FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	**Sesión 1**
Práctica (s) o tema (s)	Construcción Estrategias de Información, Educación Y Comunicación para la Promoción de Prácticas Saludables de Alimentación, Nutrición y Actividad Física - PPSANAF
Mensaje	Alimentate con conciencia, cada día es una nueva oportunidad para disfrutar y cuidar tu salud
Objetivo IEC	Los participantes identificarán y priorizarán temas relevantes relacionados con la triada Salud-Alimentación-Nutrición con enfoque en actividad física, y desarrollarán mecanismos de evaluación efectivos para medir el impacto y la efectividad de las sesiones
Marco de referencia	LINEAMIENTO PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA. 2016-2031: Su diseño e implementación se encuentra fundamentado en la Política Pública de Seguridad Alimentaria y Nutricional para Bogotá: Construyendo Ciudadanía Alimentaria 2019-2031, en adelante PPSAN, específicamente relacionado con el tercer eje de “Prácticas saludables de alimentación y nutrición en todos los momentos del curso de vida”. Igualmente, como fruto de la revisión bibliográfica retoma como referentes para su construcción documentos técnicos de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), la Organización de la Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), el Ministerio de Salud y Protección Social (MSPS), el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), y documentos técnicos publicados por el Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre (COLDEPORTES),y la Secretaría de Salud Distrital.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Como momento inicial se realizará una caminata de minimo 20 minutos, en un espacio abierto y al aire libre la cual iniciará desde el la unidad operativa hasta el parque mas cercano, ida y regreso. De regreso al centro se dará un espacio de hidratación y recuperación por 10 minutos para posteriormente dar continudidad con la sesión. Esta sesión se llevara a cabo con la metodología LLUVIA DE IDEAS se presentará el objetivo de la actividad a las personas mayores participantes, asegurandonos que todos comprendan la información suministrada. Posteriormente, se les pedirá a las personas mayores que realicen sus propuestas de temas de interés en alimentación, nutrición y actividad física sin censurarlos, criticarlos ni evaluarlos en este punto de la actividad con el fin de obtener la mayor cantidad de temas posibles, tomando nota de cada una de ellas. Se revisarán los temas propuestos por las personas mayores y se evaluará la viabilidad, relevancia y potencial para el grupo. Para finalizar, por medio del voto por aclamación se aprobaran o rechazaran los temas de mayor interes para las personas mayores asistentes. Esta sesión trendrá una duración de 1 hora 30 minutos
No. de participantes por sesión	30 personas mayores de 60 años
Herramienta pedagógica	https://drive.google.com/drive/u/1/folders/19aFb1CJ3fjK_rAqkoRMl-eo4oXDRmDWy
Recursos	Profesionales en Educación Física y Nutrición, televisor, computador, hojas carta, marcadores, cartulina, lapiceros, mesa, agua, vasos
Registro fotográfico del material	https://drive.google.com/drive/u/1/folders/19aFb1CJ3fjK_rAqkoRMl-eo4oXDRmDWy
Valoración de la sesión	https://drive.google.com/drive/u/1/folders/19aFb1CJ3fjK_rAqkoRMl-eo4oXDRmDWy
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.	

