Planear el encuentro comunitario:

Encuentro comunitario de la vigencia Nro.	8	Fecha	--/09/2026	Hora	8:00 AM

TALENTO HUMANO RESPONSABLE

	Rol:	Agente educativo
Natalia Alarcon	Rol:	psicosocial
Luisa Figueroa	Rol:	Apoyo en salud y nutrición
Hernando Peña	Rol:	Coordinador@

INTENCIONALIDAD

Promover en las familias una alimentación variada y saludable, ofreciendo a las niñas y los niños diferentes sabores, colores, olores y texturas que favorezcan su adecuada alimentación y exploración. Asimismo, fortalecer el acompañamiento familiar durante estos momentos com o espacios de comunicación, afecto y disfrute.

ACUERDOS OLLA COMUNITARIA PARA EL ENCUENTRO:

¿Qué comeremos?	¿Quiénes preparan los alimentos?
Arroz de cerdo con verduras con carne de cerdo, tajadas de papitas y avena con leche	Agente educativo y usuarios Geraldine Carmona.

¿Qué se necesita para preparar los alimentos?

¿Quiénes quedan a cargo? (nombres)		¿Qué tendrán que hacer? (describir)
Comunidad	Geraldina Carmona	Se procede a realizar la alimentación del día de hoy donde se prepara la proteína y se prepara con todos los ingredientes. Por otro lado se pica la verdura y todo se revuelve en un caldero grande, integrando el arroz con todo los ingredientes y así procedemos el tiempo de cocción. Por otra parte se prepara la avena con agrega leche, así se espera el tiempo donde todos compartimos.
	Flor maría Yepes	
Talento Humano		
	Natalia Alarcon	
Otro (Cual?)		

Planear el encuentro comunitario:

EXPERIENCIA PEDAGÓGICA A DESARROLLAR CON EL GRUPO:

Momento uno: bienvenida

Se da inicio al encuentro con un saludo cálido y cercano, generando un ambiente de confianza. Seguidamente se organizará a las familias en un círculo y se realizará el juego "La cadena de los alimentos". La dinámica consiste en que cada participante deberá mencionar una fruta o alimento que inicie con la última letra o vocal de la palabra mencionada anteriormente. Por ejemplo: Manzana → Arroz → Zanahoria → Arepa → Aguacate. Para hacerlo más dinámico, cada participante realizará un movimiento, una palmada o un paso al centro mientras menciona su alimento. La actividad permitirá generar un ambiente de confianza, participación y diversión, mientras se reconocen diferentes alimentos que hacen parte de una alimentación variada.

Momento dos: crear y conversar (este momento también puede planearse de tal manera que las niñas, los niños y los adultos estén juntos)

Se dividirán las familias en pequeños grupos y se ubicarán en un espacio amplio. En un extremo se colocarán diferentes imágenes de alimentos y en el otro varios recipientes o carteles. A la señal, un participante de cada grupo deberá desplazarse rápidamente hasta las imágenes, tomar un alimento y regresar para ubicarlo en la categoría correspondiente: frutas, verduras, cereales, proteínas u otros alimentos. Luego continuará el siguiente participante.

Durante el juego se irán realizando algunas preguntas como: ¿Qué alimento ofrecerías a un niño o niña?, ¿qué alimento hace falta para tener variedad?, ¿qué textura o sabor tiene?, ¿cómo podríamos prepararlo?. Al finalizar, se revisarán entre todos los alimentos seleccionados y se conversará sobre la importancia de ofrecer una alimentación variada y permitir que los niños y niñas conozcan diferentes sabores, colores, olores y texturas. Se resaltará además que acompañar estos momentos con paciencia, afecto y comunicación permite que la alimentación sea una experiencia agradable para toda la familia.

