínica Universitaria Colombia

X Semestre

"Informe Final de Práctica en el Jardín Infantil Pepaso"

Nombre de los integrantes del grupo:

1. Gabriela González Moreno
2. Laura Natalia Salcedo
3. Juanita Valeria Pérez
4. Henry Escobar
5. Angélica Henríquez
6. Laura Cristancho

Fecha de entrega: 21/05/2026

1. Introducción

La práctica se realizó en la fundación jardín Infantil Pepaso, ubicado en la localidad de Kennedy, Bogotá. Territorio caracterizado por presentar población heterogénea en procedencia, caracterizada por ser vulnerable, económica y socialmente, asociadas a informalidad laboral,primada por el ejercicio de reciclador y la venta “ al menudeo”, que resulta en la inestabilidad de los ingresos y dificultades de acceso a servicios sociales. Estas condiciones constituyen determinantes importantes para el bienestar y el desarrollo integral de la primera infancia. Desde las observaciones realizadas en el jardín y a partir de fuentes secundarias, se identifica que el contexto está atravesado por determinantes sociales como las condiciones económicas familiares, el acceso desigual a redes de apoyo, la sobrecarga de cuidado en los hogares y las dificultades de convivencia asociadas a estas realidades.

Objetivo general:

Comprender el contexto social, familiar y comunitario del Jardín Infantil Pepazo, para identificar fenómenos relevantes en salud y apoyar acciones de promoción y prevención en primera infancia y la comunidad que les rodea.

Objetivos específicos:

- Caracterizar los principales determinantes sociales de la salud presentes en la población atendida.
- Identificar fenómenos de salud priorizados durante la práctica.
- Observar factores protectores y de riesgo presentes en el entorno familiar, institucional y comunitario.
- Reconocer necesidades de intervención relacionadas con el desarrollo integral, la convivencia y el bienestar comunitario.

2. Descripción de las Actividades Realizadas

2.1. Actividades comunitarias:

Durante la jornada de intervención comunitaria desarrollada en la Fundación Pepaso, sede Patio Bonito, se llevaron a cabo actividades dirigidas a diferentes grupos poblacionales de la comunidad educativa, incluyendo niños de primera infancia, madres de familia y personal docente/administrativo. Estas intervenciones se diseñaron con un enfoque de promoción de la salud, prevención de riesgos psicosociales, fortalecimiento del autocuidado y bienestar integral, adaptadas a las necesidades y características de cada población.

La jornada se desarrolló en un solo día y permitió abordar dimensiones físicas, emocionales, sociales y comunitarias del cuidado en salud.

2.1.1 Actividad comunitaria dirigida a niños de primera infancia

"El arcoíris de colores que cuida mi cuerpo"

Objetivo de la actividad: Promover hábitos básicos de autocuidado, higiene, alimentación saludable, reconocimiento emocional y conductas seguras en niños de primera infancia, mediante una estrategia pedagógica lúdica, visual y participativa basada en los colores del arcoíris.

Población objetivo: Niños de primera infancia pertenecientes a los grupos de párvulos, jardín y prejardín de la Fundación Pepaso.

Cobertura: Se intervino la población infantil correspondiente a los tres grupos educativos, logrando participación activa de niños entre aproximadamente 2 y 5 años de edad, con acompañamiento del personal institucional.

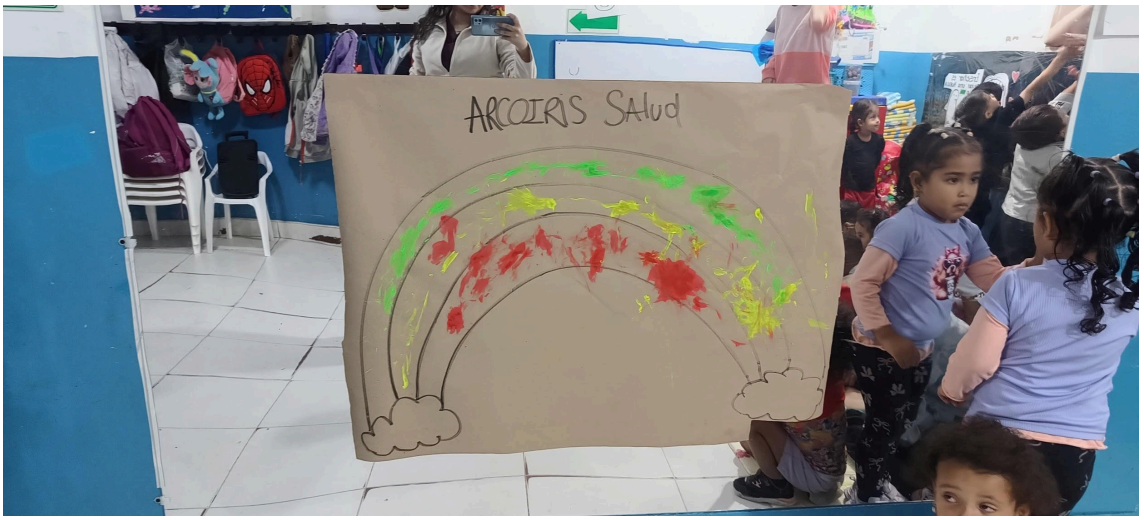
Descripción de la actividad:

