ESE HOSPITAL
JORGE ISAAC
RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

#17

La Jagua del Ibirico Cesar, 24 de junio del 2026

Señora:
Dary Nedys Flores
Coordinador CDI sueños y sonrisas

Cordial saludo,

De manera respetuosa nos dirigimos a usted, de parte del grupo interdisciplinario del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC), con el fin de solicitar un espacio para realizar 18 jornadas educativas en salud (9 en dos ciclos), orientadas a la promoción de la salud mental para romper mitos y estigmas, fortalecimiento del autocuidado emocional, el manejo del estrés, la educación emocional, la comunicación asertiva, las relaciones sanas, la prevención de la ansiedad, la depresión y el consumo de sustancias, así como la detección temprana de la violencia intrafamiliar y el aprendizaje básico de primeros auxilios psicológicos.

Teniendo en cuenta su actitud proactiva, espíritu colaborador y atendiendo a sus competencias, solicitamos nos conceda el espacio en los meses de julio, agosto y septiembre, donde se desarrollaran 6 jornadas educativas para dar continuidad al desarrollo de las actividades del plan intervención colectiva (PIC) vigencia 2026.

Agradeciendo de antemano su colaboración y disposición de ayuda.

Dary Nedys Flores
Junio-2026
Coordinadora

Andrea Amaya

ANDREA CAROLINA AMAYA MARTINEZ.
PSICOLOGA DEL PLAN DE INTERCENCIONES COLECTIVAS PIC.

PLANEACIÓN

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Realizar 18 jornada educativa en salud (9x2) de promoción de la salud mental para romper mitos y estigmas, fortalecer el autocuidado emocional, el manejo del estrés, la educación emocional, la comunicación asertiva, las relaciones sanas, la prevención de la ansiedad, la depresión y el consumo de sustancias, así como la detección temprana de la violencia intrafamiliar y el aprendizaje básico de primeros auxilios psicológicos dirigido al área rural entorno institucional

Población a intervenir	Tema	Crono grama	Dura ción	Metodología	Objetivo	Materiales
Familias, colectivos y comunidades	1. ¿Qué es la salud mental? (rompiendo mitos)	Abril	2 horas	1.juego "Mitos y Verdades sobre la salud mental"	Promover la identificación y reflexión sobre las ideas o creencias acerca de la salud mental, diferenciando entre mitos y realidades. De esta manera, se busca que comprendan de forma más clara qué es la salud mental y puedan dejar atrás creencias erróneas que influyen en su manera de pensar y actuar.	Cartelera de "Mitos y Verdades sobre la salud mental", fichas adhesivas con mitos y verdades sobre la salud mental.
	2. Reconociendo mis emociones		2 horas	2."El termómetro emocional"	Desarrollar la capacidad de reconocer y expresar sus emociones, facilitando que puedan identificar lo que sienten en el momento presente y comprender el papel que estas cumplen en su vida diaria.	Cartelera del termómetro de las emociones, con fichas adhesivas de las emociones pagables.
	3. Reconocimiento y gestión del estrés.	Mayo	2 horas	3. "La mochila de las preocupaciones"	Promover la identificación de miedos, preocupaciones o situaciones estresantes, diferenciando aquello que está bajo su control de lo que no, para favorecer una gestión más consciente y saludable de sus preocupaciones.	Una mochica, globos con arena y hojas en blanco.
	4. Mi bienestar emocional también es importante.		2 horas	4. "Sembrando mi bienestar emocional"	Promover la reflexión sobre la importancia de atender a las necesidades emocionales, motivándolos a identificar y poner en	Cartelera sembrando mi bienestar, hojas de papel y lapiceros

					práctica acciones sencillas de autocuidado en su vida diaria para mejorar su bienestar.	para escribir las y cosas que los hace sentir bien.
	5. Fortaleciendo la autoestima	Junio	2 horas	5. "Reconociendo lo bueno en mí"	Promover el reconocimiento de las cualidades, fortalezas y capacidades, para fortalecer la autoestima y la forma en que se perciben a sí mismos.	Hojas con la figura de un espejo (una por participante) Lápices o esferos Marcadores
	6. Aprendiendo a comunicarnos mejor		2 horas	6.Juego de roles "Hablando de otra manera"	Promover el reconocimiento de diferentes formas de comunicación, fortaleciendo la capacidad de expresar ideas y emociones de manera respetuosa, clara y sin generar conflicto.	Cartelera y hojas con situaciones a interpretar.
	7. Construyendo relaciones con respeto	Julio	2 horas	7. "El semáforo de mis relaciones"	Promover la identificación de relaciones sanas, de riesgo y dañinas, fortaleciendo la capacidad de establecer vínculos basados en el respeto, el buen trato y el cuidado mutuo, tanto en su vida personal como familiar.	Cartelera del semáforo de las relaciones Y Tarjetas con situaciones.
	8. Fortalecimiento de la red de apoyo y bienestar emocional		2 horas	8. Actividad "Mi red de apoyo: no estoy solo/a"	Favorecer la identificación de redes de apoyo, promoviendo el reconocimiento de personas significativas en su entorno con quienes pueden contar en momentos difíciles, fortaleciendo así su bienestar emocional y la búsqueda de ayuda.	Hojas impresas con el título de la actividad y el círculo grande en el centro. Lápices o esferos.
	9.Reconociendo señales de violencia en la familia	Agosto	2 horas	9. Estudio de casos: identificando señales de alerta"	Reconocer señales de alerta asociadas a la violencia intrafamiliar, favoreciendo su identificación temprana y promoviendo la búsqueda de ayuda oportuna.	Tarjeta con casos.