Con las niñas y los niños

El agente educativo se vestirá de atuendo de fruta se llevará una bolsa o caja decorada que contendrá imágenes o alimentos conocidos por los niños y niñas. Cada participante pasará al frente, sacará un elemento sin mirar y tendrá que adivinar qué alimento es utilizando el tacto, observándolo o escuchando algunas pistas. Una vez lo identifique, podrá decir su nombre, su color, cómo se siente, si lo ha probado o si le gusta. Para hacerlo más divertido, cada alimento tendrá un movimiento: si sale una fruta, deberán saltar; si sale una verdura, deberán agacharse; si sale agua, deberán hacer movimientos como si fueran gotas de lluvia. De esta manera se favorecerá la exploración de los alimentos y la participación activa de los niños y niñas.

Planear el encuentro comunitario:

Momento tres: construyendo juntos

Se invitará a los niños, las familias y el equipo interdisciplinario a participar en un picnic saludable, organizando entre todos unos espacios agradables para compartir. Cada familia podrá aportar o escoger diferentes alimentos disponibles, procurando incluir frutas, alimentos preparados de manera saludable y agua. Antes de iniciar, los niños y niñas podrán ayudar a organizar el espacio, escoger dónde ubicarse y reconocer los alimentos por sus colores, olores, sabores y texturas.

Durante el picnic se realizarán juegos y conversaciones sencillas como "¿Qué estoy comiendo?", "Adivina el alimento" o "¿Qué sabor tiene?", permitiendo que los niños exploren y expresen sus preferencias. Las familias acompañarán activamente el momento, conversando con los niños, animándolos a probar y conocer los alimentos sin obligarlos. Se finalizará compartiendo en familia y resaltando que la alimentación también puede convertirse en un espacio de encuentro, afecto, comunicación, disfrute y aprendizaje.

Momento cuatro: ¿Qué nos llevamos? y ¿En qué quedamos?

Para finalizar, se invita a las familias a reflexionar nuevamente sobre lo observado en la ambientación y lo aprendido durante el encuentro. Cada participante comparte qué aprendizaje se lleva y qué acciones pondrá en práctica en su hogar.

encuentro grupal realizamos preguntas como:

¿Qué fue lo que más les gusto?
¿Qué aprendizajes se llevan?
¿Qué mejorarían para el próximo encuentro?

¿Qué recursos se usarán?

Para la bienvenida y rompehielos:
Música, parlante y espacio amplio.
Para los niños – "La bolsa misteriosa de los alimentos":
Bolsa o caja decorada, alimentos reales o de juguete, imágenes de frutas y alimentos, tarjetas con pistas.
Para los adultos – "La carrera de los alimentos":
Imágenes de alimentos, carteles o recipientes para clasificarlos, cinta adhesiva, conos o elementos para marcar el recorrido.
Para construir juntos – "Picnic saludable en familia":
Manta o sábana, canasta, alimentos disponibles, frutas, agua, vasos, platos, servilletas, imágenes de alimentos y música.

Valoración del encuentro comunitario:

Hagan un cierre al final del encuentro y escriban acá las respuestas que las niñas, niños, mujeres o personas en estado de gestación y sus familias dan sobre las siguientes preguntas: (Escribe los relatos tal como los manifiestan las personas)

¿Cuál fue el mejor momento del encuentro?

El mejor momento del encuentro fue el picnic saludable en familia, ya que permitió compartir de manera alegre y cercana, mientras los niños, niñas y adultos exploraban diferentes alimentos, conversaban sobre sus sabores, colores y texturas y disfrutaban de un espacio de integración. Se destacó la participación activa de las familias y el interés de los niños por conocer y probar diferentes alimentos.

¿Cómo estuvo la olla comunitaria?

La olla comunitaria estuvo muy agradable y participativa. Las familias compartieron de manera activa, aportando sus conocimientos y experiencias sobre la preparación de los alimentos. Fue un espacio de integración y colaboración, donde se fortalecieron los lazos entre las familias, los niños, las niñas y el equipo interdisciplinario, disfrutando de un momento de encuentro alrededor de la alimentación.

¿Qué es lo principal que han aprendido en el encuentro?

Lo principal que aprendieron en el encuentro fue la importancia de ofrecer a los niños y niñas una alimentación variada, permitiéndoles conocer diferentes colores, sabores, olores y texturas. También reconocieron que los momentos de alimentación son espacios para compartir en familia, comunicarse, acompañar y disfrutar juntos.

