#26

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

La Jagua del Ibirico Cesar, 06 de julio de 2026

RECTOR(A):
ANIX MARIA CONTRERAS BUELVAS
IE Hilda Aguilar Meneses.

Recibi 06/07/2026
Camilo A. Manrique
Coordinador.

ASUNTO: Solicitud de espacio para realizar 18 acciones de educación en salud (9 por 2 ciclos) en el ciclo de vida (infancia).

Cordial saludos.

De manera atenta, nos permitimos solicitar la asignación de un espacio para realizar 18 acciones de educación en salud (9 por 2 ciclos), en el ciclo de vida infancia, sobre cuidado de la salud mental, manejo de las emociones, prevención de conductas suicidas y prevención del consumo de sustancias psicoactivas en el entorno educativo del área urbana, dirigida a la población infantil del grado quinto, sede **José A. Castro**.

Durante el tercer periodo académico, correspondiente a los meses de julio, agosto y septiembre, se desarrollarán seis **(6)** acciones educativas.

Teniendo en cuenta su actitud proactiva, espíritu colaborador y atendiendo a sus competencias, solicitamos amablemente se nos conceda el espacio requerido para dar continuidad al desarrollo de las actividades del Plan de Intervenciones Colectivas **(PIC)**, vigencia **2026**, en los meses mencionados, en el cual se priorizan acciones dirigidas a los estudiantes.

Agradecemos de antemano su colaboración y disposición.

NERLY KARINA JIMENEZ USECHE
PSICOLOGA PIC.

PLANEACIÓN

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Realizar 18 acciones de Educacion en salud (9 por 2 ciclos) en el ciclo de vida (infancia), sobre cuidado de salud mental, manejo de las emociones, prevención de conductas suicidas, prevención del consumo de sustancias psicoactivas en el entorno educativo del área urbana.

Población a intervenir	Tema	Cronograma	Duración	Metodología	Insumos	Objetivo
Adolescentes	1. Exploro mis emociones.	Abril	2 horas	1. Juegos de expresión facial.	-Emojis de las emociones. -Cartulina. -Cintas. -Talento humano.	Fortalecer el bienestar emocional y la salud mental en los estudiantes del entorno educativo urbano, mediante estrategias lúdico-pedagógicas que promuevan el manejo adecuado de emociones, la prevención de conductas de riesgo y el autocuidado.
	2.El teatro de las emociones. 3.Semaforo emocional. 4.Hablo lo que siento.	Mayo	2 horas 2 horas 2 horas	2. Dramatización. 3."Dinamicas grupales". 4. La pelota habladora.	-Cartulinas. -Cinta. -Material didáctico. -Marcadores. -Talento humano.	
	5.Amigos que ayudan.	Junio	2 horas	5. Juegos de roles.	-Talento humano. -Tarjetas.	

	6.Cuido mi mente.		2 horas	6. Juego de tarjetas.		
	7. Soy valioso(a).	Julio	2 horas	7.Dibujo.	-Talento humano. -Hojas.	
	8. Respiro y me calmo. 9. Aprendo a reconocer lo que siento. 10.Decido cuidarme.	Agosto	2 horas 2 horas 2 horas	8. Ejercicio guiado. 9. Manejo de emociones. 10. Juego de decisiones.	-Talento humano. -Hojas. -Material didáctico.	
	11.Pensamientos que ayudan. 12.No estoy solo(a)	Septiembre	2 horas 2 horas	11. Juego de clasificación. 12. Historias.	-Talento humano. -Material pedagógico: historias reales impresas.	

	13. Mi red de apoyo. 14. Mi cuerpo es valioso. 15. Digo NO con seguridad.	Octubre	2 horas 2 horas 2 horas	13. Dibujo. 14. Juego. 15. Dramatización.	-Talento humano. -Cartulina. -Material pedagógico.	
	16. Soluciono problemas. 17. Cuidamos a otros. 18. Guardianes de vida.	Noviembre	2 horas 2 horas 2 horas	16. Ejemplo de casos." 17. Dinámicas. 18. carteleras.	-Talento humano. -Material pedagógico -Cartulinas. -Marcadores.	