La intervención se realizó mediante una estrategia educativa centrada en el aprendizaje a través del juego, la repetición, la observación y el reconocimiento visual.

Inicialmente se llevó a cabo una bienvenida dinámica orientada a generar confianza y captar la atención de los niños, utilizando lenguaje sencillo, interacción corporal y un ambiente lúdico.

Posteriormente se presentó el concepto del "arcoíris de la salud", donde cada color representó una conducta de cuidado o una acción relacionada con la salud. A través de imágenes, ejemplos cotidianos y explicación repetitiva, se reforzaron hábitos como el lavado de manos, higiene

corporal, cepillado dental, consumo de agua, alimentación saludable, descanso adecuado, reconocimiento emocional y búsqueda de ayuda frente a situaciones de malestar o inseguridad.





Como parte central de la actividad se desarrolló un juego interactivo donde los niños asociaban diferentes acciones cotidianas con el color correspondiente, favoreciendo la participación activa según su edad y nivel de desarrollo.

Finalmente, mediante el uso de un títere, se representaron conductas correctas e incorrectas relacionadas con el autocuidado, permitiendo que los niños identificaran comportamientos protectores y señales de alerta. La actividad cerró con un refuerzo grupal de los mensajes principales de salud y autocuidado.





Impacto esperado:

Fortalecimiento temprano de hábitos saludables, reconocimiento de conductas seguras e inseguras, promoción del autocuidado físico y emocional, y aprendizaje significativo adaptado a primera infancia.

2.1.2 Actividad comunitaria dirigida a trabajadores y personal institucional

"Zumba terapéutica y autocuidado para prevención del burnout"

Objetivo de la actividad: Promover estrategias de autocuidado, salud mental y reducción del agotamiento emocional en el personal docente y administrativo, mediante actividades de movimiento corporal y educación en prevención del síndrome de burnout.

Población objetivo: Personal docente y administrativo de la Fundación Pepaso.

Cobertura: Intervención dirigida al equipo humano institucional vinculado a procesos de educación y cuidado infantil.

Descripción de la actividad:

Se realizó inicialmente una sesión grupal de zumba terapéutica como estrategia de movimiento corporal, descarga emocional y promoción de actividad física.

La actividad buscó favorecer la liberación de tensión acumulada, mejorar el estado de ánimo, fortalecer la interacción grupal y generar un espacio de desconexión frente a las exigencias del entorno laboral.



Finalmente, se hizo entrega de una cartelera decorativa y motivacional a las docentes y al personal de la institución, como un detalle de agradecimiento por su compromiso, dedicación y la importante labor que desempeñan en la formación, cuidado y acompañamiento de los niños. A través de esta actividad, se buscó resaltar la importancia de reconocer su trabajo diario, fortalecer la motivación y promover espacios de bienestar emocional, autocuidado e integración dentro de la comunidad educativa. Asimismo, la cartelera quedó como un apoyo visual con mensajes positivos que fomentan la empatía, la gratitud y la valoración del rol docente y del personal dentro de su entorno laboral.



Impacto esperado: Reducción del estrés laboral percibido, fortalecimiento de bienestar psicosocial, mejora de cohesión grupal y sensibilización frente a prevención del burnout.

2.1.3 Actividad comunitaria dirigida a madres de familia

"FloreSer"

Objetivo de la actividad: Promover espacios de bienestar emocional, fortalecimiento de la autoestima, autocuidado y reconocimiento personal en madres de familia, mediante actividades creativas y manuales que favorecieran la integración social, la expresión emocional y el reconocimiento de capacidades personales.

Población objetivo: Madres de familia vinculadas a la Fundación Pepaso.

Cobertura: Participación de madres pertenecientes a la comunidad institucional, quienes hicieron parte de un espacio grupal orientado al bienestar emocional, la integración y el autocuidado.

