

PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS NIÑOS DE LA VEREDA LA
PALMA, EL CARMEN DE VIBORAL, 2021

Verónica Marín Hernández

Cristian Emilio Narváez Aguirre

Docente asesora

Paula Andrea Betancur Mesa

Universidad Católica de Oriente

Facultad Ciencias de la Salud

Programa Enfermería

Rionegro

(Antioquia)

2022

TABLA DE CONTENIDO

DIAGNÓSTICO.....	6
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	12
JUSTIFICACIÓN.....	16
CONTEXTO Y ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN	19
Caracterización General Del Municipio De El Carmen De Viboral	19
<i>Historia</i>	19
<i>Geografía</i>	20
<i>Economía</i>	22
<i>División Corregimental y Veredal</i>	22
<i>Elementos De La Visión o Imaginario Del Municipio</i>	23
<i>Sector Salud</i>	24
Caracterización y Contexto General De La Vereda La Palma	25
<i>La Palma: Un Poco De Historia</i>	26
Características Generales De La Edad Escolar (6 – 12 Años)	30
<i>Definición</i>	30
<i>Desarrollo Biológico</i>	30
<i>Desarrollo Cognitivo</i>	31
<i>Desarrollo del lenguaje</i>	33
<i>El niño y la escuela</i>	33
<i>Seguridad</i>	33
Caracterización del Colectivo	34
OBJETIVOS.....	37
General	37
Específicos	37
METODOLOGÍA	38
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	43
PRESUPUESTO	44
PLANEACIÓN DE LOS ENCUENTROS EDUCATIVOS.....	46
Encuentro educativo #1: “Cuerpo y mente”	46
Encuentro educativo #2: “Aprendiendo a alimentarnos”	52

Encuentro educativo #3: “Me cuido y me divierto”	60
Encuentro educativo #4: “Cultivándonos”	98
RESULTADOS Y EVALUACIÓN	74
ANEXOS.....	105
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	107

INTRODUCCIÓN

“Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social” (Velázquez, s.f). Fomentarlos a temprana edad está relacionado con una vida más sana y duradera; si se incentivara a poner en práctica estos hábitos desde la infancia, se aprovecharía esta etapa de desarrollo cerebral y psicomotor para establecer en dicha población la importancia y los beneficios de los mismos para la prevención de enfermedades crónicas a futuro, pues según Campo (2017) la etapa más adecuada para establecer hábitos saludables que logren permanecer a largo plazo es la niñez.

Esta es la razón por la cual este proyecto de intervención está enfocado en la promoción de la salud y es producto de un proceso que se ha venido realizando desde el mes de julio del año 2019, llamado **Atención integral en salud, enfocado en la detección temprana de alteraciones en la infancia** en una vereda del municipio de El Carmen de Viboral, aprobado por la dirección de Extensión y Proyección Social de la Universidad Católica de Oriente.

Este proceso inició con una caracterización socio-familiar bajo la estrategia de Atención Primaria en Salud (APS), mediante visitas domiciliarias en las cuales se utilizó como instrumento la historia familiar de la Gobernación de Antioquia y a través de esta, se obtuvo como diagnóstico prioritario, promover estilos de vida saludable en la población en etapa escolar de la vereda La Palma, disminuyendo comportamientos de riesgo que afecten el estado de salud, enfocado en hábitos alimentarios, actividad física, ocio, recreación y el cuidado al medio ambiente.

Esto se logró mediante la realización de encuentros educativos, los cuales fueron previamente planeados y realizados por medio de diferentes actividades lúdico-pedagógicas ya que a través del juego y las actividades recreativas se considera más sencillo que el niño asimile la información y la ajuste a su cotidianidad. Según la UNICEF (2018) el juego se considera una de las herramientas más valiosas para que los niños aprendan y obtengan competencias esenciales, pues se incentivan diferentes ámbitos del desarrollo cognitivo, motor, social y emocional. Esto incluye actividades que sean llamativas, divertidas, adecuadas para la edad y el entorno del menor; siendo así todo este proceso realizado por medio de soporte teórico que sirvió como brújula para orientar el desarrollo del proyecto.

DIAGNÓSTICO

Este proyecto comienza con una caracterización socio-familiar de la comunidad de la vereda La Palma en el municipio El Carmen de Viboral en el año 2019, que se llevó a cabo mediante la implementación de las visitas domiciliarias y el correcto diligenciamiento de la historia familiar de la Gobernación de Antioquia según la estrategia APS, la cual es una ficha unificada que brinda información sobre la vivienda de cada familia y quienes la habitan, donde se logró captar a 111 familias participantes. Dicho proceso tomó aproximadamente cuatro meses, en los cuales se abordó toda clase de familias, desde las unipersonales hasta ampliadas con un máximo de 16 integrantes, encontrando población en todos los ciclos vitales; empleando en cada visita un tiempo estimado de una hora para la realización de la ficha.

Al finalizar la caracterización socio-familiar se procedió a ingresar los datos a la plataforma *APS Salud Contigo* que arroja resultados confiables acerca de la situación de salud de estas familias, permitiendo identificar de una forma precisa y concreta el diagnóstico que se describe a continuación.

Con los resultados obtenidos por la plataforma se observan las diferentes necesidades en salud que presenta la población; donde se hace evidente que la necesidad principal a intervenir son los **estilos de vida saludable - atención integral enfermedades crónicas** con un porcentaje del 41.7% que equivale a 105 personas que necesitan ser intervenidas en este aspecto (Tabla 1).

Tabla 1

Necesidades de los habitantes de la vereda La Palma del municipio El Carmen de Viboral, según los datos obtenidos en la plataforma APS Salud Contigo.