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 acciones de Educacion en salud (9 por 2 ciclos) en el ciclo de vida (infancia), sobre cuidado de salud mental, manejo de las emociones, prevención de conductas suicidas, prevención del consumo de sustancias psicoactivas en el entorno educativo del área urbana.
FECHA Y LUGAR DE EJECUCIÓN	**10 de septiembre 2026**– Zona rural, Territorio 5, Microterritorio 19, **IE HILDA AGUILAR MENESES-SEDE JOSE A. CASTRO, GRADO 5, Barrio Santander, La jagua de ibirico.**
POBLACIÓN BENEFICIADA	

Género/Sexo:	Femenino: 16	Masculino: 18	LGBTI:	TOTAL:34
Población por ciclo vital:	Primera Infancia (0-5):	Infancia (6 -11):29	Adolescencia (12-17): 5	TOTAL: 34
	Juventud (18-28):	Adultez (29 - 59):	Vejez (mayor de 60):	
Grupo Vulnerable:	PCD:	MCH:	Víctimas:	TOTAL:
	Desplazado:	Reinsertado:		
Grupo Étnico:	Indígena:	Afro:		TOTAL:
OTRO:				

POBLACIÓN OBJETO	Infancia.
RESPONSABLE(S) DE LA ESE	Nerly Karina Jiménez Useche **PSICOLOGA PIC**
ACTOR(ES) SOCIAL(ES)	Rector(a) Anix María Contreras Buelvas Docente Darwin Rangel grado 5 **IE HILDA AGUILAR MENESES- SEDE JOSE A. CASTRO**
OBJETIVO GENERAL	Promover en los estudiantes el reconocimiento de la influencia de sus pensamientos en las emociones y comportamientos, brindándoles herramientas para identificar y transformar pensamientos poco útiles en alternativas más positivas, realistas y constructivas frente a las situaciones de la vida cotidiana.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Siendo las **7:30 a.m.**, se dio inicio a la actividad educativa denominada **"Pensamientos que ayudan"**, orientada a fortalecer en los estudiantes la capacidad de reconocer aquellos pensamientos que favorecen su bienestar emocional, su autoestima y la manera positiva de afrontar diferentes situaciones de la vida cotidiana. Para dar apertura al encuentro, se realizó un saludo de bienvenida y se generó un espacio breve de integración, invitando a los estudiantes a participar de manera activa y respetuosa. Posteriormente, se realizó una introducción al tema mediante una conversación sencilla sobre la relación existente entre **lo que pensamos, lo que sentimos y la manera en que actuamos**. Se explicó que todas las personas pueden tener pensamientos negativos o preocupantes,

pero que es posible aprender a identificarlos y transformarlos en pensamientos más realistas, positivos y útiles.

Durante la explicación se presentaron ejemplos de situaciones cotidianas. Se resaltó que un pensamiento como *"no puedo hacerlo"* puede generar inseguridad o desmotivación, mientras que expresiones como *"puedo intentarlo", "puedo pedir ayuda"* o *"si me equivoco, puedo aprender"* permiten afrontar las dificultades de una manera más constructiva.

Actividad central: "Juego de clasificación"

Posteriormente, se desarrolló el **"Juego de clasificación"**, cuyo propósito fue permitir que los estudiantes identificaran y diferenciaran pensamientos que ayudan de aquellos que pueden generar desánimo, miedo, inseguridad o dificultad para afrontar determinadas situaciones.

Para realizar la actividad, se organizaron diferentes tarjetas con frases relacionadas con situaciones escolares, familiares y personales. Los estudiantes debían leer cada frase y clasificarla en dos grupos:

- **Pensamientos que ayudan:** aquellos que brindan confianza, motivación, esperanza, tranquilidad o disposición para buscar soluciones.
- **Pensamientos que no ayudan:** aquellos que generan desmotivación, miedo excesivo, desesperanza, rechazo hacia sí mismos o dificultad para encontrar alternativas.

Una vez realizada la clasificación, se invitó a los participantes a explicar por qué habían ubicado cada frase en determinada categoría. Esto permitió generar un diálogo grupal en el que los estudiantes pudieron expresar sus opiniones y reconocer que una misma situación puede ser interpretada de diferentes maneras. Algunas de las preguntas planteadas por los estudiantes fueron:

¿Todos los pensamientos negativos son malos?
Se explicó que tener un pensamiento negativo ocasionalmente es algo que puede ocurrir, especialmente cuando enfrentamos dificultades. Lo importante es reconocerlo y evitar que se convierta en la única manera de interpretar una situación.