	10. La ansiedad y las respuestas del cuerpo.			10. "Cuando el cuerpo habla: identificando mis señales"	Promover el reconocimiento de las señales físicas y emocionales asociadas a la ansiedad, el estrés y el miedo, favoreciendo la identificación temprana de estas respuestas para fortalecer el autocuidado y la regulación emocional.	Hoja impresa de la silueta del cuerpo humano.
	11. Señales de alerta en la depresión.	Septiembre	2 horas	11. Evaluación de casos "Cambios en la vida "	Promover la identificación de cambios en el comportamiento, las emociones y las relaciones sociales que pueden ser señales de alerta en la salud mental, favoreciendo su reconocimiento oportuno y la búsqueda de apoyo.	Infografía, guía de situaciones o ejemplos para la actividad.
	12. Prevención del consumo de sustancias y toma de decisiones responsables		2 horas	12. evaluación de casos "Decisiones: elegir bien para cuidarme"	Prevenir el consumo de sustancias psicoactivas mediante la reflexión sobre las decisiones personales y sus consecuencias, promoviendo la toma de decisiones responsables que favorezcan su salud y bienestar.	Hoja impresa con casos o situaciones escritas para el análisis.
	13. Habilidades para la vida	Octubre	2 horas	13. Actividad "Elige tu camino"	Promover la reflexión sobre la toma de decisiones y sus consecuencias, fortaleciendo capacidades para orientar a sus hijos en elecciones responsables en la vida cotidiana.	Tarjeta con situaciones o casos, hojas impresas con opción 1 y 2
	14. Resolución de conflictos		2 horas	14. juego de roles "El problema y la solución"	Fortalecer la capacidad de resolver conflictos de manera pacífica, promoviendo el diálogo, el respeto y la búsqueda de soluciones sin violencia.	Tarjeta con casos para el juego de roles

	15. Construcción del proyecto de vida personal y familiar.	Noviembre	2 horas	15. "Mi futuro: construyendo mis metas"	Fomentar el reconocimiento de la importancia de construir metas personales y familiares, fortaleciendo la proyección hacia el futuro y la toma de decisiones responsables que contribuyan al bienestar y la calidad de vida.	Cartelera construyendo mi futuro, hojas blancas y ápices o esferos.
	16. Primeros Auxilios Psicológicos		2 horas	16. charla educativa sobre cómo brindar apoyo emocional básico"	Brindar información clara y sencilla sobre qué son los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP), su importancia y las acciones básicas de escuchar y acompañar, evaluando la comprensión de los participantes.	Cartelera informativa, test de casos.
	17. Apoyo emocional en situaciones de crisis.	Diciembre	2 horas	17. "¿Qué hago si alguien llora?: aprendiendo a apoyar"	Fortalecer el reconocimiento de acciones básicas de apoyo emocional ante situaciones de crisis, promoviendo respuestas empáticas, respetuosas y oportunas que favorezcan el bienestar de las personas.	Tarjetas con situaciones y tarjetas con posibles respuestas.
	18. Mi compromiso con la salud mental y el bienestar.		2 horas	18. "Carta para mi bienestar"	Generar en los participantes un compromiso personal con su bienestar emocional, promoviendo la aplicación de lo aprendido durante las jornadas.	Hojas blancas y lápices.

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CESAR
MUNICIPIO LA JAGUA DE IBIRICO

PIC
Plan de intervenciones colectivas

ACTA DE EJECUCIÓN

EJE ESTRATÉGICO	Atención Primaria en Salud
ACTIVIDAD N#11	Realizar 18 jornada educativa en salud (9x2) de promoción de la salud mental para romper mitos y estigmas, fortalecer el autocuidado emocional, el manejo del estrés, la educación emocional, la comunicación asertiva, las relaciones sanas, la prevención de la ansiedad, la depresión y el consumo de sustancias, así como la detección temprana de la violencia intrafamiliar y el aprendizaje básico de primeros auxilios psicológicos dirigido al área rural entorno institucional.
FECHA Y LUGAR DE EJECUCIÓN	**14 de septiembre del 2026**– Zona Rural, Territorio 18, Microterritorio 66 BARRIO CENTRO (CDI SUEÑOS Y SONRRISAS). Corregimiento la victoria san isidro.
POBLACIÓN BENEFICIADA	

Género/Sexo:	Femenino: 22	Masculino: 2	LGBTI: 0	TOTAL:24
Población por ciclo vital:	Primera Infancia (0-5):	Infancia (6 -11):	Adolescencia (12-17):	TOTAL: 24
	Juventud (18-28):17	Adultez (29 - 59):7	Vejez (mayor de 60):	
Grupo Vulnerable:	PCD:	MCH:	Víctimas:	TOTAL: 24
	Desplazado: 24	Reinsertado:		
Grupo Étnico:	Indígena:	Afro:		TOTAL: 0
OTRO:				