Temática	Personas	Porcentaje
Aseguramiento	1	0.4
Atención integral a víctimas	2	0.8
Discapacidad	4	1.6
Estilos de vida saludable - Atención integral enfermedades crónicas	105	41.7
Mejora de Vivienda	11	4.4
Otro	7	2.8
Programa Ampliado de Inmunizaciones - PAI	4	1.6
SISBEN	2	0.8
Salud Bucal	53	21
Salud mental y estilos de vida saludable	16	6.3
Salud sexual y reproductiva	40	15.9
Saneamiento básico	7	2.8
Missing	0	0
Total	252	100

Nota: fuente propia de los autores

De igual manera, en la siguiente tabla se muestran las enfermedades crónicas con más prevalencia en la vereda La Palma según los datos arrojados por la misma plataforma, ocupando el primer lugar la hipertensión arterial, en segundo la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), seguido de otras menos frecuentes como el accidente cerebrovascular (ACV), cáncer y diabetes (Tabla 2).

Tabla 2

Enfermedades prevalentes en la población de la vereda La Palma en el municipio de El Carmen de Viboral

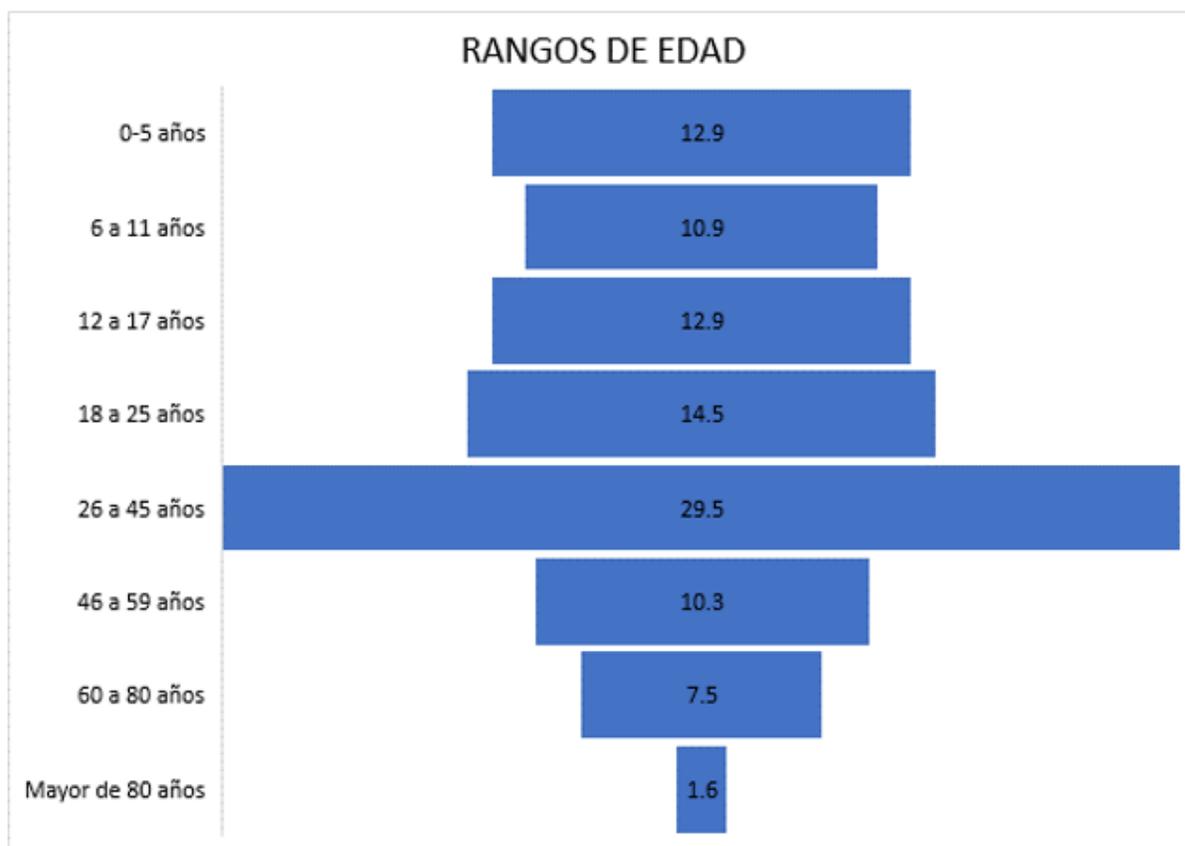
Enfermedad	Frecuencia	Porcentaje
ACV	2	0.6
Asma	1	0.3
Cáncer (CA)	2	0.6
Columna	1	0.3
Depresión	1	0.3
Diabetes	2	0.6
Dislipidemia	1	0.3
Hematoma	1	0.3
EPOC	4	1.3
Epoc/diabetes	1	0.3
Epoc/hipertensión/diabetes	1	0.3
Esclerosis	1	0.3
Fibrosis quística	1	0.3
Hipotiroidismo	1	0.3
Hipertensión	5	1.6
Hipertensión/CA de colon	1	0.3
Hipertensión/Fascitis	1	0.3
No específico	1	0.3
Ninguno	284	88.8
Otros	4	1.3
Tiroides	2	0.6
Tiroides, triglicéridos, colesterol	1	0.3
Vena varis	1	0.3
Missing	0	0
Total	320	100

Nota: fuente propia de los autores

A su vez, con base en los datos obtenido por la plataforma se identificó que la población mayor de 80 años representa el 1.6% del total de los habitantes de la vereda, mientras que las personas en etapa productiva y reproductiva (entre 26 a 45 años) es la más predominante con un porcentaje del 29.5% y finalmente, la población en etapa escolar (entre 6 a 11 años) en la cual se centrará el proyecto representa un 10.9% (Gráfico 1)

Gráfico 1

Porcentaje según rangos de edad de la población de la Vereda La Palma en el municipio de El Carmen de Viboral en el año 2019.