¿Cómo puedo cambiar un pensamiento que me hace sentir mal?
Se orientó a los estudiantes a detenerse, identificar lo que están pensando,

preguntarse si ese pensamiento les ayuda y buscar una forma más realista y positiva de expresarlo.

¿Pensar positivo significa que no debo preocuparme por los problemas? Se aclaró que pensar de manera positiva no significa ignorar los problemas, sino reconocerlos y buscar alternativas para afrontarlos sin perder la confianza en las propias capacidades.

¿Qué puedo hacer cuando pienso que no soy capaz de hacer algo? Se explicó que pueden reemplazar expresiones como **"no puedo"** por pensamientos como **"puedo intentarlo", "puedo aprender"** o **"puedo pedir ayuda si lo necesito"**.

¿Por qué un pensamiento puede cambiar la forma en que me siento? Se explicó que lo que pensamos puede influir en nuestras emociones y comportamientos. Por ejemplo, pensar "todo me va a salir mal" puede generar miedo o desánimo, mientras que pensar "voy a intentarlo y ver qué puedo mejorar" favorece una actitud más tranquila y perseverante.

¿Qué hago si no puedo cambiar un pensamiento negativo? Se orientó a los estudiantes a hablar con una persona de confianza, como un familiar, docente u orientador, especialmente cuando un pensamiento genera mucho malestar o dificulta la vida cotidiana.

EJERCICIO DE TRANSFORMACIÓN

Posteriormente, se propusieron diferentes pensamientos negativos para que los estudiantes participaran en su transformación:

- **"No soy capaz"** → *"Puedo intentarlo y aprender poco a poco."*
- **"Todo me sale mal"** → *"No todo ha salido como esperaba, pero puedo buscar otra manera."*
- **"Nadie me puede ayudar"** → *"Puedo buscar a alguien de confianza y pedir ayuda."*
- **"Tengo miedo de equivocarme"** → *"Equivocarme también puede ayudarme a aprender."*
- **"No puedo hacerlo"** → *"Puedo empezar paso a paso y pedir ayuda si la necesito."*

Este ejercicio permitió que los estudiantes comprendieran que cambiar la manera de interpretar una situación puede ayudar a encontrar nuevas alternativas para afrontarla.

	REFLEXIÓN FINAL Para finalizar, se realizó una reflexión grupal en la que los estudiantes mencionaron aprendizajes obtenidos durante la jornada y expresaron algunos pensamientos que podrían comenzar a transformar. Se reforzó el mensaje de que no se trata de pensar que todo será perfecto, sino de aprender a identificar pensamientos que generan malestar y buscar formas más realistas, constructivas y útiles de afrontar las situaciones. Los estudiantes participaron activamente mediante la formulación de preguntas, clasificación de situaciones, expresión de opiniones y construcción de alternativas de pensamiento. Siendo las **9:30 a.m.**, se dio por finalizada la actividad educativa, agradeciendo a los estudiantes por su participación y resaltando la importancia de reconocer sus pensamientos, cuidar su bienestar emocional y buscar apoyo cuando lo necesiten.
PRODUCTOS QUE VALIDAN LA ACTIVIDAD	• Convocatoria • Acta de ejecución • Planilla de asistencia • Registro fotográfico
CODIGO CUPS:	I11107 -EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE LA CONDUCTA SUICIDA

REVISADO POR:	ESNEIDER RODRIGUEZ	**REALIZADO POR:**	NERLY KARINA JIMENEZ USECHE
CARGO:	COORDINADOR	**CARGO:**	PSICOLOGA
FIRMA:		**FIRMA:**	

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 Educacion en salud (9 por 2 ciclos) en el ciclo de vida (infancia), sobre cuidado de salud mental, manejo de las emociones, prevención de conductas suicidas, prevención del consumo de sustancias psicoactivas en el entorno educativo del área urbana.







ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

PLANILLA DE ASISTENCIA PIC 2026

Fecha: 10-09-2026 **Nombre de la actividad**: Realizar 18 acciones de Educacion en salud (9 por 2 ciclos) en el ciclo de vida (infancia), sobre cuidado de salud mental, manejo de las emociones, prevención de conductas suicidas, prevención del consumo de sustancias psicoactivas en el entorno educativo del área urbana.