Descripción de la actividad:

La actividad inició con un espacio rompehielo por medio del baile, el cual tuvo como propósito generar confianza, favorecer la participación activa y crear un ambiente más dinámico, cercano y agradable entre las participantes. Esta estrategia permitió disminuir tensiones iniciales, facilitar la interacción grupal y promover un momento de esparcimiento y conexión emocional.

Posteriormente, se desarrolló la actividad central "FloreSer", basada en la elaboración de un llavero decorativo de rosa con cintas satinadas, como una estrategia creativa orientada a fortalecer el bienestar emocional, la concentración y la expresión personal.

Durante el proceso de elaboración manual, se promovió la reflexión sobre el autocuidado, el amor propio, la autoestima y la importancia de reconocer el valor personal de cada mujer dentro de su rol familiar y comunitario. Asimismo, la actividad permitió fortalecer la paciencia, la creatividad y la participación activa en un entorno de apoyo mutuo.





Además se abordó cómo este tipo de habilidades manuales pueden convertirse en herramientas de emprendimiento, autonomía económica y desarrollo personal, especialmente considerando contextos donde muchas mujeres pueden enfrentarse a limitaciones económicas o dependencia financiera.

Adicionalmente, se fortalecieron redes de apoyo entre las madres, promoviendo la integración social, el reconocimiento de capacidades y la importancia de generar espacios de autocuidado emocional dentro de la vida cotidiana.

Impacto esperado: Fortalecimiento del bienestar emocional, aumento de la autoestima, promoción del autocuidado y generación de espacios comunitarios de apoyo e integración. Adicionalmente, se buscó visibilizar una habilidad manual creativa que, a futuro, puede convertirse en una alternativa de emprendimiento y en una posible fuente de ingreso económico, favoreciendo la autonomía personal, el reconocimiento de capacidades y el empoderamiento de las participantes.









2.2 Resultados obtenidos

-Las actividades comunitarias desarrolladas en la Fundación Pepaso, sede Patio Bonito, permitieron generar cambios positivos en el bienestar físico, emocional y social de los diferentes grupos participantes. A través de estrategias lúdicas, educativas y participativas, se fortalecieron prácticas de autocuidado, integración comunitaria y promoción de la salud en niños, madres de familia y personal institucional.

Resultados obtenidos en niños de primera infancia

Mediante la actividad *"El arcoíris de colores que cuida mi cuerpo"* se evidenció una participación activa y receptiva por parte de los niños de párvulos, jardín y prejardín, logrando la intervención de 109 niños y niñas, equivalente al 100% de cobertura de la población programada.

Durante la jornada, los niños lograron reconocer hábitos básicos de higiene y autocuidado como el lavado de manos, el cepillado dental, el consumo de agua y la importancia de una alimentación saludable. Asimismo, se favoreció el reconocimiento de emociones y conductas seguras e inseguras mediante actividades visuales, juegos y dramatizaciones con títeres, lo que facilitó un aprendizaje significativo acorde a su edad y nivel de desarrollo.

También se fortaleció la capacidad de atención, participación grupal e interacción con sus compañeros y docentes, evidenciándose buena disposición y acompañamiento institucional para el desarrollo de la actividad. En general, la estrategia permitió reforzar de manera temprana conductas protectoras relacionadas con la salud física y emocional.

Resultados obtenidos en trabajadores y personal institucional

Con la actividad *"Zumba terapéutica y autocuidado para prevención del burnout"* se logró la participación del personal docente y administrativo de la institución, alcanzando una cobertura del 100% de la población convocada, con la asistencia de 18 participantes.

La sesión favoreció espacios de bienestar emocional, recreación y liberación del estrés laboral, permitiendo disminuir tensiones acumuladas y promover hábitos de autocuidado en el entorno laboral. Además, se fortaleció la integración grupal y la cohesión entre compañeros de trabajo, generando un ambiente de apoyo y reconocimiento mutuo.

La entrega de la cartelera motivacional contribuyó al fortalecimiento de la motivación laboral y al reconocimiento del rol del personal educativo dentro de la comunidad institucional. Como resultado, se promovió una mayor sensibilización frente a la importancia de cuidar la salud mental y prevenir el agotamiento emocional asociado a las cargas laborales.

Resultados obtenidos en madres de familia

A través de la actividad *"FloreSer"* participaron aproximadamente 40 hogares, alcanzando una cobertura cercana al 90% de las familias convocadas, con una respuesta positiva e impacto favorable en la comunidad.