Nota: fuente propia de los autores

Se puede decir que promocionar hábitos de vida saludable en la población infantil ayudaría a disminuir comportamientos de riesgo y a su vez, contribuir a prevenir futuras complicaciones de salud y enfermedades crónicas en ciclos vitales más avanzados, donde la población es más predominante y estas enfermedades generalmente empiezan a desarrollarse. Incluso se pueden encontrar algunas referencias que hablan de la importancia de promocionar estos hábitos en la etapa escolar; por ejemplo, según Rodríguez (2018), en una publicación hecha en España que tuvo la finalidad de diagnosticar la relación de los hábitos de vida y alimentación en un grupo de escolares pretendía conocer los patrones alimentarios de dichos niños, entre ellos, el desayuno y la merienda escolar, la actividad física y horas de sueño. Se evidenció que la presencia de fruta es muy baja y los alimentos que componen la merienda escolar son principalmente zumos, bocadillos, embutidos y galletas; dejando ver que la ingesta de dulces y comidas no aptas para la edad de los niños es muy alta.

En cuanto a la actividad física, el estudio reveló que sólo una cuarta parte del grupo practica algún deporte, pues la visualización de televisión es la actividad más habitual entre los participantes analizados. Estos datos demuestran el exceso de tiempo dedicado a las actividades sedentarias y la importancia de la educación acerca de los beneficios que trae realizar actividad física, acompañado con una correcta alimentación para tener condiciones de salud óptimas (Rodríguez, 2018).

Cabe resaltar que también esta población es más vulnerable, pero la situación de vulnerabilidad varía dependiendo de los factores protectores y de riesgo que se tengan en la familia, un ejemplo de ello es otro estudio realizado en Bucaramanga en el año 2016, que tuvo como objetivo comprender mejor la situación de vulnerabilidad de los niños, niñas y adolescentes, identificando los factores de riesgo, factores resilientes y factores protectores. Para

el desarrollo de la investigación se revisaron 40 artículos relacionados con los factores antes mencionados y se tomaron como referencia los ciclos vitales de la infancia y la adolescencia. Como resultado se encontró que los riesgos aumentan ante determinadas variables como son el ambiente social, cultural y familiar; sin embargo, en Colombia no se han realizado más estudios al respecto, por lo que esta investigación proporciona datos de gran importancia para la implementación de estrategias de prevención (Cubillos, K. Torres, A. Abreo, O & Vásquez, D. 2016).

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Según el diagnóstico se hace evidente la necesidad de promover estilos de vida saludable, pues actualmente son muchas las personas que llevan una vida sedentaria, acompañada de una inadecuada alimentación y exceso en el consumo de sustancias tóxicas como el alcohol, tabaco y drogas; estos factores aumentan el riesgo de sufrir sobrepeso y desarrollar enfermedades cardiovasculares como hipertensión arterial, diabetes y dislipidemia, predisponiendo a la persona a sufrir un infarto incluso en la adultez temprana.

A pesar de que la población predominante se encuentra en edad productiva y reproductiva, se decide intervenir la etapa escolar debido a que los hábitos que se incorporen en esta edad serán determinantes para los siguientes ciclos vitales, aumentando la probabilidad de que sean adultos que gocen de un mejor estado de salud y, por consiguiente, reducir la prevalencia de enfermedades crónicas como las mencionadas en el diagnóstico.

Por ende, se resalta la gran importancia de la promoción de la salud en este proyecto, educando a la población en etapa escolar de la vereda respecto al hecho de cuidar su salud y de ser responsables de ella de manera autónoma desde temprana edad, para mejorar su calidad de vida y favorecer su desarrollo integral.

Los niños que no son educados ni motivados desde temprana edad respecto al cuidado de sí mismos, y la incorporación de hábitos de vida saludables, serán probablemente adolescentes y adultos con mayor riesgo de presentar alteraciones en su salud. Los hábitos de vida saludable pueden abordarse desde la alimentación, la actividad física, el ocio e incluso el cuidado del medio ambiente, teniendo en cuenta el entorno en el cual se desarrolla el niño.

El sedentarismo en edad escolar constituye un problema sanitario, educacional y económico de primer orden, con una importante prevalencia en sociedades avanzadas. La falta de actividad física extiende sus raíces desde la infancia y se consolida durante los años de adolescencia, resultando complicada su lucha en la edad adulta, siendo preocupantes los efectos negativos sobre la población escolar (Buisac, 2020).

Con base en lo anterior, se puede afirmar que el sedentarismo es un problema de salud pública cuyo origen puede iniciar en la infancia; pero si se describe la importancia de la actividad física a temprana edad, durante la adolescencia y adultez se puede lograr mantener su práctica, previniendo la obesidad infantil lo cual es clave debido a que los niños que sufren sobrepeso u obesidad en edades tempranas, probablemente serán adultos con estos problemas; además, la obesidad y el sedentarismo están estrechamente relacionados; por lo tanto, la práctica de la actividad física permite tener un buen control del peso y tener mejores condiciones de salud.

A su vez, la actividad física debe ir acompañada de una buena alimentación, pues un balance entre ambas generará un mayor impacto en el desarrollo cerebral y psicomotor del menor. La UNICEF (2019) refiere que en el siglo XXI la malnutrición infantil tenía tres vertientes; la *desnutrición*, el *hambre oculta* o *la falta de vitaminas y minerales esenciales* y el *sobrepeso*, que al no ser controlado generará *obesidad*. Estas tres vertientes se encuentran entrelazadas debido a que pueden poner en riesgo la salud e incluso la vida de los niños, familias y comunidades; generando repercusiones en el resto de la vida de la persona. Esto demuestra que la inadecuada alimentación puede generar problemas de salud, ya sea por la ausencia de alimentos que provean al organismo de todos los nutrientes que necesita, o por el exceso de alimentos poco saludables que conllevarán a complicaciones relacionadas con el peso corporal.

