FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)

Sesión No.	Sesión 7
Práctica (s) o tema (s)	Construccion de entornos familiares que promociones habitos saludables
Mensaje	Cultivando bienestar en el hogar, para el buen vivir.
Objetivo IEC	Capacitar a las familias de la comunidad en hábitos de higiene, manejo del agua, actividad física y alimentación saludable, para reducir las enfermedades prevenibles en el hogar. Al final de la sesión las familias podrán desarrollar habilidades como identificar factores en el entorno que pueden afectar su salud, aplicar habitos saludables en su quehacer cotidiano y dialogar entre familias para adoptar cambios de manera autonoma y sostenible
Marco de referencia	Las intervenciones en salud deben reconocer la armonía familiar, siendo estas quienes conforman la comunidad. Las pautas de autocuidado promueven el buen vivir, dando bienestar en los hogares. Hábitos de higiene: Se fundamentan en las Directrices sobre higiene de manos en entornos comunitarios, la eliminación de gérmenes en las superficies y el lavado correcto de manos disminuyen las infecciones intestinales y respiratorias Manejo del agua: Se centra en enseñar métodos prácticos de tratamiento y almacenamiento seguro del agua en el hogar (como el hervido o filtración natural) para garantizar la ausencia de bacterias como E. coli y prevenir enfermedades diarreicas agudas. Actividad física: Promovida a través de la caminata cotidiana, labores cotidianas en el territorio y actividades tradicionales (danzas y juegos) Alimentación saludable: Adecuación, equilibrio, moderación y diversidad. El enfoque teórico orienta a las familias a priorizar alimentos mínimamente procesados, reducir azúcares libres y sodio, impulsando la soberanía alimentaria.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Actividad: Encuentro de saberes para un hogar sano Saludo a los participantes 1.Presentar los datos clave, riesgos y beneficios de forma visual y accesible. (20 minutos) Higiene: Uso de ilustración cómo viajan los gérmenes invisibles en las manos y superficies, conectándolo con las enfermedades respiratorias comunes de la comunidad (imagen 1: como viajan los gérmenes y nos enferman) Agua segura: Demostración visual usando dos frascos o botellas de agua: uno que luce limpio, pero está contaminado (explicando la presencia de bacterias como E. coli) y otro de agua segura. Actividad Física: Charla breve usando ayuda visual que contrasta los cuerpos activos (caminata, siembra, danza) frente a cuerpos sedentarios, explicando cómo el movimiento protege el corazón. (imagen 2: Como el movimiento protege el corazón) Alimentación: Exposición de “el fogón de la vida” donde dentro del fogón se colocan los alimentos saludables y fuera del fogón los alimentos de consumo ultra procesado, simbolizando el consumo de alimentos sanos. (imagen 3: El fogón de la vida: salud y alimento natural) 2.Desarrollo de la actividad educativa (20 minutos) Higiene: Taller practico de lavado de manos, los participantes tendrán guantes y se les colocara pintura la cual simulara el jabón, la actividad guiara los pasos para el correcto lavado de manos, de manera tal que la pintura cubra todas las áreas del guante Agua segura: Se enseña el método de hervido correcto (dejar burbujear) y el almacenamiento en vasijas limpias y tapadas, evitando meter las manos o tazas sucias. Se exploran otros métodos de hacer que el agua sea consumible. Actividad Física: Sesión de movimiento corporal guiada por un líder de la comunidad, puede incluir pasos de danza, estiramientos o un juego popular. Alimentación: Taller de combinación de alimentos: se propone una preparación propia, teniendo en cuenta productos de canasta y alimentos de la huerta propia creando un plato balanceado y demostrando cómo sustituir los condimentos artificiales por hierbas y especias. 3.Actividad participativa de comunicación (15 minutos) Cada familia debe construir un acuerdo familiar frente a las siguientes preguntas orientadoras - ¿En qué momentos del día nos comprometemos a lavarnos las manos y lavarles las manos a nuestros hijos? Realizar un calendario de movimiento, donde proponga actividades diarias a modo de actividad física que incluya caminatas, participación en actividades y juegos El “pacto del fogón” cada familia acordara disminuir el consumo de productos que perjudiquen su salud y su alimentación y se comprometen a poner en practica las técnicas de higienización de agua en sus hogares. Cierre de la actividad: Reunión de las familias en un gran círculo central para realizar el "Ritual del Compromiso", donde un representante de cada grupo comparte en voz alta la decisión más importante que su comunidad incorporará en los hogares a partir de ese día
No. de participantes por sesión	200 participantes
Herramienta pedagógica	"Encuentro de saberes para un hogar sano": Taller teorico practico, donde la comunidad a traves del hacer y las ayudas visuales, participan de manera activa adquiriendo herramientas para la generación de entornos saludables dentro de sus hogares, a su vez fomentando la apropiación de practicas ancestrales y el sentido de pertenencia y cuidado como parte del buen vivir, promoviendo la participación comunitaria y el parendizaje colectivo. Al final, se integra el circulo de la palabra como actividad de autoevaluación y compromiso frente a la implementación de lo aprendido.
Recursos	Cartelera o presentación educativa, guantes de latex o de manipulación, pintura, frascos o recipientes transparentes de 1.5 o 2 lt
Registro fotográfico del material	Herramientas visuales sesión 7.pdf
Valoración de la sesión	Circulo de la palabra, acta de recolección de la información, indicador de aprendizaje e impacto inmediato

Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.

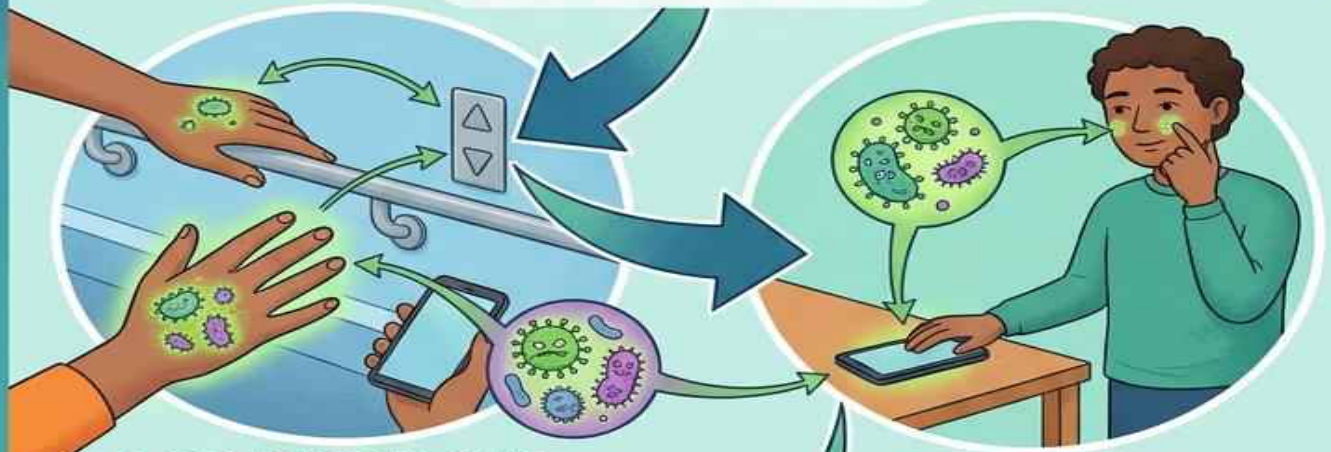
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.

¿CÓMO VIAJAN LOS GÉRMENES INVISIBLES Y NOS ENFERMAN?

En las Manos y Superficies, Conectando con Enfermedades Respiratorias Comunes



1. LA FUENTE:
AL TOSER O ESTORNUDAR



2. EN LAS SUPERFICIES:
SE QUEDAN EN OBJETOS COTIDIANOS
(barandas, botones, teléfonos, mesas)

3. EL CONTACTO:
TOCAMOS SUPERFICIES Y LUEGO NUESTRO ROSTRO
(Ojos, Nariz, Boca!)



4. LA INFECCIÓN:
LOS GÉRMENES INGRESAN AL CUERPO

ENFERMEDADES RESPIRATORIAS COMUNES DE LA COMUNIDAD



RESFRIADO COMÚN
Mocos, estornudos



GRIPE (INFLUENZA)
Fiebre, dolor de cuerpo



BRONQUITIS Y NEUMONÍA
Tos fuerte, dificultad para respirar

¡PROTÉGETE Y PROTEGE A TU COMUNIDAD!



LÁVATE LAS MANOS FRECUENTEMENTE CON AGUA Y JABÓN



USA CUBREBOCAS SI ESTÁS ENFERMO



CÚBRETE AL TOSER (CODO O PAÑUELO)



EVITA TOCARTE LA CARA

¿CÓMO EL MOVIMIENTO PROTEGE TU CORAZÓN?

