

## FORMATO CONSTRUCCIÓN DE ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN (IEC) EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE (EVS): ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

Este documento tiene como fin plantear el **esquema** para la construcción de **acciones articuladas** de información, educación y comunicación en promoción de estilos de vida saludable: alimentación, nutrición y actividad física, dirigidas a los participantes de los diferentes servicios de la SDIS, en el marco del **procedimiento de capacitación en estilos de vida** saludable y el Plan IEC-EVS

**El diligenciamiento de este formato debe realizarse siguiendo las orientaciones para la construcción de estrategias IEC en estilos de vida saludable, dadas en éste mismo documento, con la asesoría y acompañamiento del gestor IEC asignado en cada subdirección técnica.**

El formato se encuentra compuesto por tres apartados: **Datos generales, Determinación de la temática y Estructuración metodológica.** Por favor llenar en los cuadros correspondientes la información solicitada

### FORMATO CONSTRUCCIÓN DE ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN (IEC) EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE (EVS): ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

Este documento tiene como fin plantear el **esquema** para la construcción de **acciones articuladas** de información, educación y comunicación en promoción de estilos de vida saludable: alimentación, nutrición y actividad física, dirigidas a los participantes de los diferentes servicios de la SDIS, en el marco del **procedimiento de capacitación en estilos de vida** saludable y el Plan IEC-EVS

**El diligenciamiento de este formato debe realizarse siguiendo las orientaciones para la construcción de estrategias IEC en estilos de vida saludable, dadas en éste mismo documento, con la asesoría y acompañamiento del gestor IEC asignado en cada subdirección técnica.**

El formato se encuentra compuesto por tres apartados: **Datos generales, Determinación de la temática y Estructuración metodológica.** Por favor llenar en los cuadros correspondientes la información solicitada

#### 1. DATOS GENERALES

Fecha: 30/11/2018

Nombre del proyecto/servicio/localidad: Centro Crecer La Gaitana / Suba

Personas asignadas para la construcción de la estrategia IEC:

Yamile Alba López. Terapeuta Ocupacional

Yaneth Sierra Cárdenas. Fonoaudióloga

Jorge Esteban Castillo. Educador Físico  
Karen Gómez Gaona. Nutricionista Dietista

## 2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

### Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:

El Centro crecer la Gaitana atiende niños niñas y adolescentes de 6 a 17 años 11 meses con diagnósticos de discapacidad cognitiva asociada a síndrome de Down, parálisis cerebral, autismo y multideficit con niveles de apoyo limitado intermitente.

Se observa malnutrición en la población que asiste al Centro Crecer de La Gaitana que puede estar influenciada por factores tales como el sedentarismo, enfermedades crónicas, inadecuada ingesta alimentaria y hábitos desestructurados de masticación, postura, ritmo de consumo y horarios de comida, que hacen que se afecten las condiciones de salud y el bienestar integral de los participantes.

El último reporte arrojado de la valoración antropometría en el mes de Noviembre de 2018 en el Centro Crecer La Gaitana, muestra que el 31,1% de la población del servicio presenta malnutrición por exceso, el 16% presenta malnutrición por déficit y el restante 53,3% presenta un IMC adecuado para la edad.

En los últimos años el Centro Crecer de la Gaitana realiza tamizajes nutricionales bimestrales permitiendo hacer seguimiento al estado nutricional de los usuarios que acceden a este servicio y se observa que la malnutrición está asociada a los factores mencionados anteriormente y son determinantes en la generación del deterioro progresivo de las condiciones físicas o el mantenimiento de las mismas.

Son muchas las acciones que con las familias se han realizado para mantener o mejorar el estado nutricional de nuestros usuarios, entre ellas están las intervenciones a nivel familiar, las derivaciones dietarias de acuerdo a su estado nutricional, acondicionamientos de postura y masticación, entre otros que permitan mejorar la calidad de vida de nuestros participantes

Se propone una estrategia dirigida al a los usuarios y familias del Centro crecer La Gaitana, teniendo en cuenta que algunos presentan alteraciones metabólicas, consumen medicamentos por su estado de salud o patología dificultando así el mantenimiento de su adecuado estado nutricional, especialmente hacia el exceso de peso.