POBLACIÓN OBJETO	Familias, colectivos y comunidades.
RESPONSABLE(S) DE LA ESE	Andrea Carolina Amaya Martinez **PSICOLOGA PIC**
ACTOR(ES) SOCIAL(ES)	Dary Nedys Flores, Coordinadora del CDI sueños y sonrisas.
OBJETIVO GENERAL	Promover la identificación de cambios en el comportamiento, las emociones y las relaciones sociales que pueden constituirse en señales de alerta asociadas a la depresión, favoreciendo su reconocimiento temprano y la búsqueda de apoyo oportuno.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Se da inicio a la jornada educativa denominada "Señales de alerta en la depresión", el día 14 de septiembre, en el horario de 1:24 p.m. a 3:25 p.m., dirigida a los padres de familia del CDI Sueños y Sonrisas, con el propósito de promover la identificación de cambios en el comportamiento, las emociones y las relaciones sociales que pueden constituirse en señales de alerta asociadas a la depresión, favoreciendo su reconocimiento temprano y la búsqueda de apoyo oportuno. Di continuidad al desarrollo de la jornada educativa, profundizando en la importancia de reconocer oportunamente aquellos cambios que pueden indicar que una persona está atravesando una situación emocional que requiere atención, comprensión y acompañamiento. Expliqué a los participantes que la depresión no corresponde únicamente a un estado de tristeza momentánea, sino que puede presentarse mediante cambios persistentes en el estado de ánimo, los pensamientos, el comportamiento y la manera de relacionarse con los demás. Resalté que cada persona puede experimentar estas manifestaciones de manera diferente y que, por esta razón, es importante observar cambios significativos respecto a su comportamiento habitual. Durante la explicación abordé algunas señales de alerta relacionadas con la depresión, entre ellas la tristeza frecuente, la pérdida de interés por actividades que anteriormente resultaban agradables, el aislamiento de familiares o amigos, los cambios significativos en los hábitos de sueño o alimentación, el cansancio constante, la dificultad para concentrarse, la disminución del rendimiento

	A partir de este caso pregunté: "¿Qué cambios identifican en esta persona?", ante lo cual los participantes reconocieron el aislamiento, la pérdida de interés, el cambio en su estado de ánimo y las dificultades para cumplir con sus actividades. Luego planteé: "¿Qué harían ustedes si esta persona fuera un familiar cercano?". Los participantes propusieron acercarse de manera respetuosa, conversar con ella, escucharla, evitar hacer críticas y buscar apoyo profesional si la situación persistía o se presentaban señales de mayor preocupación. Posterior a esto, abrí un espacio para que los padres pudieran expresar sus dudas, realizar preguntas y compartir inquietudes relacionadas con las señales de alerta en la depresión y la manera en que estas pueden identificarse en las personas cercanas. Una de las preguntas realizadas fue: "¿Cómo puedo saber si una persona está atravesando por una situación emocional que requiere atención?". Ante esta inquietud, expliqué que es importante observar cambios que sean diferentes a la manera habitual de comportarse de la persona, como permanecer más aislada, perder el interés por actividades que antes disfrutaba, presentar cambios en el sueño o la alimentación, mostrarse constantemente cansada, presentar cambios frecuentes en el estado de ánimo o dejar de participar en actividades familiares y sociales. Aclaré que una sola señal no permite establecer un diagnóstico, pero sí puede ser una razón para acercarse, escuchar y prestar atención. Otra de las preguntas fue: "¿Qué puedo hacer si noto estos cambios en un amigo, familiar o compañero de trabajo?". Expliqué que lo primero es acercarse de manera respetuosa, preguntar cómo se siente y ofrecer un espacio de escucha sin juzgar ni presionar a la persona para que hable. Reforcé que expresiones sencillas como "¿cómo te has sentido últimamente?", "si quieres hablar, estoy aquí para escucharte" o "podemos buscar ayuda juntos" pueden favorecer la confianza y permitir que la persona exprese lo que está viviendo. También surgió la inquietud: "¿Cómo puedo reconocer si yo mismo estoy pasando por una situación que necesita atención?". Frente a esta pregunta, expliqué que también es importante observar nuestros propios cambios, especialmente cuando empezamos a perder interés por actividades que antes disfrutábamos, nos aislamos de otras personas, presentamos cambios persistentes en el sueño o la alimentación, sentimos cansancio constante, dificultad para concentrarnos o notamos que nuestro estado de ánimo está afectando nuestra vida cotidiana. Resalté que reconocer estas señales en uno mismo no significa necesariamente tener depresión, pero sí puede ser una oportunidad para detenerse, reconocer lo que se está sintiendo y buscar orientación o apoyo. Finalmente, reforcé el mensaje de que reconocer oportunamente las señales de alerta permite actuar de manera preventiva y brindar acompañamiento antes de que las dificultades se intensifiquen. Resalté que, ante expresiones de desesperanza, deseos de morir, autolesiones u otras señales de riesgo, es fundamental buscar ayuda profesional y activar las rutas de atención correspondientes. Como cierre de la jornada, los participantes reconocieron la importancia de estar atentos a los cambios en las personas cercanas, escuchar sin juzgar, fortalecer los vínculos familiares y acompañar la búsqueda de ayuda cuando sea necesario, comprendiendo que el cuidado de la salud mental es una responsabilidad que puede fortalecerse desde el hogar y las redes de apoyo.
PRODUCTOS QUE VALIDAN LA ACTIVIDAD	• Convocatoria. • Plan de acción. • Acta descriptiva y detallado de la ejecución de la actividad. • Fotografías con fechas y hora. • Planilla de asistencia.

