FICHA METODOLÓGICA
SALUD Y BIENESTAR INTEGRAL PREVENCIÓN, CUIDADOS Y ENTORNOS SEGUROS

Objetivo general:

Promover en la comunidad la importancia del autocuidado, la prevención de enfermedades y la creación de entornos saludables mediante procesos educativos y participativos que fortalezcan el bienestar físico, mental y social.

Objetivos específicos:

- Sensibilizar sobre la importancia de una alimentación balanceada y la prevención de la desnutrición.
- Promover prácticas de maternidad segura y cuidado prenatal.
- Fomentar hábitos saludables para prevenir enfermedades no transmisibles.
- Fortalecer conocimientos sobre la adecuada manipulación de alimentos para prevenir ETAS.
- Incentivar el cuidado de ambientes saludables y seguros dentro del hogar y la comunidad.

Población participante:

Comunidad en general, jóvenes, adultos, familias, gestantes.

Metodología:

La actividad se desarrolló mediante una metodología participativa y educativa, utilizando estrategias de socialización, diálogo grupal y reflexión colectiva. Se realizó explicación de los diferentes temas apoyados en material visual y ejemplos cotidianos, permitiendo la participación activa de los asistentes a través de preguntas, intercambio de experiencias y construcción conjunta de aprendizajes relacionados con la promoción de la salud y la prevención de enfermedades.

Temas abordados:

- Desnutrición y alimentación saludable.
- Maternidad segura.
- Enfermedades no transmisibles (ENT).
- Enfermedades transmitidas por alimentos (ETAS).
- Ambientes saludables y prevención de riesgos.

Actividades realizadas:

- Socialización de información educativa.

- Explicación de hábitos saludables y medidas preventivas.
- Reflexión grupal sobre prácticas de autocuidado.
- Resolución de inquietudes y preguntas de los participantes.
- Sensibilización sobre la importancia de entornos seguros y saludables.

Recursos utilizados:

- Cartel informativo y material visual.
- Espacio de encuentro comunitario.
- Participación activa de los asistentes.

Resultados esperados:

- Mayor conocimiento sobre prevención y promoción de la salud.
- Fortalecimiento de hábitos saludables en la comunidad.
- Sensibilización sobre la importancia del autocuidado y la prevención de enfermedades.
- Participación activa y reflexión colectiva frente al bienestar integral.

Conclusión metodológica:

La actividad permitió fortalecer conocimientos y generar conciencia sobre la importancia de la prevención, el autocuidado y la construcción de entornos saludables. A través de la participación grupal y el diálogo comunitario, se promovieron prácticas que contribuyen al bienestar integral y al mejoramiento de la calidad de vida de las personas y las familias.