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	**Sesión 2**
Práctica (s) o tema (s)	Alimentación para un envejecimiento saludable
Mensaje	Aliméntate de manera saludable, cada comida es una oportunidad para fortalecer tu cuerpo, conservar tu independencia y mejorar tu calidad de vida.
Objetivo IEC	Los participantes comprenderán la importancia de una alimentación balanceada durante el envejecimiento, reconociendo los grupos de alimentos que contribuyen al mantenimiento de la salud, la prevención de enfermedades crónicas y la conservación de la funcionalidad física y mental, promoviendo la adopción de prácticas alimentarias saludables que favorezcan el bienestar integral.
Marco de referencia	El envejecimiento es un proceso natural que implica cambios fisiológicos, metabólicos y funcionales que pueden influir en el estado nutricional de las personas mayores. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), una alimentación saludable constituye uno de los pilares fundamentales para promover el envejecimiento activo, prevenir enfermedades crónicas no transmisibles y mejorar la calidad de vida. La Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez del Distrito Capital establece la necesidad de fortalecer acciones orientadas a la promoción de estilos de vida saludables que permitan a las personas mayores conservar su autonomía, funcionalidad y participación social. Asimismo, la Política Pública de Seguridad Alimentaria y Nutricional de Bogotá promueve el acceso oportuno a alimentos inocuos, suficientes y nutricionalmente adecuados. Una alimentación equilibrada debe incluir diariamente frutas, verduras, cereales, tubérculos, alimentos fuente de proteína y una adecuada hidratación. Estos alimentos aportan nutrientes esenciales para conservar la masa muscular, fortalecer el sistema inmunológico, mantener la salud ósea y reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes y algunos tipos de cáncer. Fuentes: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet, https://www.fao.org/nutrition,https://www.minsalud.gov.co
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	La sesión iniciará con una actividad rompehielo denominada “Mi comida favorita”, en la cual cada participante compartirá una preparación que disfrute consumir habitualmente. Posteriormente se realizará una evaluación diagnóstica mediante preguntas orientadoras relacionadas con hábitos alimentarios, número de comidas al día y consumo de frutas y verduras. Seguidamente se desarrollará una exposición participativa utilizando material visual que permita explicar los grupos de alimentos y sus funciones en el organismo. Durante la actividad se fomentará la participación activa de los asistentes mediante preguntas y ejemplos cotidianos relacionados con la alimentación de las personas mayores. Como apoyo pedagógico se proyectará un video educativo relacionado con alimentación saludable en el envejecimiento. Posteriormente se realizará una dinámica grupal denominada “Armemos un plato saludable”, donde los participantes organizarán imágenes de alimentos clasificándolos según los grupos alimentarios. Se desarrollará una actividad lúdica de asociación de imágenes y beneficios nutricionales, promoviendo el reconocimiento de alimentos protectores para la salud. Finalmente se realizará una retroalimentación colectiva donde los participantes compartirán los aprendizajes adquiridos y establecerán compromisos personales para fortalecer sus hábitos alimentarios. La sesión finalizará con una evaluación de conocimientos mediante preguntas abiertas y la entrega de un mensaje educativo de refuerzo. Duración total de la sesión: una (1) hora y treinta (30) minutos. Video sugerido: “Alimentación saludable para personas mayores” https://www.youtube.com/results?search_query=alimentacion+saludable+adulto+mayor
No. de participantes por sesión	30 personas mayores de 60 años
Herramienta pedagógica	https://drive.google.com/drive/u/1/folders/19aFb1CJ3fjK_rAqkoRMl-eo4oXDRmDWy
Recursos	Profesionales en Nutrición, televisor, computador, hojas carta, marcadores, cartulina, lapiceros, mesa, agua, vasos
Registro fotográfico del material	https://drive.google.com/drive/u/1/folders/19aFb1CJ3fjK_rAqkoRMl-eo4oXDRmDWy
Valoración de la sesión	https://drive.google.com/drive/u/1/folders/19aFb1CJ3fjK_rAqkoRMl-eo4oXDRmDWy
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.	