Algunas ideas para mejorar el próximo encuentro

Para el próximo encuentro se propone realizar más actividades dinámicas y participativas que involucren a niños, niñas y familias. También se puede incluir mayor variedad de materiales, juegos y experiencias prácticas que permitan aprender de manera divertida, fortaleciendo la participación y el intercambio de experiencias entre las familias.

Los compromisos:

- Las familias se comprometen a ofrecer a los niños y niñas una alimentación variada, incorporando diferentes alimentos, colores, sabores y texturas.
- Acompañar los momentos de alimentación con paciencia, afecto y comunicación, respetando los gustos y ritmos de cada niño y niña.
- Promover espacios familiares donde los niños puedan explorar y conocer nuevos alimentos de manera agradable.
- Continuar fortaleciendo hábitos saludables desde el hogar y poner en práctica los aprendizajes adquiridos durante el encuentro.

Registro visual:

Pegue acá algunas fotos o recuerdos del encuentro comunitario, no olviden tener un permiso firmado para el uso de fotografías.








Valoración del encuentro comunitario por el talento humano:

Acá se recoge la voz del talento humano que lideró y participó en el encuentro comunitario, escriban sus respuestas:

¿Cuál fue el mejor momento del encuentro?

El mejor momento fue el picnic saludable en familia, ya que permitió que niños, niñas y adultos compartieran de manera alegre y cercana. Se generó un espacio de integración donde pudieron explorar los alimentos, conversar sobre sus sabores, colores y texturas y disfrutar de la alimentación como un momento de encuentro familiar.

¿Cómo se vivieron las experiencias pedagógicas?

Las experiencias pedagógicas se vivieron de manera dinámica, participativa y divertida. Los niños disfrutaron especialmente de la actividad de la bolsa misteriosa, mientras que los adultos participaron activamente en la carrera de los alimentos. Durante el picnic se fortaleció la participación conjunta y el intercambio de experiencias alrededor de la alimentación saludable.

¿Se logró la intencionalidad?, ¿Por qué?

Sí, se logró la intencionalidad, porque las familias reconocieron la importancia de ofrecer una alimentación variada y permitir que los niños y niñas exploren diferentes sabores, colores, olores y texturas. También comprendieron que los momentos de alimentación son espacios para compartir, comunicarse y fortalecer los vínculos familiares.

¿Cómo salió la olla comunitaria?

La olla comunitaria se desarrolló de manera agradable y participativa. Las familias mostraron disposición para compartir, colaborar y aportar sus conocimientos sobre los alimentos y su preparación. Fue un espacio de integración que permitió fortalecer la unión entre las familias, los niños, las niñas y el equipo interdisciplinario.

¿Cómo se vivieron las interacciones con las niñas y los niños desde su gestación?

Las interacciones se desarrollaron de manera afectuosa y respetuosa, promoviendo el acompañamiento de las familias en las diferentes experiencias. Se resaltó la importancia de hablar, compartir y brindar afecto a los niños y niñas desde la gestación, fortaleciendo los vínculos y las prácticas de cuidado relacionadas con su bienestar y alimentación.

¿Qué se puede mejorar para el próximo encuentro?

Para el próximo encuentro se propone continuar utilizando actividades lúdicas y participativas que permitan mantener el interés de las familias y los niños. También se puede ampliar el uso de materiales didácticos y experiencias prácticas, dando mayor espacio para que las familias compartan sus conocimientos y experiencias desde el hogar.

Planear el encuentro comunitario:

Encuentro comunitario de la vigencia Nro.	06	Fecha	14/09/2026	Hora	8:00 AM

TALENTO HUMANO RESPONSABLE

MAYENYS MARQUEZ LUNA	Rol:	AGENTE EDUCATIVO
CINDY CECILIA ROCHA VELASQUEZ	Rol:	PSICOSOCIAL
LILIBEHT RIVERA	Rol:	APOYO SALUD Y NUTRICION
SANDRA CALIZ	Rol:	COORDINADORA

INTENCIONALIDAD

Promover con las familias la participación de manera equitativa, sin distinción de género en las tareas domésticas que implican la adopción de medidas saludables, de preparación, manipulación, conservación y consumo de alimentos. Practica 9 acción 9.5

ACUERDOS OLLA COMUNITARIA PARA EL ENCUENTRO:

¿Qué comeremos?	¿Quiénes preparan los alimentos?
Yuca cocida, cerdo asado, ensalada de lechuga, tomate y cebolla blanca, queso rallado y sorbete de naranja.	María yepez Mitchell deavila

¿Qué se necesita para preparar los alimentos?