Además, en países industrializados la prevalencia del sobrepeso infantil ha incrementado al punto de considerarse como el “trastorno nutricional de mayor relevancia”, debido a que involucra diversos factores, ya sean genéticos, metabólicos, psicosociales y ambientales. Por ejemplo, en un estudio realizado en un colegio privado de la ciudad de Bogotá con estudiantes de 6 a 12 años, se evidenció que en sus dietas había un alto consumo de productos como embutidos, mecato y dulces durante las comidas, los cuales son en su mayoría ricos en azúcar industrial, representando un factor de riesgo para desarrollar enfermedades como la diabetes, hipertensión arterial y obesidad (Acosta, Buitrago y Parra, 2018); por ende, se hace necesario que los niños y sus padres aprendan a identificar aquellos alimentos que son más apropiados para sus loncheras escolares, y también, sobre cuáles se debe tener moderado consumo.

Por otro lado, cabe resaltar la importancia del ocio en cualquier ciclo vital, pero de manera principal en la infancia, pues se convierte en un factor protector porque aleja a las personas del consumo de sustancias tóxicas como las drogas y el alcohol. Según el DANE (2020), en Colombia para el 2019, aproximadamente desde los 12 años se inicia el consumo de sustancias tóxicas; sin embargo, esta edad ha ido disminuyendo y afectando más a la población infantil debido al desconocimiento y a la poca educación que reciben los niños al respecto, lo que los hace más vulnerables; por esto, se debe tener en cuenta que la familia juega un rol muy importante pues son ejemplo de convivencia, comportamiento y tendencias; por dicha razón, lo que el niño evidencia en su hogar lo va a replicar a lo largo de su vida, normalmente sin tener una conciencia real sobre si su conducta está bien o mal.

Teniendo en cuenta esto, podemos afirmar que la familia actúa como un factor de riesgo para que se presente el inicio de consumo de sustancias tóxicas en el menor, ya sea porque en su núcleo familiar hay personas con estos hábitos y lo asimilan como una actividad correcta, o como

resultado de alteraciones en la dinámica familiar que conduce al menor a buscar atención y afecto en otros lugares, lo cual lo pone en un estado de vulnerabilidad.

También la contaminación ambiental genera diversas repercusiones en la salud como lo refiere el nuevo informe de la OMS “*Contaminación del aire y salud infantil*”, donde afirma que la exposición al aire contaminado afecta al desarrollo neurológico y cognitivo de los niños, además de que puede causarles asma, cáncer y también mayor riesgo de contraer afecciones crónicas como las enfermedades cardiovasculares en etapas posteriores de su vida (Salud, 2018). Esta contaminación también genera sobrecalentamiento global y cambios climáticos, aumentando el riesgo de adquirir infecciones respiratorias, alteran el cultivo y la producción de alimentos que son importantes en el plato saludable colombiano, y no menos importante, modificando de manera negativa el entorno en el cual crece y se desarrolla el niño.

JUSTIFICACIÓN

La Universidad Católica de Oriente a través de la Dirección de Extensión y Proyección Social y las facultades de Ciencias de la Salud y Ciencias Sociales en su apuesta por el bienestar del territorio, implementó el proyecto de **Atención Integral En Salud – Detección Temprana De Alteraciones En La Infancia**, con un enfoque comunitario.

El aporte social de este proyecto se ve reflejado en los beneficios para la comunidad de zonas rurales como la vereda La Palma, que, aunque no se encuentre muy alejada del casco urbano, para la comunidad campesina suele ser complejo el traslado y acceso a los servicios de salud, sumando el hecho de tener que gastar dinero en transporte lo cual no es un privilegio con el que todos cuentan. Es por ello que la estrategia de Atención Primaria en Salud busca la coordinación intersectorial para brindar una atención integral desde el contexto social, económico y político del país, centrada en la persona, la familia y la comunidad, dándoles protagonismo y haciéndolos partícipes de las decisiones de mantenimiento, mejoramiento y recuperación de la salud en el ciclo de vida, acercando la salud a sus hogares mediante la educación y promoción de esta.

Para la población objeto (etapa escolar) son múltiples los beneficios que puede traer el hecho de promocionar estilos de vida saludables, por ejemplo, según la revista cubana de pediatría “*Experiencias*”, en Colombia mediante el Ministerio de Educación se motiva a la participación activa al establecer bases para la realización de actividad física en niños de al menos 60 minutos con una intensidad moderada, principalmente con ejercicios aeróbicos que beneficien la salud cardiovascular, flexibilidad y resistencia muscular. Por lo tanto, implementar

la actividad física desde pequeños permite la generación de estilos de vida saludables que se mantengan a lo largo de la vida, y que ayuden a la prevención de enfermedades crónicas en ciclos más avanzados de ésta; además, los niños tienen la capacidad de generar conciencia sobre la importancia de la realización de actividad física para ser sanos y crecer adecuadamente, al igual de que pueden ser agentes de cambio en sus hogares y promover en sus padres y familiares estilos de vida saludables (Hernández, 2018).

Cabe resaltar que la actividad física y el ocio van de la mano, pues no necesariamente se debe practicar algún deporte para estar activos, por ejemplo, hay gran variedad de actividades que pueden realizarse en el tiempo libre y que, a su vez, ayudarán al desarrollo físico, social y emocional del menor; estas actividades incluyen canto, baile, lectura, tocar algún instrumento, entre otras; que pueden ser elegidas por el mismo niño, lo cual hace que le resulte placentero realizarlas y a su vez, le permite desarrollar nuevas habilidades, incluso se dice que: “Este tiempo es tan importante como el que se dedica a la educación, no en vano es un derecho humano” (Orgaz, s.f).