La actividad permitió generar un espacio de expresión emocional, integración social y fortalecimiento de la autoestima en las madres participantes. Mediante la elaboración manual del llavero decorativo, se promovió la creatividad, la concentración y el reconocimiento de capacidades personales, favoreciendo reflexiones relacionadas con el amor propio, el autocuidado y el bienestar emocional.

Asimismo, se fortalecieron redes de apoyo entre las participantes, facilitando la interacción y el acompañamiento comunitario. Otro resultado importante fue la sensibilización sobre el potencial de las habilidades manuales como alternativas de emprendimiento y generación de ingresos, contribuyendo al empoderamiento femenino y a la promoción de la autonomía personal y económica.

Resultado general de la jornada comunitaria

En conjunto, la jornada permitió fortalecer procesos de promoción de la salud y prevención de riesgos psicosociales dentro de la comunidad educativa de la Fundación Pepaso. Las actividades desarrolladas favorecieron la participación comunitaria, el bienestar emocional, el autocuidado y la construcción de entornos más saludables y protectores para niños, familias y trabajadores de la institución. Además, se evidenció una adecuada aceptación y disposición por parte de la comunidad intervenida, facilitando el cumplimiento de los objetivos planteados.

- Impacto cuantitativo de las intervenciones: El siguiente cuadro resume el alcance cuantitativo de las actividades realizadas, destacando la población beneficiaria directa, así como la cobertura lograda en cada intervención.

Cuadro 1: Beneficiarios de las actividades comunitarias en el Jardín Infantil Pepaso

Actividad	Fecha	Población objetivo	Beneficiarios directos	Cobertura	Observaciones
Arcoiris y sus colores	21/05/2026	Niños/as párvulos, prejardín y jardín	109	100%	Ayuda para el control de los niños por parte de los docentes adecuada

Taller de danza folclórica	21/05/2026	Cuidadores y docentes	18	100%	Buena disposición por parte del personal
FloreSer	21/05/2026	Familias del jardín	40 hogares	90%	Buen impacto en las familias

3. Análisis de las Competencias Desarrolladas

3.1 Competencias en comunicación en salud:

Durante la intervenciòn propuesta en el jardìn infantil pepaso se identificó la necesidad de generara una adaptación para la comunicación de los grupos abordados teniendo en cuenta características específicas de los grupos poblacionales, necesidades y niveles de comprensión para lograra una comprensión de la promociòn de la salud y comunicación efectiva con cada colectivo.

Grupo abordado	Habilidades de comunicaciòn empleadas
Niños/as párvulos, prejardín y jardín	Se utilizó un lenguaje sencillo, con frases cortas, vocabulario concreto. En general con los grupos se empleó un tono de voz cálido, pausado y entusiasta para generar confianza y mantener la atención. Ya que se implementaron varias técnicas como uso del arte y títeres para reforzar el entendimiento de los menores, se enfocó cada actividad en moldear conductas saludables y se señalaron comportamientos de riesgo, facilitando la identificación de acciones correctas e incorrectas mediante la dramatización. El uso de colores, imágenes permite anclar los mensajes de autocuidado en códigos visuales y rítmicos fácilmente recordables por los niños.
Personal docente y administrativo	Con este colectivo se orientó desde el reconocimiento y la validación de su labor. Se empleó un lenguaje respetuoso, horizontal y empático, reconociendo el desgaste emocional y la alta carga laboral que fue posible evidenciar por parte del grupo. En el cierre de la sesión de Zumba terapéutica se entregó una cartelera motivacional entregada con la función de comunicación escrita positiva, con mensajes breves de gratitud y reconocimiento, de esta manera permitir que dìa a dìa las docentes y trabajadoras puedan identificar algo positivo por lo que están agradecidas dìa a dìa y de esta manera dejar una huella que fomente identificar percepciones sobre el estrés laboral y las necesidades de autocuidado.