	¿Quiénes quedan a cargo? (nombres)	¿Qué tendrán que hacer? (describir)
Comunidad	María Yépez	AL MOMENTO DE RECIBIR LOS ALIMENTOS, SE ENCARGAN DE VERIFICAR LAS FECHAS DE VENCIMIENTO, EL ESTADO DE LOS ALIMENTOS. SE PROCEDE A PRENDER EL FOGON, LAVAR LOS ALIMENTOS, PREPARARLOS Y COCINARLOS, SEGUIDAMENTE AL MOMENTO DE ESTAR, LOS SIRVEN EN PORCIONES DE ACUERDO A LA EDAD.
	Michel deavila	
Talento Humano	Mayenys Márquez	
Otro (Cual?)		

Planear el encuentro comunitario:

EXPERIENCIA PEDAGÓGICA A DESARROLLAR CON EL GRUPO:

Momento uno: bienvenida

Para este momento de la bienvenida, el equipo dará un caluro saludo e invitaría a todos a colocarnos en un gran CIRCULO, el agente educativo invita a un niño o adulto a decir su nombre en voz alta acompañado de su fruta favorita y un gesto corporal (por ejemplo, dar un salto, una palmada o una reverencia) Todo el grupo repite el nombre y el gesto a modo de eco se rota el turno hasta que varios o todos hayan participado. Esta experiencia ira acompañada de la ronda MI NOMBRE. El lugar estará ambientado con juguetes, imágenes de roles invertidos, utensilio para lavar manos, una toalla y un jabón de manos.

Momento dos: crear y conversar (este momento también puede planearse de tal manera que las niñas, los niños y los adultos estén juntos)

Con las y los adultos

Para este momento el profesional psicosocial trabajará una experiencia de interacción y reflexión, basada en

EXPERIENCIA: TODOS EN LA CASA: se desarrollará un libro tipo acta donde cada cuidador plasmará tareas que puedan ser desarrolladas por sus hijos de acuerdo a su talla y peso, en una experiencia llamada el libro de la inclusión. Tareas relacionadas con la alimentación, juguetes, tareas del hogar, entre otros. Este libro será firmado por el cuidador y se le hará seguimiento a través de los encuentros en el hogar y evidencias fotográficas.

Se finaliza con una reflexión sobre los **cuidados sensibles** con los niños y niñas y la importancia de la **permanencia** en el programa, **socialización de contrato** y la **semana andina.**

Con las niñas y los niños

De 6 a 11 meses

La bandeja de los aromas: Antes de cocinar o servir la comida, acerca a su nariz alimentos con olores definidos pero amigables (hojas de menta o albahaca machacadas, un trozo de naranja exprimido, una ramita de canela). Nombra el alimento "esta es una naranja, huele dulce" para empezar a construir su vocabulario y memoria olfativa.

De 1 a 2 años

El juego de "guardar": Al regresar de las compras, pídeles que te ayuden a sacar de las bolsas los alimentos que no pesen ni rompan (como papas, manzanas o envases de plástico) y colóquenlos juntos en un cesto bajo.

De 3 a 5 años

Regar las plantas: Dales una regadera pequeña o un vaso de plástico con un poco de agua para que rieguen las plantas de la casa, enseñándoles el cuidado de los seres vivos.

Planear el encuentro comunitario:

Momento tres: construyendo juntos

Para este momento de construyendo juntos, el apoyo de salud y nutrición realizará la **EXPERIENCA: HOGARES SALUDABLES, NIÑEZ FELIZ.**

Esta experiencia busca generar un espacio reflexivo sobre la importancia de la alimentación sana y otros aspectos relacionados con desarrollar un estilo de vida saludable.