Respecto a la alimentación se considera importante identificar los hábitos alimentarios a temprana edad para contribuir a un adecuado crecimiento y desarrollo, pues una buena alimentación fortalece los diversos sistemas y órganos del cuerpo, además de que se puede prevenir el sobrepeso, obesidad y demás alteraciones nutricionales como la desnutrición, anemia y trastornos de la conducta alimentaria; así mismo, a prevenir enfermedades del corazón como las que ya se han mencionado anteriormente.

Otra manera de fortalecer los hábitos de vida saludable es mediante el cuidado al medio ambiente, pues como afirma Cervantes (2020), se puede brindar educación de manera creativa y

divertida sobre este tema, para que así los niños lo pongan en práctica mediante el reciclaje, ahorrar agua, luz, el no arrojar basuras al suelo y el valorar el medio ambiente que les rodea porque esto contribuye a disminuir la contaminación ambiental y así, generar una relación armónica, saludable, tranquila, agradable y óptima con el entorno, para que el menor disfrute del juego y a su vez, de las actividades de ocio, reconociendo y creando sentido de pertenencia por todo lo que le rodea.

De igual manera, el aporte disciplinario de este proyecto se ve reflejado en los campos de acción de enfermería, en este caso, en rol como educadores en cuanto a la promoción de la salud, pues de esta manera el profesional se vuelve una figura educativa para las comunidades y se puede generar un impacto en pro de la salud de los niños de la vereda La Palma, promoviendo estilos de vida saludables. A su vez el aporte académico se observa en el profesional porque brinda elementos y herramientas al estudiante que le servirán en el futuro ámbito laboral para lograr entablar relaciones más amenas con las personas ubicadas en el área rural, y así acercarse a la realidad social de estas familias, analizando sus condiciones de vida y necesidades a partir de la estrategia de APS.

CONTEXTO Y ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN

Caracterización General Del Municipio De El Carmen De Viboral

Historia

Fecha de fundación: 11 de abril de 1714

Nombre de los fundadores: Fabián Sebastián Jiménez de Fajardo y Duque de Estrada.

Como lo indica la Alcaldía Municipal de El Carmen de Viboral (2017), para el año de 1752 en el territorio carmelitano ya había varias haciendas; sin embargo, el padre Fabián Sebastián Jiménez de Fajardo y Duque de Estrada cura de Marinilla y su hermano Juan Bautista, con el trabajo de esclavos, establecieron una hacienda de recreo o lugar de descanso que recibió el nombre de “Carmen”, en la cual construyeron una capilla. Los primitivos pobladores de este pueblo fueron los indígenas Tahamies de la tribu Quirama. “El Carmen de las Cimarronas fue poblado por colonos, labradores, jornaleros, indígenas y esclavos que se dedicaban a la agricultura, la ganadería, la explotación de los bosques primitivos” (Alcaldía Municipal de El Carmen de Viboral, 2017).

En el año de 1787 se trajo desde Quito, Ecuador, la imagen de Nuestra Señora de El Carmen y teniendo en cuenta el aumento de los pobladores, se solicitó la edificación en parroquia; y para 1807 fue concedida la categoría de parroquia con el nombre de “*Nuestra Señora de El Carmen de Viboral*”. Gracias a la parroquia le fueron asignados los primeros límites; pues desde ese momento fue reconocido como territorio propio (Alcaldía Municipal de El Carmen de Viboral, 2017).

Este municipio inició su administración propia en 1814 y la identidad de los carmelitanos está construida por una historia que habla de su mestizaje, especialmente entre indígenas y

blancos, una cultura que se construyó en los siglos XVIII y XIX bajo la formación del poder religioso y moral de la Iglesia Católica, la vida del campo y la ganadería (Alcaldía Municipal de El Carmen de Viboral, 2017).

La cerámica, considerada hoy en día como el producto que ha hecho que El Carmen sea reconocido a nivel nacional e incluso internacional, se estableció a finales del siglo XIX y durante la primera mitad del siglo XX como consecuencia de una pelea entre El Carmen y Marinilla por dominios territoriales y por la irrupción de nuevas formas de vida. (Alcaldía Municipal de El Carmen de Viboral, 2017).