Madres y padres de familia	De igual manera se buscó de manera inicial hacer reconocimiento y la validación de su labor; reconociendo posible desgaste a nivel emocional y alta carga ya fuera laboral o en el hogar. Se utilizó una comunicación cercana, respetuosa y libre de juicios, creando un ambiente de confianza donde las participantes pudieron expresar emociones. Durante la elaboración del llavero, se promovió la comunicación grupal y el apoyo mutuo, y se reforzaron mensajes verbales sobre autoestima, amor propio y autonomía, este proceso de orientaciòn a reconocer capacidades y visibilizar oportunidades de emprendimiento

3.2. Competencias en investigación:

- De manera inicial se realizó un reconocimiento del sector por medio del recorrido brindado por el jardín pero de igual manera por la sesiòn de identificación de problemáticas durante la cual se observó el entorno natural de las docentes y los niños y niñas en el jardín

El analisi de estas variables permitiò una identificación clara de problemáticas claras para tratar en las intervenciones con cada grupo (hábitos de higiene insuficientes, sobrecarga parenteral, riesgo de burnout, ausencia de redes de apoyo)

Herramientas cuantitativas	Herramientas cualitativas
● Registro de asistencia y cobertura: Se cuantificó el número de participantes por actividad (109 niños, 18 trabajadores, aproximadamente 40 hogares segùn estimaciones de la participación brindada por las docentes), lo que permitió evaluar el alcance de las intervenciones. ● Observación estructurada (parcial - durante fase de identificación de problemáticas): Durante la actividad infantil, se registró la capacidad de los niños para asociar acciones cotidianas con los colores del arcoíris, como un indicador básico de comprensión de mensajes. ● Se identificaron frecuencias de problemáticas referidas por el personal (estrés laboral, agotamiento emocional, falta de tiempo para autocuidado) para priorizar la intervención en salud mental laboral.	● Durante las primeras jornadas de acercamiento al jardín, se realizaron observaciones sistemáticas de las interacciones entre niños, docentes y madres, prestando atención a hábitos de higiene, patrones de alimentación, dinámicas de juego, expresiones emocionales y clima institucional. ● Se conversó con docentes y personal administrativo para indagar sobre las principales dificultades percibidas en el entorno (sobrecarga laboral, convivencia, ausencia de redes de apoyo, situaciones de violencia intrafamiliar o desnutrición). ● Se analizaron caracterizaciones sociofamiliares disponibles en la fundación y documentos del territorio (localidad de Kennedy), identificando determinantes sociales como informalidad laboral, ingresos inestables y acceso desigual a servicios.

3.3 Competencias en relaciones interprofesionales:

El trabajo articulado con el equipo institucional del Jardín Infantil Pepaso fue un componente central para el éxito de la jornada comunitaria. Se desarrollaron diversas acciones orientadas a fortalecer la confianza, la comunicación y la corresponsabilidad.

- Antes de la intervención, se realizaron dos jornadas para identificar características del sector y conocer las dinámicas del jardín. posterior se realizó envío de la planeación de manera anticipada con la finalidad de poder ajustar horarios para la realización de cada actividad Esto permitió alinear expectativas y evitar interferencias con el calendario institucional.
- Se valoró explícitamente el conocimiento que las docentes y el personal tienen sobre cada niño y su familia, integrándose como informantes clave y como acompañantes durante las actividades principalmente con los menores. Por ejemplo, durante el taller infantil, las docentes apoyaron en la gestión de grupos, el manejo de conductas y la adaptación del lenguaje, además de comunicar al grupo cuando algún menor contaba con algún problema en específico para lograra trabajar de manera adecuada con cada menor. esto permitió que la actividad fuera llevada a cabo de manera satisfactoria y conjunta con el colectivo docente.
- El personal institucional no sólo facilitó el espacio y los materiales, sino que participó en la logística, el control de asistencia y la creación de un ambiente seguro. Esta coparticipación fortaleció el sentido de pertenencia sobre cada una de las intervenciones.
- Al finalizar la jornada de intervenciones se realizó una breve reunión de retroalimentación con las docentes y administrativos presentes, donde expresaron sus impresiones, sugerencias y percances. Esto permitió validar los resultados percibidos y recoger insumos para futuras prácticas.
- Como grupo fue de suma importancia que los participantes de la intervenciòn no fueran un "objeto de estudio" o un simple facilitador logístico, sino como un socio activo en el proceso de promoción de la salud. y de manera de gratitud igualmente se entregó la cartelera motivacional como un reconocimiento simbólico para destacar la importancia de su rol y se agradeció su disposición. Esto generó un ambiente de reciprocidad y valoración mutua.