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CESAR
MUNICIPIO LA JAGUA DE IBIRICO

PIC
Plan de intervenciones colectivas

CODIGO CUPS:	I11101-EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL		
REVISADO POR:	Esneider Rodríguez García	**REALIZADO POR:**	Andrea Carolina Amaya Martinez
CARGO:	Coordinador	**CARGO:**	Psicóloga
FIRMA:		**FIRMA:**	

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL	PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2026	PIC Plan de intervenciones colectivas
	REGISTRO FOTOGRAFICO	

EJE ESTRATÉGICO: Atención Primaria en Salud.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Realizar 18 jornada educativa en salud (9x2) de promoción de la salud mental para romper mitos y estigmas, fortalecer el autocuidado emocional, el manejo del estrés, la educación emocional, la comunicación asertiva, las relaciones sanas, la prevención de la ansiedad, la depresión y el consumo de sustancias, así como la detección temprana de la violencia intrafamiliar y el aprendizaje básico de primeros auxilios psicológicos dirigido al área rural entorno institucional





ESE HOSPITAL
JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

PLANILLA DE ASISTENCIA PIC 2026

Fecha: 14-09-26 **Nombre de la actividad:** Realizar 18 jornadas educativas en salud (9x2) de promoción en salud mental para romper mitos y estigmas, fortalecer el cuidado emocional, el manejo del estres, la educación emocional, la comunicación asertiva las relaciones sanas, la prevención de la ansiedad, la depresion y el consumo de sustancias, asi como la deteccion temprana de la violencia intrafamiliar y el aprendizaje basico de primeros auxilios psicologicos dirigido al area rural entorno institucional

Lugar: CDI Sueños y Sonrisas

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO	ENFOQUE DIFERENCIAL																FIRMA
				SEXO		EDAD	CICLO VITAL						VULNERABLES				REINSERTADO	ETNIAS		LGBTI	OTRO	
				FEMENINO	MASCULINO		PRIMERA INFANCIA	INFANCIA	ADOLESCENCIA	JUVENTUD	ADULTEZ	VEJEZ	PCD	MCH	VICTIMA	DESPLAZADO		INDIGENA	AFRO			
1	Chelsin Zayas	1052 186 859	323 431 9174	x		24				x						x						Chelsin Zayas
2	Audelina Perez	36 572 896	323 386 1463	x		46					x					x						Audelina
3	Jheiberlin Semprum	62 01 017	3147535393	x		28				x						x						dlg
4	Mayra Baño	1003 123 328	301 950 4663	x		24				x						x						Mayra Baño
5	Andrea Jimenez	1003 090 454	312 652 5152	✓		27				x						x						Andrea Jimenez
6	Estefany Ramos	1100 012 599	323 444 0659	x		22				x						x						estefany RAmos Ascanio
7	Maritza Rincon	1065 863 893	312 301 3092	x		41					x					✓						MRincon
8	Laura Orozco	1 067 810 442	321 827 7764	x		19				x						x						Laura Daniela Orozco
9	Kelly Delgado	1 040 350 457	313 659 5667	x		28				x						x						Kelly Delgado Hdz
10	Nohely Abeca	33 697 577	313 736 0485	x		18				x						y						Nohely Abeca

PRIMERA INFANCIA: 0-5 AÑOS INFANCIA:6-11AÑOS ADOLESCENCIA: 12-17 AÑOS JUVENTUD: 18-28 AÑOS ADULTEZ: 29-59 AÑOS VEJEZ: MAYORES DE 60 AÑOS PDC: PERSONAS CON DISCAPACIDAD MCH: MUJERES CABEZA DE HOGAR

ESE HOSPITAL
JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO	ENFOQUE DIFERENCIAL																	FIRMA
				SEXO		EDAD	CICLO VITAL						VULNERABLES				REINSERTADO	ETNIAS		LGBTI	OTRO	
				FEMENINO	MASCULINO		PRIMERA INFANCIA	INFANCIA	ADOLESCENCIA	JUVENTUD	ADULTEZ	VEJEZ	PCD	MCH	VICTIMA	DESPLAZADO		INDIGENA	AFRO			
11	Johana Contreras	1007 445 779	3137994332	x		24										x						Johana Contreras Rincon
12	Maria flores	27 117 096	no tiene	x		27										x						Maria F
13	Wilkari Duarte	56 494 64	no tiene	x		27										x						Wilkary D.
14	Einer Quintana	1 003 039 133	3113245897		x	20										x						
15	Arianis Contreras	1 065 323 329	3146129333	-		30									-	x			-			Arianis Contreras Rodriguez
16	Ana Arenas	36 571 682	no tiene	x		59										x						- ANA ARENAS
17	carmenza Galeano	1064 114 840	3207190469	x		32										x						Carmenza Galeano A.
18	Yoanis Duran	1 067 593 137	313 6213219	x		21										x						Yoanis Duran
19	Andra Duran	1064 109 791	312 7141544	x		20										x						Andra Duran
20	Yaired Barbosa	1003 033 319	3218530992	x		26										x						YAIRED BARBOSA
21	Felix Vides	1193 212 012	3218371068		x	40										x						Felix Vides
22	Yeilys Rangel	1064 119 910	3144813792	x		28										x						Yeilys Rangel Lopez
23	Rosy Rincon	1003 123 493	3114711252	x		24									✓	✓						Rosy Angelica Rincón A.
24	Daniela Sierra	1064 109 235	3127414614	x		19										x						Daniela Sierra Jaimes
25																						