Lugar: INSTITUCION EDUCATIVA HILDA AGUILAR MENESES, SEDE JOSE A. CASTRO, GRADO 5 JM

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO	ENFOQUE DIFERENCIAL																	FIRMA
				SEXO		EDAD	CICLO VITAL						VULNERABLES				REINSERTADO	ETNIAS		LGBTI	OTROS	
				FEMENINO	MASCULINO		PRIMERA INFANCIA	INFANCIA	ADOLESCENCIA	JUVENTUD	ADULTEZ	VEJEZ	PCD	MCH	VICTIMA	DESPLAZADO		INDIGENA	AFRO			
1.	Rubresi Mindiola	5015916	3215663981	X		11		X														Rubresi
2.	Dariis Acosta	1064118382	3226039396	X		11		X														Dariis
3.	Daniela Carvajal	1064119088	No Sabe	X		10		X														Daniela
4	Sara Coronado	1137877815	3147566090	X		9		X														Sara
5.	Asli Suarez	1064121364	3245900110	X		9		X														Asli
6.	Cristal Herrera	1064121506	3215394372	X		9		X														Cristal
7.	Sofia Arceo	1064121506	3217483039	X		9		X														Sofia
8.	Jade Shaday	1064119897	3234754586	X		10		X														Jade Shaday
9.	Isabella Martinez	1064119897	No Sabe	X		10		X														Isabella
10.	Paulina P...	1067625546	3135433700	X		11		X														Paulina Sofia

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

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	OTROS	
				FEMENINO	MASCULINO		PRIMERA INFANCIA	INFANCIA	ADOLESCENCIA	JUVENTUD	ADULTEZ	VEJEZ	PCD	MCH	VICTIMA	DESPLAZADO		INDIGENA	AFRO			
11.	Yarileth argota	1064121379	3126424742	X		9		X														Yarileth
12.	mia valentina	1067633901	No sabe	X		10		X														mia
13.	Salome mendez	1064119830	3217041952	X		11		X														Salomé mea
14.	Renata garcia	1064121375	3214961982	X		9		X														Renata
15.	Enedith vega	1064724379	3136549810	X		10		X														Enedith
16.	NaileN Becerra	1064120524	No sabe	X		11		X														NaileN
17.	Everluis lopez martinez	1064121397	No sabe		X	9		X														
18.	Samuel David	1067630428	3135347228		X	10		X														Samuel
19.	Brayan	1064727674	No sabe		X	10		X														JOSE
20.	Juan Diego	1064121638	No sabe		X	9		X														Juan
21.	Andrey calderon	1093607204	No sabe		X	10		X														Andrey
22.	isaac delgado	7865805	No sabe		X	12			X													isaac
23.	daniel dominguez	1122533199	3102131440		X	9		X														Daniel
24.	Jesus david	1233661949	3215399665		X	13			X													Jesus
25.	miguel Angel	1064119621	No sabe		X	10		X														miguel

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

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	OTROS		
				FEMENINO	MASCULINO		PRIMERA INFANCIA	INFANCIA	ADOLESCENCIA	JUVENTUD	ADULTEZ	VEJEZ	PCD	MCH	VICTIMA	DESPLAZADO		INDIGENA	AFRO				
26	Jhoan Aparo	1064724220	3218712099		X	10		X															Jhoan
27	Mateo	1064727673	3136006382		X	10		X															Mateo
28	carlos andres	1063493465	3226630743		X	12			X														Carlos
29	Thiagar adrian	1137727505	3215728688		X	10		X															Thiagar
30	Ever luis lopez	1064121397	No Sabe.		X	9		X															
31	Sebastian R...	1067632858	No Sabe		X	11		X															Sebastian R...
32	Yuster Garcia	1064119088	3146832349		X	12			X														Yuster
33	Savier Amaya	1064114502	3207532176		X	10		X															Savier Amaya
34	Hugo Rafael M.	1062813207	No Sabe		X	12			X														Hugo
35																							
36																							
37																							
38																							
39																							
40																							

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

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 acciones de Educacion en salud (9 por 2 ciclos) en el ciclo de vida (infancia), sobre cuidado de salud mental, manejo de las emociones, prevención de conductas suicidas, prevención del consumo de sustancias psicoactivas en el entorno educativo del área urbana.
FECHA Y LUGAR DE EJECUCIÓN	**10 de septiembre 2026**– Zona rural, Territorio 5, Microterritorio 19, **IE HILDA AGUILAR MENESES-SEDE JOSE A. CASTRO, GRADO 5, Barrio Santander, La jagua de ibirico.**
POBLACIÓN BENEFICIADA	