4. Reflexión Crítica

4.1. Aprendizajes obtenidos:

- Reflexión sobre las competencias adquiridas:

- ***Comunidad infantil***: Durante este proceso, nuestros niños y niñas han logrado un avance para su desarrollo integral; en donde han aprendido a distinguir entre aquellos hábitos que nutren su cuerpo y mente, y aquellos que no les benefician. Más allá de simplemente memorizar reglas, han adquirido competencias de autoconciencia y toma de decisiones.
    - Identificar y clasificar alimentos y rutinas saludables frente a las que no lo son.
    - Asumir un rol activo en su propio cuidado personal (como la higiene, el descanso y el tiempo de juego físico frente a las pantallas).
    - Expresar cómo se sienten física y emocionalmente cuando aplican rutinas positivas en su día a día.
- ***Comunidad de trabajadores***: A menudo, en el entorno laboral se prioriza la productividad constante, olvidando que el motor de cualquier organización son los seres

humanos. En este proceso, la comunidad de trabajadores ha reflexionado profundamente sobre la importancia vital de los espacios de esparcimiento, adquiriendo competencias clave para la gestión de la salud laboral y emocional por medio de la danza.

- ***Comunidad de padres***: Para los padres de familia, este proceso ha sido un viaje de descubrimiento tanto a nivel personal como colectivo. Al explorar la oportunidad de desarrollar habilidades manuales, han despertado no solo su creatividad, sino también competencias orientadas al emprendimiento y al trabajo colaborativo
    - Desarrollo de habilidades técnicas y visión de negocio: Han aprendido que sus talentos manuales tienen un gran valor y pueden transformarse en proyectos de emprendimiento futuros, generando nuevas oportunidades económicas para sus familias.
    - Construcción de tejido social: Al aprovechar los espacios y actividades en el jardín, han pasado de ser individuos aislados a formar una comunidad solidaria que comparte conocimientos, recursos y tiempo.
    - Modelado positivo para sus hijos: Al ver a sus padres aprendiendo nuevas habilidades, compartiendo y colaborando con otros, los niños reciben el mejor ejemplo de crecimiento continuo y sociabilidad.

- Impacto de la práctica en la formación como profesionales de salud:

- ***Comunidad infantil:*** Trabajar con la comunidad infantil representa uno de los retos más formativos para un profesional de la salud, ya que obliga a traducir el conocimiento técnico a un lenguaje accesible, lúdico y cercano. Esta práctica impacta en la formación al:
    - Desarrollar la sensibilidad comunicativa: Aprendemos que la salud no solo se transmite con datos científicos, sino con la forma de expresarnos (el tono de voz, la corporalidad y la empatía), adaptándonos al nivel de comprensión de los niños sin restar valor a la información.
    - Abordar la vulnerabilidad desde la prevención: Nos permite entender la vulnerabilidad de la infancia no como una limitación, sino como una oportunidad de intervención temprana, donde la educación en salud puede cambiar el rumbo de vida de un individuo.
    - Diseñar estrategias creativas: Nos saca de la zona de confort clínica y nos obliga a utilizar herramientas pedagógicas para que el mensaje de autocuidado realmente impacte y sea adoptado por los niños.
- ***Comunidad de trabajadores:*** Esta experiencia transforma nuestra visión como profesionales de la salud al hacernos entender que, para cuidar a otros, primero se debe estar bien. Intervenir en este grupo nos permite reconocer la salud laboral desde una perspectiva tanto física como mental, entendiendo que:
    - El profesional o trabajador es un ser integral: No podemos exigir un rendimiento óptimo o una atención de calidad hacia una comunidad vulnerable si el propio trabajador carece de bienestar físico y estabilidad emocional.
    - Prevención del desgaste profesional (burnout): Nos capacita para identificar los factores de riesgo psicosocial y físico en los entornos laborales, desarrollando competencias para proponer pausas activas y espacios de esparcimiento como herramientas terapéuticas.
- ***Comunidad de padres:*** El contacto con los padres de familia aterriza la práctica de la salud en el entorno social en el que nos encontrabamos. Este escenario es crucial para la formación profesional porque rompe el modelo biomédico tradicional y nos introduce de lleno en el modelo biopsicosocial, enseñándonos a:

- Entender los determinantes sociales de la salud: Comprendemos que las recomendaciones de salud no ocurren en el vacío; están condicionadas por la economía, el tiempo disponible, el nivel educativo y el entorno familiar de los usuarios.
- Brindar un acompañamiento humanizado y realista: Nos capacita para no juzgar las realidades de las familias, sino para entender su contexto y, desde ahí, ofrecer soluciones viables (como el impulso de habilidades manuales para el emprendimiento) que impacten positivamente en su calidad de vida y salud financiera.
- Construir alianzas terapéuticas: Aprendemos a ver a los padres no como sujetos pasivos que reciben órdenes médicas, sino como aliados clave en el cuidado de la comunidad, fortaleciendo nuestras habilidades de escucha activa y consejería familiar.