Geografía

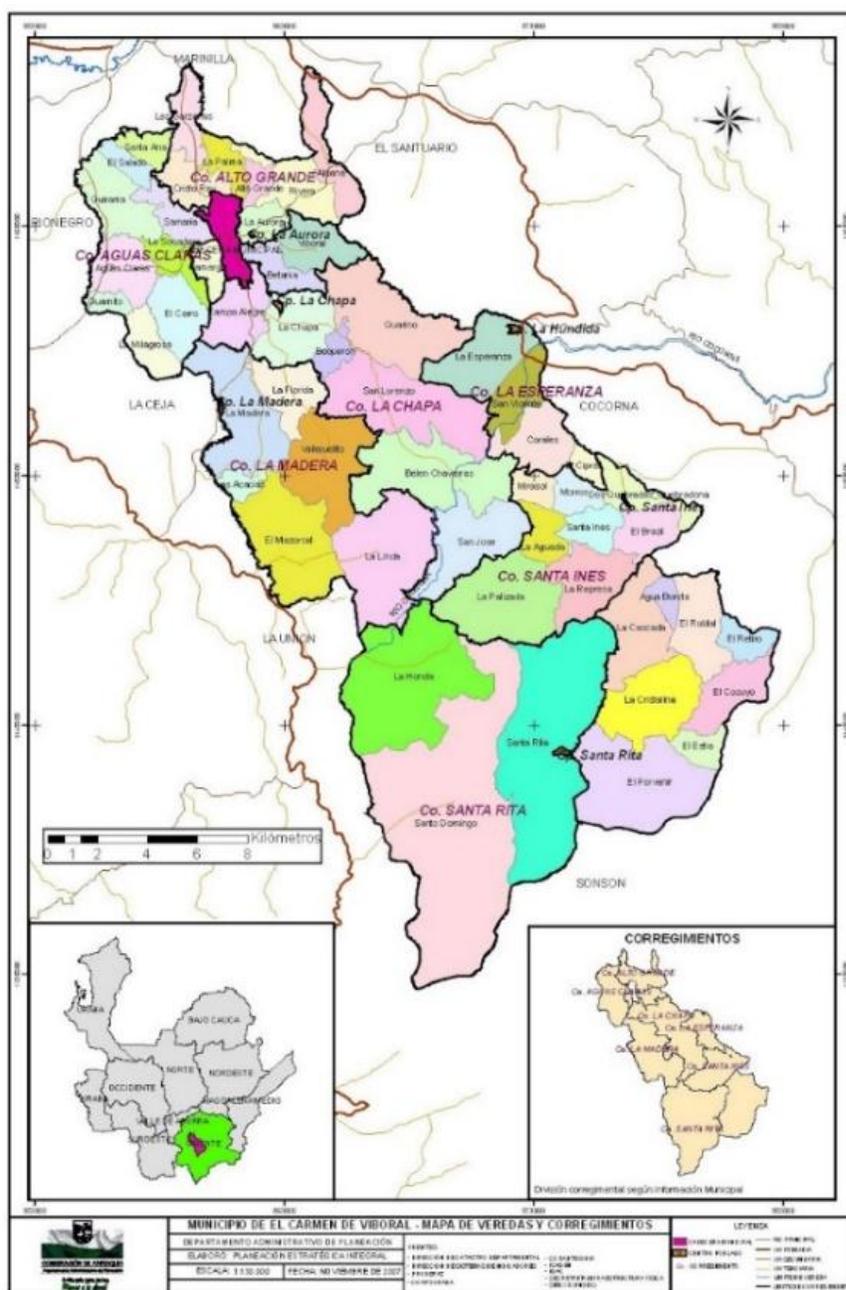
Este municipio del oriente antioqueño, gracias a su ubicación sobre la zona tropical del planeta cuenta con tres climas que le brindan pisos térmicos: cálido, templado y frío.

La extensión territorial del municipio es de 448 Km cuadrados, dividida en 55 veredas y la zona urbana. La extensión del área urbana es de 2.44 Km cuadrados; mientras que la del área rural es de 445.56 Km cuadrados. La altitud de la cabecera municipal es de 2.150 metros sobre el nivel del mar; por ende, su temperatura promedio es de 17° C.; la distancia de referencia de la Ciudad Medellín es de 56 Km (Alcaldía Municipal de El Carmen de Viboral, 2017).

También tiene límites con los siguientes municipios, los cuales se pueden observar también en la Imagen 1. Por ejemplo, al norte limita con Rionegro y Marinilla, al sur con Sonsón, al oriente con El Santuario y Cocorná y al occidente con La Ceja, La Unión y Abejorral (Alcaldía Municipal de El Carmen de Viboral, 2017).

Imagen 1

Límites geográficos del municipio de El Carmen de Viboral



Nota: esta imagen representa el mapa de El Carmen de Viboral y sus veredas, además de los municipios con lo que limita. Tomado de Alcaldía Municipal de El Carmen de Viboral, 2017.

Economía

Tanto la población rural como semirural de El Carmen de Viboral obtiene ingresos económicos a partir la agricultura encontrando en zonas de clima frío, flores, frijol, maíz, papa, tomate de árbol, fresa y hortalizas; en zonas de clima cálido y caliente podemos hallar café, yuca, plátano, cacao, guanábana, guayaba, papaya, naranja, borojó, caña de azúcar (panela) y otros. También se resalta la ganadería, la cual es practicada por trabajadores tanto rurales como urbanos; avicultura, piscicultura principalmente de Trucha, tilapia y cachama; la floricultura no se queda atrás con su variedad de flores Silvestres; los talleres de Cerámica como El Dorado, Renacer, El Triunfo, Dos Pirámides, talleres de materos los Cardonas y un representativo número de talleres independientes familiares; y por último la gastronomía que se destaca por los frijoles y bandeja paisa, las arepas de chócolo y maíz, fritangas, los tamales, los chorizos, mazamorra, y los dulces caseros (Alcaldía Municipal de El Carmen de Viboral, 2017)

División Corregimental y Veredal

Se adopta para el municipio una división político – administrativa para la zona rural la cual está conformado por siete (7) corregimientos: La Esperanza, Santa Inés, Santa Rita, La Chapa, La Madera, Aguas Claras y Alto grande y 56 veredas, distribuidas entre estos, siendo la vereda La Palma ubicada en el corregimiento de Alto Grande como se muestra en la siguiente tabla (Tabla 3) (Concejo El Carmen de Viboral, 2017).

Tabla 3

Veredas pertenecientes al corregimiento Alto Grande del municipio de El Carmen de Viboral con su respectiva área en metros cuadrados.

CORREGIMIENTO DE ALTO GRANDE		
CORREGIMIENTO	VEREDA	AREA M2
ALTO GRANDE	LAS GARZONAS	3402850,17
	VIBORAL	5658886,86
	LA AURORA	2585401,39
	ALTO GRANDE	1639055,55
	RIVERA	5758214,40
	LA PALMA	2729900,85
	CRISTO REY	4260725,32
	ALDANA	5479786,49

Nota: tomado del Concejo El Carmen de Viboral, 2017.