Género/Sexo:	Femenino: 16	Masculino: 18	LGBTI:	TOTAL:34
Población por ciclo vital:	Primera Infancia (0-5):	Infancia (6 -11):29	Adolescencia (12-17): 5	TOTAL: 34
	Juventud (18-28):	Adultez (29 - 59):	Vejez (mayor de 60):	
Grupo Vulnerable:	PCD:	MCH:	Víctimas:	TOTAL:
	Desplazado:	Reinsertado:		
Grupo Étnico:	Indígena:	Afro:		TOTAL:
OTRO:				

POBLACIÓN OBJETO	Infancia.
RESPONSABLE(S) DE LA ESE	Nerly Karina Jiménez Useche **PSICOLOGA PIC**
ACTOR(ES) SOCIAL(ES)	Rector(a) Anix María Contreras Buelvas Docente Darwin Rangel grado 5 **IE HILDA AGUILAR MENESES- SEDE JOSE A. CASTRO**
OBJETIVO GENERAL	Brindar a los estudiantes herramientas para identificar personas y redes de apoyo a las que pueden acudir ante situaciones que les generen preocupación, miedo, tristeza o malestar, favoreciendo la expresión de sus emociones y la búsqueda oportuna de ayuda.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Siendo las **9:40 a.m.**, se dio inicio a la actividad educativa denominada **"No estoy solo(a)"**, orientada a reconocer que, ante situaciones difíciles, preocupaciones, conflictos o emociones que generan malestar, los niños, niñas y adolescentes pueden buscar apoyo en personas de confianza y expresar aquello que están viviendo. Para dar apertura al encuentro, se realizó un saludo de bienvenida y se explicó a los estudiantes que durante la jornada se trabajaría la importancia de pedir ayuda, expresar lo que sentimos y reconocer las personas que pueden acompañarnos cuando atravesamos una situación que nos preocupa. Se inició con una conversación participativa en la que se formularon preguntas como: **¿Qué significa sentirse acompañado?, ¿a quién acudirían si tuvieran un problema?, ¿por qué algunas veces nos cuesta contar lo que**

nos sucede? Los estudiantes compartieron diferentes opiniones y experiencias, permitiendo introducir el tema desde situaciones cercanas a su realidad.

ACTIVIDAD CENTRAL: "UNA HISTORIA QUE PODRÍA PASAR"

Posteriormente, se presentó a los estudiantes la historia **"El secreto de Mateo"**, explicándoles que debían prestar atención para identificar si realmente el personaje se encontraba solo frente a la situación que estaba viviendo.

Se narró la siguiente historia:

"Mateo tenía 10 años y era un niño alegre. Le gustaba jugar fútbol durante el descanso y compartir con sus compañeros.

Un día, mientras estaba en clase, recibió un mensaje de un compañero que decía algo que lo hizo sentir muy mal. Mateo decidió no contarle a nadie porque pensó: 'Si cuento lo que está pasando, seguramente se van a reír de mí'.

Durante varios días comenzó a estar más callado. En los descansos prefería quedarse solo y ya no disfrutaba las actividades que antes le gustaban.

Una tarde, al llegar a casa, su mamá le preguntó: 'Mateo, ¿te pasa algo? Te noto diferente'. Mateo estuvo a punto de contarle, pero pensó: 'No quiero preocuparla'. Entonces respondió: 'No pasa nada, mamá'.

Al día siguiente, su profesora notó que Mateo estaba distraído y se acercó a preguntarle cómo se sentía. Mateo pensó nuevamente: 'Tal vez debería contarle…'"

En este momento se realizó una pausa para permitir que los estudiantes analizaran la situación.

"¡DETENGAMOS LA HISTORIA!"

Se preguntó a los estudiantes:

¿Qué creen que debería hacer Mateo?

A partir de sus respuestas se generó un diálogo grupal. Los estudiantes manifestaron diferentes posibilidades, entre ellas hablar con su mamá, contarle a la profesora, buscar a un familiar de confianza o pedir orientación.

Posteriormente, se formularon las siguientes preguntas:

¿Debería Mateo guardar silencio sobre lo que está pasando?

Se explicó que guardar silencio puede hacer que la persona continúe enfrentando sola una situación que le genera preocupación o malestar. Cuando algo afecta emocionalmente o genera temor, es importante poder expresarlo ante una persona de confianza que pueda escuchar y orientar.