P PRIMERA INFNCIA: 0-5 AÑOS INFANCIA:6-11AÑOS ADOLESCENCIA: 12-17 AÑOS JUVENTUD: 18-28 AÑOS ADULTEZ: 29-59 AÑOS VEJEZ: MAYORES DE 60 AÑOS PDC: PERSONAS CON DISCAPACIDAD MCH: MUJERES CABEZA DE HOGAR

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CESAR
MUNICIPIO LA JAGUA DE IBIRICO

PIC
Plan de intervenciones colectivas

ACTA DE EJECUCIÓN

EJE ESTRATÉGICO	Atención Primaria en Salud
ACTIVIDAD N#12	Realizar 18 jornada educativa en salud (9x2) de promoción de la salud mental para romper mitos y estigmas, fortalecer el autocuidado emocional, el manejo del estrés, la educación emocional, la comunicación asertiva, las relaciones sanas, la prevención de la ansiedad, la depresión y el consumo de sustancias, así como la detección temprana de la violencia intrafamiliar y el aprendizaje básico de primeros auxilios psicológicos dirigido al área rural entorno institucional.
FECHA Y LUGAR DE EJECUCIÓN	**14 de septiembre del 2026**– Zona Rural, Territorio 18, Microterritorio 66 BARRIO CENTRO (CDI SUEÑOS Y SONRRISAS). Corregimiento la victoria san isidro.

POBLACIÓN BENEFICIADA

Género/Sexo:	Femenino: 22	Masculino: 2	LGBTI: 0	TOTAL:24
Población por ciclo vital:	Primera Infancia (0-5):	Infancia (6 -11):	Adolescencia (12-17):	TOTAL: 24
	Juventud (18-28):17	Adultez (29 - 59):7	Vejez (mayor de 60):	
Grupo Vulnerable:	PCD:	MCH:	Víctimas:	TOTAL: 24
	Desplazado: 24	Reinsertado:		
Grupo Étnico:	Indígena:	Afro:		TOTAL: 0
OTRO:				

POBLACIÓN OBJETO	Familias, colectivos y comunidades.
RESPONSABLE(S) DE LA ESE	Andrea Carolina Amaya Martinez **PSICOLOGA PIC**
ACTOR(ES) SOCIAL(ES)	Dary Nedys Flores, Coordinadora del CDI sueños y sonrisas.
OBJETIVO GENERAL	Prevenir situaciones relacionadas con el consumo de sustancias psicoactivas mediante la reflexión sobre las decisiones personales y sus posibles consecuencias, promoviendo la toma de decisiones responsables que favorezcan la salud, el bienestar y el desarrollo integral.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Se da inicio a la jornada educativa denominada "Prevención del consumo de sustancias y toma de decisiones responsables", el día 14 de septiembre, en el horario de 3:26 p.m. a 5:27 p.m., dirigida a los padres de familia del CDI Sueños y Sonrisas, con el propósito de prevenir situaciones relacionadas con el consumo de sustancias psicoactivas mediante la reflexión sobre las decisiones personales y sus posibles consecuencias, promoviendo la toma de decisiones responsables que favorezcan la salud, el bienestar y el desarrollo integral. Como apertura de la jornada, eduque sobre la importancia del papel de los padres de familia como principales figuras de orientación, acompañamiento y protección frente a las situaciones de riesgo que pueden presentarse durante el desarrollo de sus hijos. Expliqué que la prevención del consumo de sustancias psicoactivas comienza desde el hogar, mediante el fortalecimiento de la comunicación, la confianza, el establecimiento de límites claros y el acompañamiento permanente en las diferentes etapas de crecimiento. Durante la explicación, abordé el concepto de sustancias psicoactivas, señalando que son aquellas que pueden producir cambios en el funcionamiento del sistema nervioso y modificar aspectos como el estado de ánimo, la percepción, el comportamiento y la capacidad para tomar decisiones. Expliqué a los padres de familia que el consumo puede generar consecuencias en diferentes áreas de la vida de sus hijos, afectando su salud física y emocional, las relaciones familiares y sociales, el desempeño académico y el cumplimiento de sus metas personales.

para comenzar a hablar sobre el tema, sino generar desde temprana edad espacios de orientación y prevención.