Protección del Corazón



CAMINATA RÁPIDA

- Mejora la Circulación
- Reduce el Colesterol
- Fortalece el Músculo Cardiaco

CUERPOS ACTIVOS

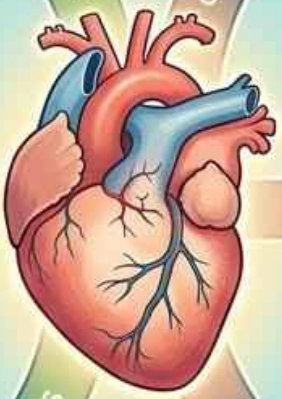
CUERPOS SEDENTARIOS



TELEVISIÓN SEDENTARIA



SIEMBRA Y JARDINERÍA





TELEVISIÓN SEDENTARIA

Y PROTEGIDOS

Y EN RIESGO



DANZA EXPRESIVA

Riesgos el Corazón

- Mejora la Circulación
- Reduce el Colesterol
- Fortalece el Músculo Cardiaco
- Hipertensión
- Mala Circulación
- Acumulación de Grasa



TRABAJO DE ESCRITORIO PROLONGADO



SUBE LAS ESCALERAS
HAZ 30 MIN. DIARIOS
DE ACTIVIDAD



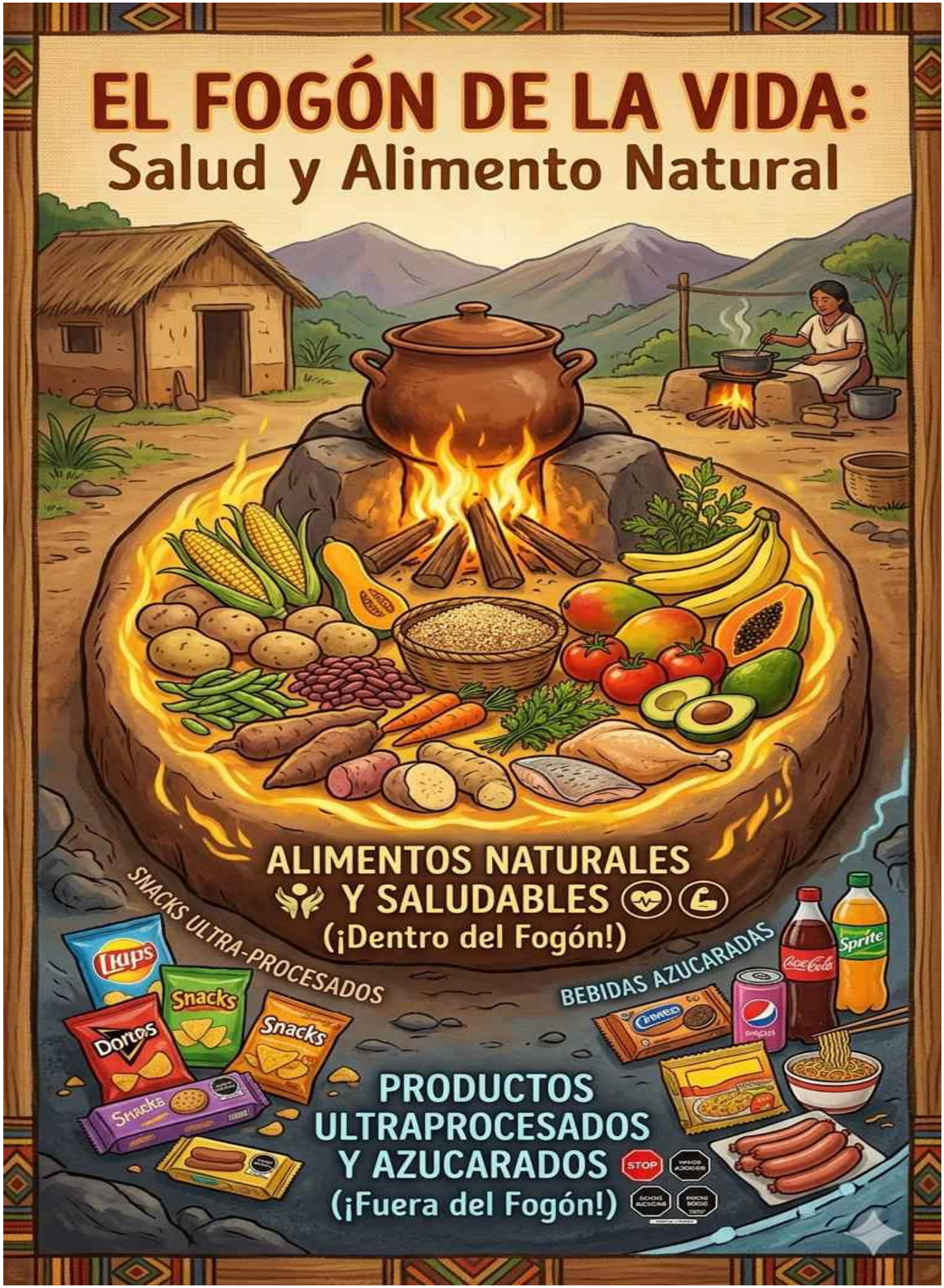
ESTÍRATE
LEVÁNTATE CADA HORA
(Reduce Sedentarismo)