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	**Sesión 3**
Práctica (s) o tema (s)	Fortalecimiento del sistema inmunológico mediante la alimentación
Mensaje	Una alimentación variada y balanceada fortalece las defensas del organismo y ayuda a prevenir enfermedades.
Objetivo IEC	Los participantes reconocerán la importancia de consumir alimentos ricos en vitaminas, minerales y antioxidantes para fortalecer el sistema inmunológico, prevenir enfermedades y promover hábitos de alimentación saludables que favorezcan el bienestar físico y la calidad de vida.
Marco de referencia	Los participantes reconocerán la importancia de consumir alimentos ricos en vitaminas, minerales y antioxidantes para fortalecer el sistema inmunológico, prevenir enfermedades y promover hábitos de alimentación saludables que favorezcan el bienestar físico y la calidad de vida. Marco de referencia: El sistema inmunológico constituye la principal barrera de defensa del organismo frente a virus, bacterias y otros agentes causantes de enfermedad. Durante el envejecimiento se producen cambios fisiológicos que pueden disminuir la respuesta inmunitaria, aumentando la susceptibilidad a infecciones y otras complicaciones de salud. La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) reconocen la importancia de una alimentación adecuada para mantener el funcionamiento óptimo del sistema inmunológico. Nutrientes como las vitaminas A, C, D, E, el zinc, hierro y proteínas de alto valor biológico participan activamente en los mecanismos de defensa del organismo. El consumo regular de frutas, verduras, leguminosas, huevos, lácteos y carnes magras favorece el aporte de nutrientes esenciales que contribuyen al fortalecimiento de las defensas naturales del cuerpo y a la reducción del riesgo de enfermedades. Fuentes: https://www.who.int https://www.paho.org/es https://www.fao.org/nutrition
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	La sesión iniciará con una actividad denominada “¿Qué hago para no enfermarme?”, donde los participantes compartirán experiencias relacionadas con el cuidado de su salud. Posteriormente se realizará una evaluación diagnóstica mediante preguntas abiertas sobre los alimentos que consideran beneficiosos para fortalecer las defensas. Se desarrollará una exposición participativa utilizando imágenes de alimentos ricos en vitaminas y minerales, explicando sus beneficios para la salud. Se proyectará un video educativo sobre la relación entre alimentación y sistema inmunológico. Posteriormente se realizará una dinámica grupal denominada “La canasta de las defensas”, donde los participantes seleccionarán imágenes de alimentos y las clasificarán según su aporte nutricional. Como actividad de refuerzo se desarrollará una sopa de letras relacionada con nutrientes y alimentos protectores. Finalmente se realizará una retroalimentación grupal y evaluación de conocimientos mediante preguntas orientadoras. Duración: 1 hora 30 minutos.
No. de participantes por sesión	30 personas mayores de 60 años
Herramienta pedagógica	https://drive.google.com/drive/u/1/folders/19aFb1CJ3fjK_rAqkoRMl-eo4oXDRmDWy
Recursos	Profesionales en Nutrición, televisor, computador, hojas carta, marcadores, cartulina, lapiceros, mesa, agua, vasos
Registro fotográfico del material	https://drive.google.com/drive/u/1/folders/19aFb1CJ3fjK_rAqkoRMl-eo4oXDRmDWy
Valoración de la sesión	https://drive.google.com/drive/u/1/folders/19aFb1CJ3fjK_rAqkoRMl-eo4oXDRmDWy
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.	

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

Sesión No.	**Sesión 4**
Práctica (s) o tema (s)	Hidratación y salud intestinal en la persona mayor
Mensaje	Tomar suficiente agua y consumir alimentos ricos en fibra ayuda a mantener una buena digestión y mejorar la salud.
Objetivo IEC	Promover prácticas adecuadas de hidratación y consumo de alimentos ricos en fibra para favorecer la salud intestinal, prevenir el estreñimiento y mejorar el bienestar general de las personas mayores.
Marco de referencia	La hidratación adecuada es fundamental para el correcto funcionamiento del organismo. En las personas mayores la sensación de sed puede disminuir, aumentando el riesgo de deshidratación y sus consecuencias sobre la salud. El Ministerio de Salud y Protección Social señala que una adecuada ingesta de líquidos contribuye al funcionamiento cardiovascular, renal y digestivo. Asimismo, el consumo de fibra dietaria proveniente de frutas, verduras, cereales integrales y leguminosas favorece el tránsito intestinal y previene el estreñimiento. La promoción de hábitos saludables relacionados con la hidratación y la alimentación constituye una estrategia fundamental para mejorar la calidad de vida y prevenir complicaciones asociadas a trastornos digestivos. Fuentes:https://www.minsalud.gov.cohttps://www.who.inthttps://www.fao.org
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se iniciará con la dinámica “Mi consumo diario de agua”, donde cada participante estimará la cantidad de líquidos que consume diariamente. Posteriormente se realizará una evaluación diagnóstica sobre hábitos de hidratación. Se desarrollará una exposición participativa sobre la importancia del agua y la fibra para el organismo, utilizando ayudas visuales y ejemplos prácticos. Como apoyo pedagógico se proyectará un video educativo relacionado con hidratación y salud digestiva. Posteriormente se desarrollará una actividad denominada “Descubriendo la fibra”, donde los participantes identificarán alimentos ricos en fibra mediante imágenes y fichas educativas. Se realizará una sopa de letras temática y una actividad grupal de construcción de recomendaciones para mejorar la hidratación diaria. La sesión finalizará con una evaluación participativa y compromisos de autocuidado. Duración: 1 hora 30 minutos.
No. de participantes por sesión	30 personas mayores de 60 años
Herramienta pedagógica	https://drive.google.com/drive/u/1/folders/19aFb1CJ3fjK_rAqkoRMl-eo4oXDRmDWy
Recursos	Profesionales en Nutrición, televisor, computador, hojas carta, marcadores, cartulina, lapiceros, mesa, agua, vasos
Registro fotográfico del material	https://drive.google.com/drive/u/1/folders/19aFb1CJ3fjK_rAqkoRMl-eo4oXDRmDWy
Valoración de la sesión	https://drive.google.com/drive/u/1/folders/19aFb1CJ3fjK_rAqkoRMl-eo4oXDRmDWy

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.