4.2. Desafíos y dificultades:

- Identificación de los retos enfrentados durante la práctica:

- ***Comunidad infantil:*** Profundizar en este desafío implica entender que los niños y niñas poseen tiempos de atención más cortos y picos de energía elevados. Lograr que escucharan y asimilaran los conceptos de hábitos saludables requirió ir más allá de la teoría
- ***Comunidad de trabajadores:*** En el ámbito laboral, el tiempo está directamente ligado a la productividad institucional. Intervenir en este grupo significó competir contra el reloj y contra las exigencias del puesto de trabajo de cada integrante.
    - **Exigencia profesional:** Este obstáculo perfeccionó la capacidad de **síntesis, la gestión eficiente del tiempo y la capacidad de dar mensajes de alto impacto** en formatos muy breves, asegurando que la calidad de la intervención no se perdiera por la prisa.
- ***Comunidad padres***:La comunidad de adultos suele ser la más compleja de intervenir, la falta de disposición de algunos no siempre es apatía, sino el reflejo de sus realidades.
    - **Prioridades cruzadas:** Muchos padres enfrentan realidades económicas difíciles, cargas del hogar o desinterés inicial hacia las actividades del jardín, viendo la intervención como una "carga" más en su día en lugar de una oportunidad de emprendimiento o convivencia.
    - **Escepticismo y desconfianza:** Romper la barrera inicial con adultos que a veces se muestran reticentes a participar en dinámicas comunitarias o manuales requiere un proceso lento de generación de confianza.

- Estrategias utilizadas para superarlos:

- ***Comunidad infantil***: Implementación de la ludo-educación, en donde se basa en la transformaron los conceptos teóricos sobre hábitos saludables en juegos dinámicos, rondas y canciones. Al aprender a través del movimiento, se canalizó el exceso de energía de los niños hacia el objetivo del taller.
- ***Comunidad trabajadores:*** Estrategia de "Pausas Activas" programadas: En lugar de convocar a reuniones largas, las intervenciones de esparcimiento y salud se integraron directamente en los breves espacios de descanso autorizados por la dinámica laboral, optimizando cada minuto disponible.
- ***Comunidad padres:*** Enfoque basado en el beneficio directo, centrar el discurso de los talleres en cómo las habilidades manuales podían convertirse en una fuente real de

ingresos (futuros emprendimientos) o en herramientas para mejorar la crianza y asi llamar más la atención de la comunidad.

4.3. Propuestas de mejora:

- Sugerencias para optimizar futuras prácticas en el Jardín Infantil Pepaso:

- Para optimizar las futuras prácticas en el Jardín Infantil Pepaso, el gran reto no es encontrar bloques de tiempo largos y aislados para hacer "grandes eventos" de salud, sino aprovechar la rutina diaria existente para integrar múltiples micro-actividades educativas. En contextos vulnerables, el tiempo de los educadores y de las familias es oro; por lo tanto, la clave está en la transversalidad y la simultaneidad.
- Al diversificar y multiplicar las intervenciones en tiempos cortos pero repetitivos, se genera un **efecto de habituación**. Para un niño en situación de vulnerabilidad, la predictibilidad de estas rutinas saludables dentro del Jardín Pepaso no solo educa, sino que estructura un entorno seguro y protector que mitiga el estrés de su entorno exterior.

- Recomendaciones para fortalecer el proyecto Familias Saludables:

- Mitigación del estrés parental: Las familias en contextos vulnerables suelen enfrentar altos niveles de estrés debido a la incertidumbre económica o social. El proyecto debe ofrecer espacios de desahogo emocional, círculos de palabra entre madres/padres y herramientas de regulación emocional antes de exigirles cambios de hábitos.
- Talleres de juego y vínculo afectivo: Muchos cuidadores trabajan jornadas extenuantes y cuentan con poco tiempo. Promueve actividades que demuestren cómo el juego libre de 15 minutos al día con materiales reciclados o cotidianos (cajas, telas, tapitas) fortalece el desarrollo cognitivo y el vínculo afectivo, sin generar costos económico
- Monitoreo antropométrico comunitario: En coordinación con el sistema de salud local, realiza brigadas periódicas de peso y talla dentro del jardín. Esto permite detectar a tiempo casos de desnutrición crónica, aguda o sobrepeso, activando rutas de atención inmediata antes de que afecte el desarrollo cerebral de los niños

5. Conclusiones

La práctica realizada en el Jardín Infantil Pepaso fue muy valiosa porque nos permitió entender, desde la experiencia directa, que la salud en la primera infancia no se puede mirar solo desde lo clínico. En este contexto quedó claro que el bienestar de los niños depende también de factores familiares, sociales, económicos e institucionales que influyen todos los días en su desarrollo. Al observar la realidad de la comunidad, fue posible reconocer que existen condiciones de vulnerabilidad, sobrecarga en los hogares, dificultades de acceso a redes de apoyo y situaciones que hacen que el cuidado de la niñez sea un reto constante. Esto nos ayudó a ver que hablar de salud implica pensar en el entorno completo, no solamente en la enfermedad.