EXPERIENCIA A DESARROLLAR: PLATO SALUDABLE Y RUMBA TERIAPIA



Momento cuatro: ¿Qué nos llevamos? y ¿En qué quedamos?

- Nos llevamos la alegría de conocernos mejor, saber el nombre y lo que más les gusta de cada uno, tanto de los niños como de nosotros los mayores.
- Aprendimos muchas cosas nuevas: cómo organizar los alimentos para que sean sanos, los olores ricos de las frutas y hierbas, y lo importante que es cuidar lo que comemos y nuestro cuerpo.
- Nos llevamos ideas sencillas para hacer en casa: ayudar con las tareas según la edad de los niños, regar las plantitas, escoger alimentos sanos juntos y cuidar la higiene de todos.
- También nos llevamos la confianza de compartir lo que sentimos, y saber que no estamos solos en la crianza, que entre todos nos ayudamos.

¿Qué recursos se usarán?

- Talento Humano
- juguetes
- Imágenes
- Hojas y colores.
- Colbon
- Tijeras
- Materiales del medio
- Papel periódico
- Pintura

Valoración del encuentro comunitario:

Hagan un cierre al final del encuentro y escriban acá las respuestas que las niñas, niños, mujeres o personas en estado de gestación y sus familias dan sobre las siguientes preguntas: (Escribe los relatos tal como los manifiestan las personas)

¿Cuál fue el mejor momento del encuentro?

El momento del saludo en el círculo fue lo más lindo: ver cómo los niños se animaban a decir su nombre, su fruta favorita y hacer su gesto, y todos lo repetíamos juntos. Se sintió mucho cariño y alegría entre todos."

"También nos gustó mucho cuando vimos el plato saludable y conocimos los olores de las frutas y hierbas; hasta los más chiquitos se entusiasmaron mucho."

"Fue muy bonito compartir entre todos, ver que todos tenemos cosas parecidas y que podemos aprender unos de otros.

¿Cómo estuvo la olla comunitaria?

¡Estuvo buenísima! La comida estuvo muy rica, todos comimos con ganas y se sintió como una gran familia. Gracias a los que trajeron los ingredientes, todo estuvo muy bien preparado y abundante."

"Muy rica y variada, tuvimos platos sanos y sabrosos, y nos sentimos muy cómodos compartiendo la mesa juntos.

¿Qué es lo principal que han aprendido en el encuentro?

Aprendimos a escoger mejor los alimentos para nuestras casas, cómo combinarlos para que los niños coman sano y fuerte."

"Entendimos que cada tarea que hacemos con los niños, por pequeña que sea, les ayuda mucho a crecer y aprender, sin importar su edad."

"Aprendimos que el cuidado, el cariño y compartir lo que tenemos es fundamental para que nuestras familias y nuestros hogares sean sanos y felices."

Algunas ideas para mejorar el próximo encuentro

Que el tiempo para hacer las actividades sea un poquito m
para que no nos apuremos y todos podamos participar bie

"Traer más variedad de frutas y verduras para probar y cor
más alimentos sanos."

"Hacer más rondas y juegos juntos, para que los niños se d
más y nosotros también."

"Seguir contando con este espacio, porque nos sirve much
todos.

Los compromisos:

Finalizado el encuentro comunitario ¿A qué se comprometen las familias?

Nos comprometemos a practicar los platos saludables en casa, a registrar las tares compartidas

En el libro de la inclusión, a cuidar la higiene y los espacio verdes ben familia, y a asistir y compartir

Nuestras experiencias en el próximo encuentro comunitario

Registro visual:

Pegue acá algunas fotos o recuerdos del encuentro comunitario, no olviden tener un permiso firmado para el uso de fotografías.





Valoración del encuentro comunitario por el talento humano:

Acá se recoge la voz del talento humano que lideró y participó en el encuentro comunitario, escriban sus respuestas:

¿Cuál fue el mejor momento del encuentro?

El círculo inicial de bienvenida y el cierre donde compartimos aprendizajes: ver la confianza de las familias al participar y la alegría de los niños al expresarse fue muy enriquecedor.