Adicionalmente, se evidencia la presencia de sedentarismo en este tipo de población, por la falta de actividad física, considerando que en el centro crecer no existe una propuesta de rutina de entrenamiento o ejercicios para mejorar esta situación.

### Grupos Interactivos:

Esta propuesta va dirigida a los niños, niñas y adolescentes con discapacidad del Centro Crecer La Gaitana y sus familias en edades de los 6 a los 17 años 11 meses y a los profesionales que se encuentran en la unidad operativa como parte inclusiva de este proceso.

Caracterización de la población objetivo: Esta información se obtiene a través de los reportes de la trabajadora social de la unidad operativa menciona que las condiciones socioeconómicas de las familias, cuidadores o cuidadoras pertenecientes al Centro Crecer de La Gaitana son basados en empleos informales como vendedores ambulantes, ventas de catálogos de revista, servicios generales, vigilancia entre otros. En cuanto al nivel educativo de las familias está definido desde la básica primaria hasta un nivel técnico. Por lo anterior consideramos que la familia representa el mayor potencial transformador y dinamizador para garantizar el éxito de esta propuesta ya que son los generadores de acciones dinámicas en hábitos y rutinas diarias

### Identificación participativa de la necesidad:

Teniendo en cuenta el diagnóstico de las necesidades utilizamos como propuesta metodológica la matriz NOPS que fue realizada por los profesionales que han diseñado esta propuesta basados en la reunión anual que se realizó al inicio del año 2019 para identificar los temas de capacitación y programación de capacitaciones.

Por lo anterior y como punto de partida para el proceso de capacitación se realiza una lluvia de ideas teniendo en cuenta las siguientes características:

Necesidades:

- Se evidencian niños, niñas y adolescentes con diagnósticos nutricionales de malnutrición y sus familias que desconocen rutinas de ejercicios para ayudarles

Oportunidades:

- Se cuenta con el equipo interdisciplinario para desarrollar la propuesta y con el tiempo y espacio para desarrollarla dentro del Centro.
- El Centro Crecer prescribe un plan dietario individual y horarios de ejercicio físico semanal para los participantes que puede ayudar a mejorar el estado nutricional de los niños, niñas y adolescentes

Problema:

- La malnutrición genera riesgo a enfermedades y sedentarismo en los miembros

Con formato: Sangría: Antes: 0"

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Arial, Fuente de escritura compleja: Arial, Negrita

Con formato: Párrafo de lista, Con viñetas + Nivel: 1 + Alineación: 0" + Sangría: 0.25"

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Arial, Fuente de escritura compleja: Arial, Negrita

Con formato: Párrafo de lista, Con viñetas + Nivel: 1 + Alineación: 0" + Sangría: 0.25"

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Arial, Fuente de escritura compleja: Arial, Negrita

Con formato: Párrafo de lista, Con viñetas + Nivel: 1 + Alineación: 0" + Sangría: 0.25"

de la familia de nuestros usuarios

Soluciones:

- Realizar y aplicar el plan de rutina de actividad física para los niños, niñas, adolescentes y sus familias orientado a las familias para su implementación en el centro y en casa.

**Con formato:** Fuente: (Predeterminada) Arial, Fuente de escritura compleja: Arial, Negrita

**Con formato:** Párrafo de lista, Con viñetas + Nivel: 1 + Alineación: 0" + Sangría: 0.25"

**Con formato:** Fuente: (Predeterminada) Arial, Fuente de escritura compleja: Arial, Negrita

**Entornos:** Individual X, Familiar X, Institucional X

**Tema:** Actividad física vs exceso de peso. Rutina de entrenamiento físico como herramienta práctica y de fácil ejecución para adquisición de hábitos de vida saludables

**Con formato:** Fuente: Sin Negrita

### 3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

**Alcance de la estrategia IEC:**

Desde el diagnóstico del estado nutricional de los niños y niñas del centro crecer y el análisis correspondiente con los factores que inciden en el mismo, hasta la creación de una herramienta práctica y de fácil ejecución para la realización de actividad física y entrenamiento para los usuarios y sus familias

**OBJETIVOS:**

Los niños, niñas, adolescentes, sus familias y equipo profesional logran:

**Información:**

Conocer una rutina de entrenamiento que permita mejorar o mantener el estado nutricional

**Educación:**

Identificar los beneficios de la actividad física sobre su estado nutricional para generar hábitos saludables en la ejecución de ejercicios físicos que permita mejorar o mantener el estado nutricional

Con formato: Fuente: Sin Negrita

**Comunicación:**

Practicar una rutina de ejercicios físicos de fácil implementación.

**Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:**

**En información:**

Estas acciones van dirigidas a los participantes, familias y equipo profesional pertenecientes al Centro Crecer La Gaitana

Por lo anterior se hace necesario una acción conjunta que sirva para mejorar o mantener el estado nutricional con el fin de evitar riesgos de salud importantes por la falta de actividad física y una sana alimentación, teniendo en cuenta que en la familia hay desconocimiento de una rutina de ejercicios físicos de fácil implementación en casa.

Con formato: Resaltar

Con formato: Resaltar

**En educación:**

La herramienta a diseñar cuenta con el enfoque metodológico de “apoyar el desarrollo de habilidades, brindar el “saber como” y/o encontrar formas de realizar la prácticas deseadas de manera más sencilla” donde se enseñará a los participantes y sus familias las rutinas de ejercicio de fácil implementación para que sean posteriormente replicadas en casa, incorporándolas en su cotidianidad.

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Arial, 12 pto, Fuente de escritura compleja: Arial, 12 pto, Negrita, Español (España), Revisar la ortografía y la gramática

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Arial, 12 pto, Fuente de escritura compleja: Arial, 12 pto, Negrita, Español (España), Revisar la ortografía y la gramática

**En comunicación:**

Durante la última etapa de la aplicación de la herramienta pedagógica se promoverá la reflexión y discusión entre los participantes, verificando que conocimientos se incorporaron o reforzaron durante las etapas de ejecución de la herramienta y debatir cómo podrían implementarse en sus casas. Se motivará a los participantes, especialmente a las familias, para formular compromisos que realizaran en casa a partir de momento de adoptar esta estrategia.

**Mensaje/s:**

**Desafío saludable:** ¡Que buen plan!



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.  
Secretaría  
Integración Social

#### Herramienta/s pedagógica/s:

| Nombre de la herramienta | Descripción   | Justificación  | Recursos  | Cronograma para el diseño e implementación                         |
|--------------------------|---|--|---|--|
| Desafío Saludable        | Se realiza un circuito de ejercicios de 6 estaciones donde en cada una se dan instrucciones y se muestran los beneficios de cada ejercicio:<br>Estación 1: Sentadillas;<br>Estación 2: Push ups;<br>Estación 3: Elevación de talones;<br>Estación 4: Fondos;<br>Estación 5: Trabajo Abdominal;<br>Estación 6: Salto con lazos;<br>Calentamiento;<br>Vuelta a la calma | El diagnóstico nutricional evidenciado en el Centro Crecer La Gaitana muestra la necesidad de crear para las familias rutinas de ejercicio para aplicar en casa, siendo esta una de las mejores maneras de poner en movimiento al organismo, gastando la energía que se acumulan debido al consumo excesivo de alimentos y estimulando el funcionamiento adecuado de todos los órganos y tejidos. Además contribuye a llevar una vida saludable no solo a nivel físico sino también a nivel emocional y mental ya que eleva los niveles de autoestima, de actitud positiva hacia la vida y hace que la persona se sienta con más energía en su rutina cotidiana. | <b>Humano:</b> Equipo de profesionales<br><br><b>Físicos:</b><br>Carteles alusivos a cada estación con instrucciones, beneficios y palabra clave para el mejor entendimiento del ejercicio<br>Colchonetas<br>Lazos de saltar<br>Sillas<br>Aros<br>Música<br>Formatos de pre-test y post-test y listados de asistencia | Diseño: Agosto a Noviembre<br>Implementación: 30 de noviembre 2018 |

#### 4. EVALUACIÓN

La evaluación se realiza a los padres de familia de los niños niñas y adolescentes por medio de un test inicial y un test final donde mide el nivel de conocimiento de los participantes de la capacitación donde establecen los compromisos para el desarrollo de la actividad física en sus hogares



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.  
Secretaría  
Integración Social