Elementos De La Visión o Imaginario Del Municipio

Con una ruralidad que garantiza la sostenibilidad de la población campesina: A razón de que más del 70% del municipio se encuentra en áreas de protección y conservación ambiental y ante la creciente presión inmobiliaria que ha hecho que cada vez se desplace más la ruralidad y la agricultura, es importante garantizar la sostenibilidad de las actividades campesinas a partir del reconocimiento del distrito agrario, su fortalecimiento y la reconversión con buenas prácticas de acuerdo a la vocación y aptitud del suelo. (Concejo El Carmen de Viboral, 2017)

Se fundamenta en el municipio un modelo de desarrollo humano integral que busca mejorar la calidad de vida de sus habitantes, los cuales son la clave para el desarrollo, buscando que el acceso al trabajo digno y la eliminación de dificultades sean eje fundamental para el crecimiento económico equitativo; donde se promueve un desarrollo urbanístico que inculque una relación armónica con el ambiente, para garantizar infraestructuras de calidad; servicios públicos

y una vivienda digna generando bienestar y promoviendo el buen vivir a sus habitantes. (Concejo El Carmen de Viboral, 2017)

Imagen 2

Modelo de desarrollo territorial sostenible



Nota: tomado del plan básico de ordenamiento territorial, Concejo El Carmen de Viboral 2017

Sector Salud

En relación con el sector salud, El Carmen de Viboral cuenta con el Hospital E.S.E San Juan de Dios ubicado en la cabecera municipal y nueve puestos de salud a nivel rural (Santa Inés, Santa Rita, La Madera, La Chapa, La Sonadora, La Esperanza, La Aurora, El Porvenir, El Ciprés). (Plan de gestión ambiental municipal, El Carmen de Viboral, 2005-2020)

Los servicios de salud resultan ser satisfactorios en la cabecera municipal, con el SISBEN se ha logrado alcanzar una mejor cobertura. El Hospital E.S.E, San Juan de Dios del municipio de El Carmen de Viboral dentro de sus actividades incluye la consulta externa (general), psicología,

optometría, laboratorio, rayos X, ecografías, farmacia, odontología, vacunación, programas especiales de promoción y prevención. Además de contar con establecimientos privados que abarcan diferentes áreas de la salud como Medicina Interna, Otorrinolaringología, Fisiatría, Dermatología, Ginecología, Pediatría, Gastroenterología, Medicina Alternativa – Bioenergética, Cardiología, Ortodoncia etc. (Plan de gestión ambiental municipal, El Carmen de Viboral, 2005-2020)

Caracterización y Contexto General De La Vereda La Palma

Está ubicada entre los municipios de El Carmen de Viboral y Marinilla. Sus límites son al oriente con la vereda Rivera y Alto Grande, al occidente con la vereda Garzonas, al norte con el municipio de Marinilla y al sur con la vereda Cristo Rey y la zona urbana del municipio. (Oficina SISBEN El Carmen, 2020)

En dicha vereda según los datos obtenidos por las fichas familiares de APS para el 2019, había en total 111 familias, y según los datos del SISBEN para el año 2020 se contaba con 789 habitantes, de estos 380 son hombres y 409 son mujeres.

Según esta misma fuente de información en la vereda hay 166 niños en etapa escolar lo que corresponde al 21% del total de la población de la vereda La Palma.

(Oficina SISBEN El Carmen, 2020)

La Palma: Un Poco De Historia

Nacer o crecer en un mismo lugar por mucho tiempo nos permite desarrollar cierto sentido de pertenencia por este y guardar en la memoria aquellos momentos que marcaron nuestra vida de alguna forma, nos permite hacer parte de la historia de ese lugar, de cómo evolucionó y creció a lo largo de los años, es guardar y dejar huella en el corazón de quien estuvo allí y quien le vio crecer. Una muestra de ello es Doña Ernestina Atehortúa Soto, habitante de la vereda La Palma desde 1972.

La Palma ha sido su hogar desde que tenía 15 años hasta el día de hoy, donde recuerda con amor y nostalgia muchos acontecimientos vividos en este lugar, que debe su nombre a los grandes y hermosos paisajes cubiertos por la cosecha de palma, palmas que con el pasar de los años han crecido grandes y hermosas, y que actualmente se pueden visualizar desde la distancia.

Esta vereda se ha caracterizado por tener hogares extensos y numerosos, familias conformadas por incluso 15 hijos o más, Doña Ernestina refiere que “Los abuelos murieron, pero toda esa descendencia tenía ahí su terruño y por eso poblaron la vereda. Recuerdo que las familias más numerosas eran las de Misael Valencia, Antonio Zuluaga y Los Gómez”; lo cual no se hace difícil de creer pues durante las visitas familiares pudimos dar cuenta de ello, de que es una vereda acogedora por las grandes familias que allí habitan, sin olvidar la amabilidad, respeto y solidaridad que nos transmiten cada miembro de estas, independiente de su edad o ciclo vital, pues se pueden encontrar incluso personas mayores de 90 años, que aún hacen de La Palma su hogar.

La Palma ha evolucionado con el tiempo, pero, como todos sabemos, para lograr el desarrollo y progreso de cualquier lugar se necesita disposición, comunicación y trabajo en

equipo; y es por ello que la escuela de esta vereda tiene gran relevancia en toda su historia, pues fue esta quien en sus inicios era una casa vieja donde se empezaron a realizar festivales y reuniones pensando en el futuro de los niños, ya que según Doña Ernestina “Eran muchos”.