¿Cómo se vivieron las experiencias pedagógicas?

Fueron dinámicas y cercanas: se adaptaron a las distintas edades, despertaron la curiosidad de todos y lograron conectar los temas de alimentación sana y crianza con la realidad de cada hogar.

¿Se logró la intencionalidad?, ¿Por qué?

Sí, completamente: se sensibilizó sobre hábitos saludables, se validó el rol de las familias en el cuidado y se consolidó el sentido de comunidad, tal como se planeó.

¿Cómo salió la olla comunitaria?

Excelente: variada, nutritiva, preparada con cariño y compartida en un ambiente de unión que fortaleció los lazos entre las familias presentes.

¿Cómo se vivieron las interacciones con las niñas y los niños desde su gestación?

. Fueron respetuosas y cálidas: se tuvo en cuenta sus ritmos, se incluyó a las gestantes y se mostró cómo cada acción fortalece su desarrollo desde antes de nacer.

¿Qué se puede mejorar para el próximo encuentro?

Ampliar un poco el tiempo de las actividades prácticas, llevar más materiales sensoriales y prever espacios más amplios para que todos se muevan con mayor comodidad.

Planear el encuentro comunitario:

Encuentro comunitario de la vigencia Nro.	8	Fecha	10-Septiembre-2026	Hora	8:00 am

TALENTO HUMANO RESPONSABLE

Claudia Romero	Rol:	AGENTE EDUCATIVO
Katerin Burgos	Rol:	PSICOSOCIAL
Lilibeth Rivera	Rol:	APOYO SALUD Y NUTRICION
Sandra Celis	Rol:	COORDINADORA

INTENCIONALIDAD

Promover hábitos y estilos de vida saludables en niñas, niños, madres gestantes, familias y comunidad, a través de acciones lúdico-pedagógicas, para mejorar su calidad de vida y prevenir enfermedades crónicas y conductas alimentarias de riesgo asociadas a la alimentación.

ACUERDOS OLLA COMUNITARIA PARA EL ENCUENTRO:

¿Qué comeremos?	¿Quiénes preparan los alimentos?
Cerdo y pechuga asada, Yuca, Berengenas, Suero, Ajonjolí Y jugo de limón	Yesica bravo Ana Arrieta

¿Qué se necesita para preparar los alimentos?

	¿Quiénes quedan a cargo? (nombres)	¿Qué tendrán que hacer? (describir)
Comunidad	Yesica bravo	Prendemos el fogón de leña entre todos. Cada familia trae lo que le correspndio
	Ana Arrieta	Lo lavamos juntos con agua segura.
		Unos pican, otros atizan. Mientras hierve, se prepara los alimentos faltantes
Talento Humano	Claudia Romero	Cuando esté, comemos todos
	Katerin Burgos	
	Lilibeth Rivera	
Otro (Cual?)		

Planear el encuentro comunitario:

EXPERIENCIA PEDAGÓGICA A DESARROLLAR CON EL GRUPO:

Momento uno: bienvenida

Para dar inicio al encuentro comunitario, se recibe a los participantes con un afectuoso saludo de bienvenida luego se realizará la actividad **"¿Cómo iniciamos nuestro día?"**, brindando un espacio cálido para que niños, niñas, mujeres gestantes y lactantes, padres y cuidadores expresen cómo se sienten y reconozcan sus emociones, fortaleciendo la escucha, el diálogo y los vínculos con las familias y el talento humano. Seguidamente, se desarrollará la dinámica **"El Plato Saludable de Mi Vereda" En 5 minutos, por familias, arman un plato con lo que trajeron del monte o dibujado**

El que arme el plato más completo y colorido gana.

Momento dos: crear y conversar (este momento también puede planearse de tal manera que las niñas, los niños y los adultos estén juntos)

Con las y los adultos

En este momento el profesional o agente educativo dará a conocer el nombre de la experiencia pedagógica y su intencionalidad, luego realizaremos preguntas a los asistentes al encuentro educativo entre las que estarán.

¿Qué es un habito?