Como parte de la profundización del tema, expliqué algunas situaciones que pueden aumentar la vulnerabilidad de los niños, niñas y adolescentes frente al consumo, entre ellas la presión de grupo, la curiosidad, el deseo de ser aceptados, las dificultades familiares, los conflictos personales, la falta de comunicación y la influencia de determinados entornos. Les expliqué que conocer estos factores permite estar más atentos a las necesidades de sus hijos y brindarles herramientas que les permitan tomar decisiones responsables frente a las diferentes situaciones que puedan enfrentar.

Con el propósito de favorecer la participación, realicé la pregunta: "¿Qué creen que pueden aprender nuestros niños de las decisiones y comportamientos que observan diariamente en los adultos?". Los padres manifestaron que los niños pueden aprender la manera de relacionarse con los demás, cómo expresar sus emociones, cómo solucionar problemas y cómo responder ante diferentes situaciones. A partir de sus respuestas, expliqué que cada experiencia cotidiana representa una oportunidad para enseñar habilidades que posteriormente les permitirán tomar decisiones más seguras y responsables.

Posteriormente, pregunté: "¿Qué podemos enseñarles desde pequeños para que aprendan a cuidarse?". Los participantes mencionaron enseñarles a cuidar su cuerpo, respetar a los demás, escuchar a sus padres, identificar situaciones peligrosas y aprender a decir que no. Complementé sus respuestas señalando que también es importante enseñarles a expresar cuando algo no les gusta, pedir ayuda, reconocer a las personas de confianza y comprender que ningún adulto debe pedirles que guarden secretos que les generen miedo o incomodidad.

También profundicé en la importancia de establecer límites claros dentro del hogar. Expliqué que los límites permiten que los niños comprendan qué comportamientos son adecuados y cuáles pueden ponerlos en riesgo, siempre que sean establecidos de manera afectuosa, coherente y acorde con su edad. Señalé que poner límites no significa recurrir a gritos, amenazas o castigos físicos, sino explicar las razones de las normas, mantenerlas de manera constante y acompañar al niño en el aprendizaje de las consecuencias de sus acciones.

Durante este momento pregunté: "¿Qué hacen ustedes cuando su hijo o hija insiste en realizar algo que puede representar un riesgo?". Los padres compartieron diferentes experiencias relacionadas con la forma de establecer normas y explicarles a los niños por qué determinadas acciones no son adecuadas. A partir de sus respuestas, orienté sobre la importancia de utilizar un lenguaje sencillo, mantener una actitud firme pero afectuosa y ofrecer alternativas seguras que permitan al niño comprender lo que puede y no puede hacer.

Seguidamente, desarrollé la actividad "Decisiones: elegir bien para cuidarme", adaptando los casos a situaciones propias de la primera infancia. Utilicé una hoja impresa con ejemplos sencillos relacionados con decisiones cotidianas, autocuidado, influencia de otras personas y situaciones de riesgo. Expliqué a los padres que el objetivo era reflexionar sobre cómo pueden orientar a sus hijos desde pequeños para que progresivamente desarrollen habilidades que les permitan identificar situaciones seguras y aquellas que requieren acudir a un adulto.

Uno de los casos planteaba la situación de un niño al que una persona conocida le ofrecía algo que sus padres le habían enseñado que no debía recibir. A partir de este ejemplo pregunté a los padres: "¿Qué le enseñarían al niño para actuar frente a una situación como esta?". Los participantes manifestaron que le enseñarían a no recibirlo, alejarse y contar inmediatamente a sus padres o a otro

adulto de confianza. Reforcé la importancia de enseñar estas respuestas mediante ejemplos sencillos y repetitivos, teniendo en cuenta que los niños pequeños requieren orientación constante para interiorizar las normas de protección.

Otro de los casos abordó una situación en la que un niño observaba a un adulto realizando una conducta que podía representar un riesgo para su salud. Pregunté: "¿Cómo creen que debería actuar el adulto frente a esta situación?". Los padres señalaron que debía evitar que el niño tuviera acceso a la sustancia y explicarle, de acuerdo con su edad, que existen elementos que no son seguros para los niños. A partir de esta reflexión, expliqué la importancia de mantener las sustancias psicoactivas, medicamentos, productos químicos y otros elementos potencialmente peligrosos fuera del alcance de los niños y bajo condiciones adecuadas de seguridad.

Asimismo, profundicé en la importancia de fortalecer la comunicación desde los primeros años. Expliqué que escuchar a los niños cuando hablan, responder sus preguntas con claridad y permitirles expresar sus emociones contribuye a construir confianza. Señalé que un niño que se siente escuchado y seguro en su hogar tendrá mayores posibilidades de acudir a sus cuidadores cuando enfrente una situación que le genere miedo, confusión o incomodidad.

También abordé la importancia de evitar normalizar o presentar como juegos aquellas conductas relacionadas con el consumo de alcohol, cigarrillo u otras sustancias delante de los niños. Expliqué que, aunque los niños sean pequeños y aparentemente no comprendan completamente lo que observan, pueden incorporar comportamientos mediante la imitación. Por ello, orienté a los padres sobre la importancia de ser conscientes de los modelos que ofrecen en el hogar y de procurar ambientes seguros y protectores.