¿Podría hablar con su mamá?

Sí. La mamá puede ser una persona de confianza para Mateo y podría escucharlo, brindarle apoyo y ayudarlo a buscar una solución. Se resaltó que contar lo que ocurre permite que los adultos conozcan la situación y puedan intervenir de manera adecuada.

¿Podría contarle a su profesora?

Sí. La profesora también puede ser una persona de apoyo. Si un estudiante tiene una dificultad en el colegio o una situación que afecta su bienestar, puede acudir a un docente, orientador u otro adulto responsable para recibir orientación y acompañamiento.

¿Por qué algunas veces nos cuesta pedir ayuda?

Los estudiantes identificaron razones como sentir vergüenza, miedo a que los juzguen, pensar que nadie los entenderá o creer que pueden solucionar todo solos. Se explicó que reconocer estas emociones es válido, pero que pedir ayuda no significa ser débil; por el contrario, es una forma responsable de cuidarse.

SEGUNDA PARTE: "¿QUÉ HARÍAS TÚ?"

Posteriormente, se presentaron tres posibles finales para la historia de Mateo:

FINAL A: Mateo decide guardar silencio y continúa enfrentando solo la situación.

FINAL B: Mateo se lo cuenta únicamente a un amigo de su edad.

FINAL C: Mateo decide hablar con su profesora y posteriormente con su mamá para buscar ayuda.

Se preguntó a los estudiantes:

¿Cuál consideran que es la mejor opción y por qué?

Los estudiantes analizaron las diferentes alternativas y argumentaron sus respuestas. A partir de sus aportes, se explicó que la **opción C ofrece mayores posibilidades de recibir apoyo y protección**, ya que Mateo estaría comunicando la situación a adultos de confianza que pueden orientarlo y tomar las medidas necesarias según lo que esté ocurriendo.

También se aclaró que un amigo puede brindar compañía y escuchar, pero que cuando se presenta una situación que puede afectar la seguridad, integridad o bienestar de un niño, es fundamental **informar a un adulto de confianza**.

ESPACIO DE PREGUNTAS Y RESPUESTAS

Con el propósito de promover la participación de los estudiantes, se abrió un espacio para que formularan preguntas relacionadas con la historia y con situaciones en las que una persona puede necesitar apoyo.

¿Y si tengo miedo de contar lo que me pasa?

Se explicó que sentir miedo al momento de hablar sobre una situación difícil es normal. Sin embargo, es importante buscar una persona adulta de confianza y comenzar contando aquello que resulte más fácil de expresar. No es necesario enfrentar una situación difícil en silencio.

¿Qué pasa si la primera persona a la que le cuento no me escucha?

Se orientó que no deben quedarse callados. Pueden buscar a otra persona adulta de confianza, como un familiar, docente, orientador escolar u otra persona responsable que pueda escucharlos y ayudarles. Pedir ayuda puede requerir intentarlo con diferentes personas hasta encontrar el apoyo adecuado.

¿Un amigo puede ayudarme cuando tengo un problema?

Sí. Un amigo puede escuchar, acompañar y animar a buscar ayuda, pero no debe asumir solo la responsabilidad de resolver una situación que puede ser grave. En estos casos es importante comunicar lo ocurrido a un adulto de confianza.

¿Pedir ayuda significa que no puedo resolver mis propios problemas?

No. Pedir ayuda demuestra que la persona reconoce cuándo necesita orientación o acompañamiento. Algunas situaciones pueden resolverse de manera individual, pero otras requieren el apoyo de personas con experiencia y responsabilidad para brindar protección y orientación.

¿Qué puedo hacer si alguien me pide que guarde un secreto que me hace sentir mal o inseguro?

Se explicó que no todos los secretos deben mantenerse en silencio. Si un secreto genera miedo, tristeza, preocupación o pone en riesgo la seguridad o bienestar de una persona, es importante contárselo a un adulto de confianza.

¿A quién puedo acudir si el problema ocurre en el colegio?

Se explicó que puede acudir a un docente, director de grupo, coordinador, orientador escolar u otro adulto responsable dentro de la institución educativa, dependiendo de la situación.

¿Qué pasa si el problema ocurre en mi casa?

Se orientó que puede buscar apoyo en un adulto de confianza, familiar, docente, orientador o en las instituciones competentes, especialmente si se trata de una situación que afecta su integridad, seguridad o derechos.