¿Cuáles son los hábitos que realizamos diariamente? ¿Incluimos frutas y verduras en nuestra alimentación? ¿Qué tan seguido realizamos ejercicio? Entre otras.

Posteriormente realizaremos una actividad Llamada "EL CUBO DEL MOVIMIENTO" que consistirá en un dado que contiene diferentes palabras entre las que están CORRER, SALTAR, BAILAR, AGACHARSE, SENTADILLA, PENITENCIA, y quien lo lance deberá realizar la acción correspondiente.

Les compartiremos a las familias que un **estilo de vida saludable** es el resultado de la práctica de una serie de hábitos que contribuyen al bienestar integral de las personas, favoreciendo un adecuado estado de bienestar físico y mental.

Asimismo, dialogaremos sobre la importancia de mantener hábitos saludables, teniendo en cuenta que la poca actividad física o el sedentarismo, una alimentación inadecuada caracterizada por el consumo excesivo de grasas y azúcares, los patrones de sueño alterados y el consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias pueden aumentar el riesgo de desarrollar diferentes enfermedades y afectar la calidad de vida.

Posteriormente, continuaremos con una **maratón de juegos tradicionales**, como estrategia lúdica para promover la actividad física, la integración familiar, el disfrute y el rescate de prácticas culturales de nuestra comunidad. Entre los juegos que realizaremos se encuentran: La gallina ciega – la peregrina - careras en costales – Salta la cuerda.

Con las niñas y los niños

Para este momento teniendo en cuenta las voces, intereses y características de las niñas o niños, quienes disfrutan explorar, tocar, experimentar con diferentes materiales, jugar y compartir con sus pares, se desarrolla una experiencia pedagógica significativa donde los niños de 1 a 5 años participarán con la realización de ejercicios aeróbicos al aire libre estimulando su cuerpo y brindando así unos mejores estilos de vida saludable.

Cantaremos la ronda del baile de las frutas donde cada niño representará con una imagen al ritmo de la canción, luego se realizará un pícnic de las frutas y degustación de ellas a campo abierto

Planear el encuentro comunitario:

Momento tres: construyendo juntos

En este momento, el profesional de **Apoyo en Salud y Nutrición** orientará a las madres, mujeres lactantes, padres y cuidadores sobre la importancia de promover hábitos y estilos de vida saludables desde el entorno familiar. Para ello, se desarrollará de manera conjunta una jornada de **ejercicios y cardio rumba**, como una experiencia dinámica y divertida que permita fomentar la actividad física, fortalecer la integración familiar y generar conciencia sobre la importancia de mantener prácticas saludables que contribuyan al bienestar físico y emocional de todos los participantes.

Posteriormente, en compañía de las madres, padres y/o cuidadores, se realizará la **elaboración de una ensalada de frutas** dentro de la unidad, como una experiencia práctica y participativa orientada a promover hábitos de alimentación saludable. Durante la actividad se resaltará la importancia de incluir frutas y verduras en la alimentación diaria, favoreciendo una nutrición variada y equilibrada que contribuya al crecimiento y desarrollo saludable de los niños y niñas.

Momento cuatro: ¿Qué nos llevamos? y ¿En qué quedamos?

"LA MALETA, LA BASURA Y EL REGALO

Materiales: 3 cajas o canastas marcadas, papelitos, marcadores.

Marcas las cajas así:

LA MALETA: ¿Qué me llevo?

LA BASURA: ¿Qué dejo / qué no voy a hacer más?

EL REGALO: ¿En qué me comprometo con mi familia?

¿Qué recursos se usarán?

- Talento humano.
- Cartelera.
- Frutas en foami
- Temperas
- Imágenes.
- hojas de block.
- Crayolas.
- Reproductor de música.
- Canastas
- Marcadores

Valoración del encuentro comunitario:

Hagan un cierre al final del encuentro y escriban acá las respuestas que las niñas, niños, mujeres o personas en estado de gestación y sus familias dan sobre las siguientes preguntas: (Escribe los relatos tal como los manifiestan las personas)

¿Cuál fue el mejor momento del encuentro?