Uno de los aprendizajes más importantes fue comprender que la primera infancia necesita acciones pensadas específicamente para su etapa de desarrollo. La actividad dirigida a los niños, basada en el juego, los colores, el reconocimiento visual y el lenguaje sencillo, mostró que sí es posible enseñar hábitos de autocuidado, higiene, alimentación saludable, descanso, reconocimiento emocional y conductas seguras de una forma que ellos entiendan y recuerden. También fue evidente que los niños responden muy bien a estrategias lúdicas y cercanas, lo que confirma que la educación en salud en esta etapa debe ser creativa, concreta y repetitiva para que realmente tenga impacto.

En el caso de las madres de familia, la actividad “FloreSer” permitió algo muy importante: abrir un espacio para hablar de bienestar emocional, autoestima, autocuidado y reconocimiento personal. Muchas veces, en este tipo de contextos, las madres están tan enfocadas en resolver las necesidades de sus hijos y de sus hogares que dejan en segundo plano su propio bienestar. Por eso, este espacio no solo fue útil como actividad manual, sino también como un momento de reflexión y encuentro, en el que se reforzó la idea de que cuidarse a sí mismas también es parte de cuidar a sus familias. Además, fue interesante ver cómo una actividad sencilla podía convertirse también en una oportunidad para pensar en capacidades, autonomía y posibles alternativas de emprendimiento.

Con el personal docente y administrativo ocurrió algo similar. La actividad de zumba terapéutica y autocuidado permitió reconocer que las personas que cuidan y acompañan a los niños también necesitan espacios para descargar tensión, moverse, descansar mentalmente y sentirse valoradas. Esto nos hizo pensar que el bienestar del equipo institucional influye directamente en el ambiente del jardín, en la convivencia y en la calidad del acompañamiento que reciben los niños. En otras palabras, no se puede hablar de una atención integral si no se considera también la salud emocional de quienes sostienen el trabajo diario dentro de la institución.

Desde la formación como estudiantes de medicina, esta práctica dejó aprendizajes muy significativos. Nos permitió salir del enfoque más tradicional centrado solamente en la consulta o en el paciente individual, y nos acercó a una visión mucho más amplia de la salud. Aprendimos que intervenir en comunidad exige observar, escuchar, adaptarse y entender el contexto antes de proponer cualquier acción. También entendimos que comunicar en salud no es solo transmitir información, sino lograr que el mensaje realmente conecte con la población, sea útil y se ajuste a sus necesidades. Eso fue especialmente importante al trabajar con niños pequeños, madres y personal institucional, porque cada grupo necesitó una forma distinta de acercamiento.

Otro aspecto que nos dejó esta experiencia fue la importancia del trabajo en equipo y de la articulación con la comunidad. Nada de lo realizado habría tenido sentido si no hubiera existido disposición por parte del jardín, participación de las familias y coordinación entre nosotros como grupo. Eso reafirma que en salud comunitaria los resultados no dependen solamente de la idea de una actividad, sino de la manera como se construye con la gente y para la gente. Además, este tipo de experiencias nos ayuda a desarrollar competencias que serán necesarias más adelante como médicos: empatía, liderazgo, comunicación clara, capacidad de adaptación y sensibilidad frente a problemáticas sociales reales.

En conclusión, esta rotación nos permitió comprender que la salud comunitaria tiene un valor enorme porque conecta la medicina con la realidad cotidiana de las personas. También nos mostró que la primera infancia necesita entornos protectores, familias acompañadas y cuidadores con bienestar emocional para poder desarrollarse de manera adecuada. Más allá de los resultados de cada actividad, la práctica nos dejó la certeza de que pequeñas intervenciones bien pensadas pueden generar cambios importantes cuando responden a necesidades reales. Fue una experiencia que fortaleció nuestra formación profesional, pero también nuestra manera de mirar a las personas y sus contextos con mayor sensibilidad, respeto y compromiso.