ACTIVIDAD: "ENCUENTRA A QUIÉN PUEDO ACUDIR"

Posteriormente, se presentaron diferentes tarjetas con personas y figuras de apoyo:

- **Mamá, papá o cuidador.**
- **Docente.**
- **Orientador escolar.**
- **Familiar de confianza.**
- **Amigo o compañero.**
- **Autoridad o institución de protección.**

Se plantearon diferentes situaciones y los estudiantes debían identificar a quién podrían acudir inicialmente para buscar orientación o apoyo.

Por ejemplo, ante una situación de tristeza, preocupación o dificultad escolar, identificaron como posibles apoyos al docente, orientador o familiar de confianza. Frente a situaciones que comprometen la seguridad o los derechos,

se explicó la importancia de comunicarlo a un adulto responsable y acudir a las instituciones correspondientes.

Durante la actividad se aclaró que **no todas las situaciones se solucionan de la misma manera** y que la persona a quien se acuda dependerá de las características y gravedad de lo que esté ocurriendo.

REFLEXIÓN FINAL

Como cierre reflexivo, se preguntó a los estudiantes:

¿Qué aprendimos hoy sobre pedir ayuda?

Los participantes expresaron que no deben enfrentar solos las situaciones que les generan miedo, tristeza, preocupación o inseguridad y que existen personas de confianza a quienes pueden acudir.

Se reforzó el mensaje:

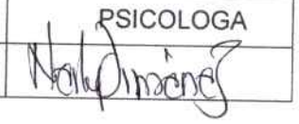
"Pedir ayuda no es ser débil. Hablar de lo que nos pasa es una forma de cuidarnos y permitir que otras personas puedan acompañarnos."

También se resaltó que reconocer las redes de apoyo permite actuar oportunamente frente a situaciones que pueden afectar el bienestar, la seguridad o los derechos.

LOGROS ALCANZADOS

- Los estudiantes reconocieron la importancia de expresar situaciones que les generan preocupación o malestar.
- Identificaron diferentes personas y figuras de apoyo a las que pueden acudir.
- Comprendieron que pedir ayuda es una forma de autocuidado y no una señal de debilidad.
- Reflexionaron sobre las dificultades que pueden presentarse al momento de comunicar una situación.
- Diferenciaron entre buscar apoyo de un compañero y comunicar situaciones de riesgo a un adulto responsable.
- Participaron activamente mediante preguntas, respuestas, análisis de situaciones y argumentación de sus opiniones.
- Reconocieron la importancia de no guardar silencio frente a situaciones que puedan afectar su seguridad, integridad o bienestar.

	METODOLOGÍA La actividad se desarrolló mediante una metodología **participativa, reflexiva y basada en historias**, utilizando la narración del caso "El secreto de Mateo", preguntas orientadoras, análisis de posibles decisiones, formulación de preguntas por parte de los estudiantes y reconocimiento de diferentes redes de apoyo. La metodología permitió que los participantes relacionaran la historia con situaciones de la vida cotidiana y comprendieran que, ante una dificultad, **buscar apoyo oportunamente puede contribuir a encontrar soluciones y favorecer la protección y el bienestar**. **CIERRE** Siendo las **11:40 a.m.**, se dio por finalizada la actividad educativa **"No estoy solo(a)"**, agradeciendo a los estudiantes por su participación, disposición y aportes durante la jornada. Como conclusión, se destacó que ningún estudiante debe sentirse obligado a enfrentar solo una situación que le genere miedo, preocupación, tristeza o inseguridad. Reconocer a las personas de confianza y saber cuándo pedir ayuda constituye una herramienta fundamental para el autocuidado, la protección y el bienestar emocional.
PRODUCTOS QUE VALIDAN LA ACTIVIDAD	• Convocatoria • Acta de ejecución • Planilla de asistencia • Registro fotográfico
CODIGO CUPS:	I11107 -EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE LA CONDUCTA SUICIDA

REVISADO POR:	ESNEIDER RODRIGUEZ	**REALIZADO POR:**	NERLY KARINA JIMENEZ USECHE
CARGO:	COORDINADOR	**CARGO:**	PSICOLOGA
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 acciones de Educacion en salud (9 por 2 ciclos) en el ciclo de vida (infancia), sobre cuidado de salud mental, manejo de las emociones, prevención de conductas suicidas, prevención del consumo de sustancias psicoactivas en el entorno educativo del área urbana.





ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

PLANILLA DE ASISTENCIA PIC 2026

Fecha: 10-09-2026 **Nombre de la actividad**: Realizar 18 acciones de Educacion en salud (9 por 2 ciclos) en el ciclo de vida (infancia), sobre cuidado de salud mental, manejo de las emociones, prevención de conductas suicidas, prevención del consumo de sustancias psicoactivas en el entorno educativo del área urbana.

Lugar: INSTITUCION EDUCATIVA HILDA AGUILAR MENESES, SEDE JOSE A. CASTRO, GRADO 5 JM

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO	ENFOQUE DIFERENCIAL																		FIRMA
				SEXO		EDAD	CICLO VITAL						VULNERABLES				REINSERTADO	ETNIAS		LGBTI	OTROS	
				FEMENINO	MASCULINO		PRIMERA INFANCIA	INFANCIA	ADOLESCENCIA	JUVENTUD	ADULTEZ	VEJEZ	PCD	MCH	VICTIMA	DESPLAZADO		INDIGENA	AFRO			
1	Jesus david fuentes	42336619491	3215399665		x	13																
2	Migel Angel	1064119624	No Sabe		x	10																Jesus migel
3	Jhoan Andres	1064724220	3218712099		x	10																Jhoan
4	Mateo	1064727673	3136006382		x	10																mateo
5	Sebastian R...	1067632858	No Sabe		x	11																Sebastian R...
6	paulina J...	1067625546	3135433700	x		11																Reyna
7	Jhiyar A...	1137727505	3215728688		x	10																Jhiyar
8	Isabella martinez	1064119205	No Sabe	x		12																Isabella
9	Jaden sharick mendoza	1064119897	3234759586	x		10																Jaden
10	Rubiesi Mindiola	5015916	3218663981	x		11																caroling

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

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	OTROS	
				FEMENINO	MASCULINO		PRIMERA INFANCIA	INFANCIA	ADOLESCENCIA	JUVENTUD	ADULTEZ	VEJEZ	PCD	MCH	VICTIMA	DESPLAZADO		INDIGENA	AFRO			
11	darlis Alvares	1064118382	3226039396	X		11																darlis
12	daniela castro	1064 1190 88	No Sabe	x		10																daniela
13	Yuster Garcia	1064117 478	3146832349		x	12																Yuster
14	ASLi Oisell	1064121364	3245900110	x		9																ASLi
15	Renata García	1064121375	312 496 1985	x		9																Renata
16	Yarileth aguilero	1064121379	3126424742	x		9																Yarileth
17	mia valentina	1069633901	No Sabe	x		9																mia
18	Salome mendez	1064119830	3217041952	x		11																Salome mendez
19	Sofia Arceo	1064120713	3217483039	x		10																Sofia
20	cristal herrera	1064121506	3125394372	x		9																Cristal
21	Nailen Becerra	1064120524	No Sabe	x		11																Nailen
22	Enedith Vega	1064724379	3136549810	x		10																Enedith
23	miguel Angel	1064119621	No Sabe		x	10		x														miguel
24	Jesus david Cuente	1233661949 1	3215399665		x	13			x													Jesus
25	Andrey Calderon	1093607204	No Sabe		x	10		x														Andrey

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

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	OTROS	
				FEMENINO	MASCULINO		PRIMERA INFANCIA	INFANCIA	ADOLESCENCIA	JUVENTUD	ADULTEZ	VEJEZ	PCD	MCH	VICTIMA	DESPLAZADO		INDIGENA	AFRO			
26	Javier Amaya	1064119502	3207532176		X	10																Javier Amaya
27	Juandiego	1064121638	No Sabe		X	9																Juan Diego
28	Brayan Jose	1064727674	No Sabe		X	10																Media yepes
29	samuel david	1067630428	3135347228		X	10																samuel
30	Ever Luis Lopez	1064121397	No Sabe		X	9																Ever Luis Lopez
31	Isaac Delgado	7865805	No Sabe		X	12																Isaac
32	Hugo Rafael M.	1062813209	No Sabe		X	12																Carlos
33	Daniel D.	1122533199	3102131440		X	9																Daniel D.
34	Carlos Davila	1063493465	3226630743		X	12																Carlos
35																						
36																						
37																						
38																						
39																						
40																						

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