Sin duda el momento más significativo y con mayor participación fue la el Cubo del Movimiento. Fue donde se rompió el hielo, todos se integraron sin importar la edad, hubo risas, baile y mucha energía.

También el momento de la canción del plato saludable en la vereda fue muy especial porque fue una forma divertida y diferente de aprender, no solo charla.

La maratón de juegos tradicionales también conectó mucho con la comunidad y generó unión.

¿Cómo estuvo la olla comunitaria?

Todo se desarrolló en un clima de alegría, colaboración y pertenencia. La lla estuvo deliciosa y saludable

¿Qué es lo principal que han aprendido en el encuentro?

Lo principal que se llevan es que llevar un estilo de vida saludable no es difícil ni costoso, es cuestión de hábitos diarios

Todos colocar de su parte y comer más sano es cuestión de decisión.

No darles a los niños y niñas alimentos ultra procesados

Algunas ideas para mejorar el próximo encuentro

Para el próximo encuentro seguir realizando actividades divertidas donde aprendamos del tema.

Seguir siendo muy dinámicas, así no nos aburrimos de los encuentros y aprendemos

Los compromisos:

Finalizado el encuentro comunitario ¿A qué se comprometen las familias?

- Mejorar el plato del día: Incluir más frutas y verduras de la vereda en cada comida y tomar más agua, menos gaseosa
- Moverse 30 minutos diarios: Caminar, bailar, hacer oficio activo o jugar con los niños, no solo quedarse sentados.
- Rescatar los juegos tradicionales como rutina de moverse para estar sano
- Seguir participando activamente de los encuentros y aprovechar al máximo los aprendizajes

Registro visual:

Pegue acá algunas fotos o recuerdos del encuentro comunitario, no olviden tener un permiso firmado para el uso de fotografías.








Valoración del encuentro comunitario por el talento humano:

Acá se recoge la voz del talento humano que lideró y participó en el encuentro comunitario, escriban sus respuestas:

¿Cuál fue el mejor momento del encuentro?

El mejor momento fue la experiencia pedagógica del Cubo del Movimiento articulada con la Cardio Rumba.

Desde talento humano fue el momento de mayor conexión. Se logró romper la timidez inicial, las familias se rieron, bailaron y participaron sin distinción de edad.

¿Cómo se vivieron las experiencias pedagógicas?

La experiencia del plato saludable se vivió con curiosidad y diálogo, las familias compartieron sus hábitos reales con mucha honestidad.
La del cubo del movimiento y maratón de juegos tradicionales se vivió con alegría, juego y trabajo en equipo, rescatando saberes propios.
La canción del plato generó un ambiente divertido que facilitó el aprendizaje. No fue una charla magistral, fue una experiencia vivencial y eso permitió que todos se involucraran.

¿Se logró la intencionalidad?, ¿Por qué?

La intencionalidad era promover la reflexión sobre estilos de vida saludable y fortalecer las redes comunitarias del EIC, y se cumplió porque:
Las familias lograron identificar qué es un plato saludable y cómo mejorarlo con alimentos de su propia vereda.
Comprendieron que el movimiento diario sí cuenta como actividad física.
Se fortaleció el tejido comunitario a través del juego y el baile colectivo.

¿Cómo salió la olla comunitaria?

La olla comunitaria salió muy bien. Fue un momento de compartir, de unión y de coherencia con la temática.

Se preparó un alimento acorde a lo trabajado

¿Cómo se vivieron las interacciones con las niñas y los niños desde su gestación?

Desde la gestación, se resaltó la importancia de que la mamá gestante se alimente bien y se mueva, porque eso también cuida al bebé.
Los niños y niñas fueron protagonistas en los juegos tradicionales y en el baile. Se les dio voz, se les escuchó y se validaron sus aportes.
Se vivió un ambiente de cuidado colectivo, donde los adultos cuidaron, animaron y celebraron a los niños. Se promovió el juego libre, el movimiento y la alimentación como derechos fundamentales.

¿Qué se puede mejorar para el próximo encuentro?

El encuentro se puede mejorar desde que se logra mayor participación de los acompañantes de los usuarios