CULTIVA SALUD
INTEGRA MOVIMIENTO
EN TU RUTINA



COME SANO
ELIGE ALIMENTOS QUE
CUIDEN TU CORAZÓN


EL FOGÓN DE LA VIDA:
Salud y Alimento Natural
ALIMENTOS NATURALES
Y SALUDABLES
(¡Dentro del Fogón!)
SNACKS ULTRA-PROCESADOS
Lkups
Snacks
Doritos
Snacks
BEBIDAS AZUCARADAS
Coca-Cola
Sprite
PRODUCTOS
ULTRAPROCESADOS
Y AZUCARADOS
STOP
(¡Fuera del Fogón!)

TECNICA LAVADO DE MANOS ACTIVIDAD: https://www.youtube.com/watch?v=BpUHGLfQ6GQ

GUÍA DE PURIFICACIÓN DE AGUA EN CASA

CUATRO MÉTODOS PARA OBTENER AGUA SEGURA

ANTES DE COMENZAR:

1. ELIMINAR TURBIDEZ (FILTRAR SI ES NECESARIO)



2. LIMPIAR TODOS LOS RECIPIENTES



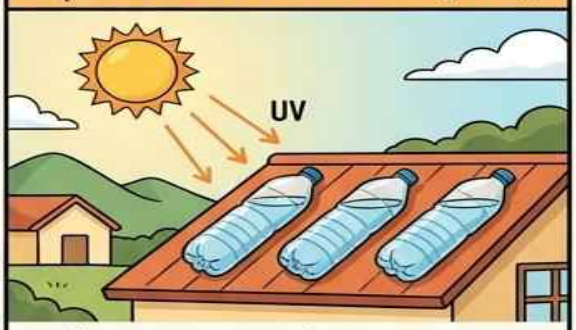
1. EBULLICIÓN (CALOR)



TÉCNICA: HERVIR AGUA VIGOROSAMENTE.

- MÍNIMO 1 MINUTO A NIVEL DEL MAR.
- MÍNIMO 3 MINUTOS A MÁS DE 1000m DE ALTITUD.

2. MÉTODO SODIS (SOL)



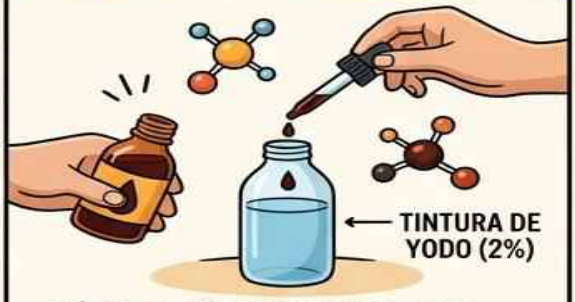
- **TÉCNICA:** EXPOSICIÓN SOLAR DE BOTELLAS PET TRANSPARENTES.
- **TIEMPO:** 6 HORAS (SOLEADO) O HASTA 2 DÍAS (NUBLADO).

3. CLORACIÓN (QUÍMICO)



- **TÉCNICA:** AÑADIR CLORO COMERCIAL (5-6%).
- **DOSIS:** 2 GOTAS POR LITRO (DOBLE SI TURBIA).
- **ESPERA:** MÍNIMO 30 MINUTOS.

4. YODO (QUÍMICO)



- **TÉCNICA:** AÑADIR YODO AL AGUA.
- **DOSIS:** 5 GOTAS POR LITRO (10 SI TURBIA).
- **ESPERA:** MÍNIMO 30 MINUTOS.

¡IMPORTANTE! ESTOS MÉTODOS ELIMINAN MICROORGANISMOS, PERO NO QUÍMICOS O METALES PESADOS.

CONSULTE FUENTES OFICIALES Y SIGA LAS INSTRUCCIONES.

FUENTES Y MÁS INFORMACIÓN

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS)
AGENCIA DE PROTECCIÓN AMBIENTAL DE EE. UU. (EPA)
ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD (OPS)
INSTITUTO FEDERAL SUIZO DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA ACUÁTICA (EAWAG)

AFICHE PARA EL RITUAL DE COMPROMISO