Como parte de la reflexión, pregunté: "¿Qué mensaje quieren transmitirles a sus hijos desde pequeños sobre el cuidado de su cuerpo y las decisiones que toman?". Los padres expresaron mensajes relacionados con cuidarse, obedecer las orientaciones de sus cuidadores, alejarse de situaciones peligrosas y buscar ayuda cuando algo les genere temor. Reforcé estas respuestas destacando que los mensajes deben ser sencillos, constantes y adecuados para la edad de los niños.

Finalmente, abrí un espacio para que los participantes pudieran expresar sus dudas, realizar preguntas y compartir inquietudes relacionadas con la prevención del consumo de sustancias y la toma de decisiones responsables. Una de las preguntas realizadas fue: "¿Cómo podemos identificar si una persona cercana puede estar teniendo dificultades relacionadas con el consumo de alguna sustancia?". Ante esta inquietud, expliqué que es importante observar cambios significativos en su comportamiento habitual, como cambios frecuentes de ánimo, aislamiento, dificultades en las relaciones familiares o sociales, incumplimiento de responsabilidades, cambios en sus rutinas o situaciones que puedan indicar que el consumo está comenzando a afectar diferentes áreas de su vida. Aclaré que estos cambios por sí solos no permiten afirmar que una persona tenga un problema de consumo, pero sí pueden ser una señal para acercarse y brindar orientación.

Otra de las preguntas fue: "¿Qué podemos hacer si notamos que un familiar o amigo está consumiendo y no reconoce que esto puede estar afectándolo?". Expliqué que es importante evitar los señalamientos, las críticas o las confrontaciones agresivas. Orienté sobre la importancia de acercarse en un momento adecuado, expresar la preocupación desde el respeto, escuchar a la persona y promover la búsqueda de apoyo profesional cuando sea necesario. También resalté que acompañar no significa justificar el consumo ni asumir toda la responsabilidad por la situación de otra persona.

	También surgió la pregunta: "¿Cómo podemos saber si nuestras propias decisiones frente al consumo pueden estar poniendo en riesgo nuestra salud?". Frente a esta inquietud, expliqué que es importante reflexionar sobre las razones por las cuales se toman determinadas decisiones, las consecuencias que estas pueden generar y si el consumo está interfiriendo con responsabilidades, relaciones, economía, salud o bienestar emocional. Señalé que reconocer una situación de riesgo en uno mismo permite tomar medidas oportunamente y buscar orientación antes de que las dificultades aumenten. Otra de las inquietudes planteadas fue: "¿Qué podemos hacer cuando nuestros amigos o personas cercanas nos presionan para consumir?". Expliqué que es importante reconocer que cada persona tiene derecho a establecer sus propios límites y tomar decisiones de acuerdo con su bienestar. Reforcé estrategias como aprender a decir "no", retirarse de situaciones que generen presión, evitar espacios donde exista un riesgo evidente y buscar el apoyo de personas de confianza. También resalté que no es necesario aceptar algo únicamente por temor a ser rechazado o por querer pertenecer a un grupo. Asimismo, preguntaron: "¿Cómo podemos ayudar a una persona sin terminar haciendo todo por ella?". Expliqué que brindar apoyo significa escuchar, orientar, acompañar y facilitar el acceso a ayuda cuando sea necesario, pero también reconocer los propios límites. Señalé que cada persona debe participar activamente en las decisiones relacionadas con su proceso y que, ante situaciones que requieren atención, es importante acudir a profesionales o servicios de salud correspondientes. Como cierre de la jornada, invité a los padres de familia a continuar fortaleciendo en sus hogares espacios seguros y afectivos donde los niños puedan expresarse libremente, realizar preguntas y acudir a sus cuidadores cuando algo les generé preocupación. Enfaticé que, durante la primera infancia, la prevención se construye principalmente a través del ejemplo, la protección, el acompañamiento, la supervisión y la enseñanza de habilidades básicas de autocuidado. Finalmente, resalté que brindar desde ahora herramientas para reconocer riesgos, pedir ayuda y tomar pequeñas decisiones adecuadas constituye una base importante para favorecer un desarrollo saludable y prevenir futuras situaciones de consumo o conductas de riesgo.
PRODUCTOS QUE VALIDAN LA ACTIVIDAD	• Convocatoria. • Plan de acción. • Acta descriptiva y detallado de la ejecución de la actividad. • Fotografías con fechas y hora. • Planilla de asistencia.
CODIGO CUPS:	I11101-EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL

REVISADO POR:	Esneider Rodríguez García	**REALIZADO POR:**	Andrea Carolina Amaya Martinez
CARGO:	Coordinador	**CARGO:**	Psicóloga
FIRMA:		**FIRMA:**	Andrea Amaya

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL	PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2026	PIC Plan de intervenciones colectivas
	REGISTRO FOTOGRAFICO	

EJE ESTRATÉGICO: Atención Primaria en Salud.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Realizar 18 jornada educativa en salud (9x2) de promoción de la salud mental para romper mitos y estigmas, fortalecer el autocuidado emocional, el manejo del estrés, la educación emocional, la comunicación asertiva, las relaciones sanas, la prevención de la ansiedad, la depresión y el consumo de sustancias, así como la detección temprana de la violencia intrafamiliar y el aprendizaje básico de primeros auxilios psicológicos dirigido al área rural entorno institucional





ESE HOSPITAL
JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

PLANILLA DE ASISTENCIA PIC 2026

Fecha: 14-09-26 **Nombre de la actividad:** Realizar 18 jornadas educativas en salud (9x2) de Promocion de la salud mental para romper mitos y estigmas, fortalecer el autocuidado emocional, el manejo del estres, la educacion emocional, la comunicacion asertiva, las relaciones sanas, la Prevencion de la ansiedad, depresion y consumo de sustancias, asi como la deteccion temprana de la violencia intrafamiliar y el aprendizaje basico de Primeros auxilios Psicologicos dirigido al area rural entorno institucional.