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	**Sesión 5**
Práctica (s) o tema (s)	Compras inteligentes y selección saludable de alimentos
Mensaje	Elegir adecuadamente los alimentos es una herramienta para cuidar la salud y aprovechar mejor los recursos disponibles.
Objetivo IEC	Fortalecer las habilidades de las personas mayores para seleccionar alimentos saludables mediante el reconocimiento de características de calidad, lectura básica de etiquetas y planificación de compras.
Marco de referencia	La educación alimentaria y nutricional busca fortalecer capacidades que permitan tomar decisiones informadas sobre la alimentación. La selección adecuada de alimentos contribuye a mejorar la calidad de la dieta y prevenir enfermedades relacionadas con hábitos alimentarios inadecuados. La FAO y la OMS promueven la alfabetización alimentaria como estrategia para mejorar el acceso y consumo de alimentos saludables, fomentando prácticas responsables y sostenibles. La lectura de etiquetas nutricionales y la identificación de alimentos frescos constituyen herramientas fundamentales para favorecer una alimentación saludable. Fuentes: https://www.fao.org https://www.who.int https://www.minsalud.gov.co
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	La actividad iniciará con una lluvia de ideas sobre aspectos que las personas tienen en cuenta al momento de comprar alimentos. Posteriormente se realizará una explicación sobre selección de alimentos, interpretación básica de etiquetas y reconocimiento de fechas de vencimiento. Se proyectará un video educativo relacionado con compras saludables y posteriormente se desarrollará una actividad práctica donde los participantes analizarán imágenes de diferentes productos alimenticios. Como estrategia lúdica se realizará un juego denominado “El mercado saludable”, en el que los asistentes seleccionarán alimentos recomendados para una alimentación equilibrada. Se finalizará con una actividad de reflexión y evaluación grupal. Duración: 1 hora 30 minutos
No. de participantes por sesión	30 personas mayores de 60 años
Herramienta pedagógica	https://drive.google.com/drive/u/1/folders/19aFb1CJ3fjK_rAqkoRMl-eo4oXDRmDWy
Recursos	Profesionales en Nutrición, televisor, computador, hojas carta, marcadores, cartulina, lapiceros, mesa, agua, vasos
Registro fotográfico del material	https://drive.google.com/drive/u/1/folders/19aFb1CJ3fjK_rAqkoRMl-eo4oXDRmDWy
Valoración de la sesión	https://drive.google.com/drive/u/1/folders/19aFb1CJ3fjK_rAqkoRMl-eo4oXDRmDWy
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.	

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	**Sesión 6**
Práctica (s) o tema (s)	Actividad física, movilidad y prevención de caídas
Mensaje	Mantenerse activo ayuda a conservar la independencia, mejorar la salud y prevenir caídas.
Objetivo IEC	Promover la práctica segura de actividad física y hábitos que favorezcan la movilidad, el equilibrio y la prevención de caídas en las personas mayores.
Marco de referencia	La actividad física constituye uno de los pilares fundamentales para el envejecimiento activo. La Organización Mundial de la Salud recomienda realizar actividad física regularmente para mantener la capacidad funcional, fortalecer músculos y huesos y mejorar la salud mental. Las caídas representan una de las principales causas de lesión en las personas mayores. La promoción de actividad física adaptada y el fortalecimiento del equilibrio contribuyen significativamente a reducir este riesgo. La Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez promueve acciones orientadas al mantenimiento de la autonomía y funcionalidad de las personas mayores. Fuentes:https://www.who.inthttps://www.paho.orghttps://www.idrd.gov.co
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	La sesión iniciará con ejercicios suaves de calentamiento y movilidad articular adaptados a las capacidades de los participantes. Posteriormente se desarrollará una charla participativa sobre beneficios de la actividad física y factores de riesgo asociados a las caídas. Se proyectará un video educativo y se realizarán ejercicios prácticos de equilibrio, coordinación y movilidad. Los participantes identificarán situaciones de riesgo mediante imágenes y propondrán estrategias preventivas. La actividad finalizará con ejercicios de estiramiento, retroalimentación y evaluación participativa. Duración: 1 hora 30 minutos.
No. de participantes por sesión	30 personas mayores de 60 años
Herramienta pedagógica	https://drive.google.com/drive/u/1/folders/19aFb1CJ3fjK_rAqkoRMl-eo4oXDRmDWy
Recursos	Profesionales en Nutrición, televisor, computador, hojas carta, marcadores, cartulina, lapiceros, mesa, agua, vasos
Registro fotográfico del material	https://drive.google.com/drive/u/1/folders/19aFb1CJ3fjK_rAqkoRMl-eo4oXDRmDWy
Valoración de la sesión	https://drive.google.com/drive/u/1/folders/19aFb1CJ3fjK_rAqkoRMl-eo4oXDRmDWy
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.	