Lugar: CDI Sueños y Sonrisas

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO	ENFOQUE DIFERENCIAL																	FIRMA
				SEXO		EDAD	CICLO VITAL						VULNERABLES				REINSERTADO	ETNIAS		LGBTI	OTRO	
				FEMENINO	MASCULINO		PRIMERA INFANCIA	INFANCIA	ADOLESCENCIA	JUVENTUD	ADULTEZ	VEJEZ	PCD	MCH	VICTIMA	DESPLAZADO		INDIGENA	AFRO			
1	Chesin Zayas	1 052 186 858	323 491 9174	X		24				X												Chelsin Zayas
2	Audelina Perez	36 572 886	323 386 1463	X		46					X											
3	Jheiberlin Semprum	62 01 09	314 753 5393	X		23				X												
4	Mayra Baño	1003 123 328	301 950 4663	X		24				X												Mayra Baño
5	Andrea Jimenez	1003 090 454	312 652 5152	X		27				X												Andrea Jimenez
6	Estefany Ramos	1100 012 599	323 445 0659	X		22				X												Estefany RAMOS Ascanio
7	Maritza Rincon	1065 863 898	312 822 7764	X		41					X											
8	Laura Orozco	1067 810 442	321 301 3092	X		19				X												Laura Daniela Orozco
9	Kelly Delgado	1 040 350 457	313 659 5667	X		28				X												Kelly delgado Hdz
10	Nollely Abea	33 697 577	313 736 0485	Y		13				X												Nollely Abea

PRIMERA INFANCIA: 0-5 AÑOS INFANCIA:6-11AÑOS ADOLESCENCIA: 12-17 AÑOS JUVENTUD: 18-28 AÑOS ADULTEZ: 29-59 AÑOS VEJEZ: MAYORES DE 60 AÑOS PDC: PERSONAS CON DISCAPACIDAD MCH: MUJERES CABEZA DE HOGAR

ESE HOSPITAL
JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO	ENFOQUE DIFERENCIAL																		FIRMA
				SEXO		EDAD	CICLO VITAL						VULNERABLES				REINSERTADO	ETNIAS		LGBTI	OTRO	
				FEMENINO	MASCULINO		PRIMERA INFANCIA	INFANCIA	ADOLESCENCIA	JUVENTUD	ADULTEZ	VEJEZ	PCD	MCH	VICTIMA	DESPLAZADO		INDIGENA	AFRO			
11	Johana Contreras	1007 445 779	313 7994392	x		24																Johana Contreras Rincón
12	Maria flores	27 117 046	no tiene	x		27																Nora f.
13	Wilkari Duarte	56 494 64	no tiene	x		27																Wilkary D.
14	Einer Quintana	1003 039 138	311 3245897		x	29																Einer
15	Arianis Contreras	1065 823 823	3146112933	✓		30									✓				✓			Arianis Contreras R.
16	Ana Arenas	36 571 68 3	no tiene	x		59																• Ana Arenas
17	Carmenza Galeano	1064 114 840	3207190464	x		32																Carmenza Galeano A.
18	Yoanis Duran	1067 593 137	313 621 3219	x		20																Yoanis Duran
19	Andra Duran	1064 109 791	312 7145444	x		26																Andra Duran
20	Yared Barbosa	1003 038 319	3218530992	x		40																YAIRED BARBOSA
21	felix Vides	1193 212 012	321 831 1068		x	28																Felix Vides
22	Yerlys Rangel	1064 117 910	314 4818792	x		30																Yerlys Rangel Lopez
23	Rosy Rincon	1003 123 493	311 471 1252	✓		24									✓	✓						Rosy Angelica Rincón A.
24	Daniela Sierra	1064 109 235	3127414614	x		19																Daniela Sierra Jaime
25																						

P PRIMERA INFNCIA: 0-5 AÑOS INFANCIA:6-11AÑOS ADOLESCENCIA: 12-17 AÑOS JUVENTUD: 18-28 AÑOS ADULTEZ: 29-59 AÑOS VEJEZ: MAYORES DE 60 AÑOS PDC: PERSONAS CON DISCAPACIDAD MCH: MUJERES CABEZA DE HOGAR

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2026** **REGISTRO FOTOGRAFICO**	PIC Plan de intervenciones colectivas

EJE ESTRATÉGICO: Atención primaria en salud.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Realizar 18 acciones de educación en salud (9 por dos ciclos) dirigido a gestantes y lactantes sobre la importancia de una alimentación balanceada y estilo de vida saludable en la gestación y durante el proceso de lactancia con el fin de evitar complicaciones tanto en la madre como en el niño, dirigido al área rural entorno institucional.