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	**Sesión 7**
Práctica (s) o tema (s)	Prevención de la malnutrición en la persona mayor (desnutrición y obesidad)
Mensaje	Mantener un peso saludable contribuye a una mejor calidad de vida y bienestar integral.
Objetivo IEC	Sensibilizar a las personas mayores sobre la importancia de prevenir la desnutrición y la obesidad mediante prácticas alimentarias saludables y estilos de vida activos.
Marco de referencia	La malnutrición comprende tanto la desnutrición como el sobrepeso y la obesidad, condiciones que afectan significativamente la salud y calidad de vida de las personas mayores. Según la Organización Mundial de la Salud, la malnutrición incrementa el riesgo de enfermedades, discapacidad y dependencia funcional. La identificación temprana de factores de riesgo y la adopción de hábitos saludables constituyen estrategias fundamentales para su prevención. La promoción de una alimentación balanceada y la práctica regular de actividad física contribuyen al mantenimiento de un estado nutricional adecuado y al envejecimiento saludable. Fuentes:https://www.who.inthttps://www.paho.orghttps://www.minsalud.gov.co
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	La sesión iniciará con la dinámica “Mitos y realidades sobre el peso corporal”, promoviendo la participación de los asistentes. Posteriormente se desarrollará una exposición participativa sobre las causas, consecuencias y señales de alerta de la desnutrición y la obesidad. Se proyectará un video educativo relacionado con hábitos saludables y prevención de la malnutrición. Como actividad pedagógica se desarrollará una sopa de letras y una dinámica de clasificación de hábitos saludables y no saludables Finalmente se realizará una reflexión grupal, evaluación de conocimientos y construcción de compromisos orientados al autocuidado. Duración: 1 hora 30 minutos.
No. de participantes por sesión	30 personas mayores de 60 años
Herramienta pedagógica	https://drive.google.com/drive/u/1/folders/19aFb1CJ3fjK_rAqkoRMl-eo4oXDRmDWy
Recursos	Profesionales en Educación Física y Nutrición, televisor, computador, hojas carta, marcadores, cartulina, lapiceros, mesa, agua, vasos
Registro fotográfico del material	https://drive.google.com/drive/u/1/folders/19aFb1CJ3fjK_rAqkoRMl-eo4oXDRmDWy
Valoración de la sesión	https://drive.google.com/drive/u/1/folders/19aFb1CJ3fjK_rAqkoRMl-eo4oXDRmDWy
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.	

4. VALORACIÓN DE LA ESTRATEGIA

Como método de valoración inicial se realiza se realizará una evaluacion previa por medio de un conversartorio de saberes incluyendo preguntas de conocimiento sobre los temas programdos para cada una de las sesiones.
Para la valoración final se entregará a mínimo el 50% del total de asistentes en cada una de las sesiones una sopa de letras con el tema programado, en el cual deberán únicamente seleccionar las palabras correctas y que hacen parte del tema desarrollado en la sesión.
Al finalizar el ejercicio de sopa de letras, se pedirá a los participantes que de manera verbal compartan su experiencia durante la sesión, lo aprendido, los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones.
Es importante resaltar que lo único que se realizará escrito, será la sopa de letras, las demás etapas de la evaluacion se realizarán en forma de conversatorio, teniendo en cuenta las capacidad visual y educativa de los participantes.
Enlace:
https://drive.google.com/drive/folders/19S1yHW1oIF1Ugn25_vKswsHYSvmvYh1y?usp=drive_link