Al hacerse evidente que la población infantil crecía cada día, Margarita Urrea fue elegida para dar clases a los niños, pero las estrechas carreteras dificultaban que ellos se transportaran hasta la escuela y así es como se da lugar al primer proyecto de acción comunal, dicha junta se conformaba por un grupo de personas voluntarias que trabajan unidas por la vereda, estaba conformado por: presidente, vicepresidente, secretaria, tesorera y otras personas encargadas directamente de trabajo, deportes, salud y conciliación. Doña Ernestina hizo parte de esta junta por mucho tiempo, y nos dice que “Ahora ya no hago parte porque no me amerita tanto por la edad, para eso se necesita gente más preparada, estar siempre pendiente; igual siempre estoy dispuesta para ayudar en lo que necesiten, en colaboración continua, porque me gusta.”

La presidenta organizaba todas las reuniones, el vicepresidente reemplaza la presidenta cuando ella no podía asistir, la secretaria hacía el acta del día donde se plasmaba todo aquello de importancia que se mencionaba y la tesorera quien estaba pendiente de los fondos comunales.

Y es así como con trabajo en equipo y el apoyo de la Alcaldía del municipio, sumándole las ganas de sacar adelante a los hijos, se recogieron fondos para crear puentes y organizar la carretera, la cual tiene más de 50 años actualmente; permitiendo no solo que los niños se trasladaran a la escuela para iniciar su proceso académico, sino también las familias al pueblo con mayor facilidad. “Fue lo mejor porque ya no sufríamos tanto, ya no teníamos que bajar a pie hasta el pueblo y cargarnos costales con comida. Con la carretera ya era todo más fácil porque podían circular carros y nos mejoró la vida” (Atehortúa, 2022).

Una vez construida la escuela Doña Margarita fue la primera y única maestra para todos los niños de la Vereda, con el paso del tiempo Doña Margarita tuvo el apoyo de otras docentes que educaron a los niños de la vereda desde preescolar hasta quinto, a partir de aquí, sus pasos y educación continuaban en la cabecera del municipio.

En cuanto a la salud de los mismos pequeños y los demás habitantes de la vereda, si alguno enfermaba debían ir hasta el hospital, incluso si era solo para poner una inyección; sin embargo se destaca el papel de las primeras promotoras de salud quienes siempre estaban pendientes de las familias, especialmente de los niños y niñas, llevaban historias clínicas al hospital, vacunaban, cuidaban de las gestantes y apoyaban sus controles; pero los partos en su mayoría eran atendidos en casa por una partera que se llamaba Ana Alzate, el padre de Doña Ernestina también fue partero y para ella los partos en casa “Eran muy ricos porque no lo desacomodaban a uno y siempre le iba bien. En ese entonces no había niños enfermos, eran muy aliviados, ni tampoco se morían; todos los niños que se enferman hoy en día es lo por la contaminación ambiental” (Atehortúa, 2022).

Estamos hablando de algo que tuvo lugar hace aproximadamente 30-35 años; ahora esto ha cambiado pues los diferentes programas de salud y la educación que se brindan, han aportado incluso conocimientos básicos acerca de primeros auxilios para toda la población de no solo está sino las demás veredas del municipio, Doña Ernestina incluso aprendió a toma el azúcar, poner inyecciones e insulina.

En cuanto a la economía la población de La Palma Obtenía sus ingresos a partir de la agricultura, se sembraba para poder comer y muchos de esos productos se siguen sembrando hoy en día, como papas, frijoles, maíz, aguacates y zanahoria; se vendía para poder comprar aquellas

cosas que no se podían encontrar en el campo, como la panela, la carne, aceite, chocolate, etc., sin olvidar que todo debía ser transportado en mula.

Actualmente solo basta con ir al supermercado, llenar un costal y hay quien te lo trae hasta la puerta de tu casa, pese a que la agricultura ha sido la principal fuente económica para la vereda, esta se considera tóxica por los pesticidas y no hay quien trabaje estas tierras, ya que los jóvenes han hecho de la educación su prioridad o en otros casos ni lo uno ni lo otro, “Un muchacho hoy saca grados y se mete en los vicios, y el papá y la mamá a mantenerlos, ¡Qué pecao!” piensa Doña Ernestina.

Sin embargo a pesar de todo este esfuerzo y progreso que se fue dando, siempre habrán épocas oscuras y tristes, que para estas personas es difícil recordar, la violencia siempre ha hecho parte de la historia, y en este caso marcó antes del año 2000, cuando Pablo Escobar era perseguido, los grupos armados ilegales acabaron con la vida de muchas personas, personas inocentes que eran retiradas a la fuerza de sus hogares y asesinados a sangre fría, terminando por destruir familias completas a tal punto de que salir a caminar implicaba toparse con la muerte.

“A uno lo mataban en la casa, al otro en el pueblo, al otro en la calle, ¡Mejor dicho!, fue un tiempo de terror. Recuerdo el caso de una mamá que tenía 6 hijos y no estaba haciendo nada malo y llegaron unos tipos a la casa y la acribillaron a balazos; dejaron a los niños ahí sufriendo y llorando, y lo peor es que no se supo quién fue” (Atehortúa, 2022).

“Otra vez, yo estaba haciendo una novena en una casa por un muerto y cuando terminé y llegué a mi casa, me di cuenta que donde estaba había llegado esa gente, los agredieron y los asesinaron; eso fue muy duro, solo se veía muerte.” Expresa Doña Ernestina.

Aun así, y a pesar de los tiempos difíciles, La Palma sigue de pie, tiene bastante para contar, siendo sus habitantes las mejores personas para sentarse a escuchar estas anécdotas y así evidenciar que ha sido un lugar que se ha esforzado por sacar a delante su gente, se cuidan los unos a los otros, se han levantado a pesar de la violencia, su gente nos muestra ganas por aprender, y su carisma y demás valores hacen que la visita a La Palma sea una experiencia que deje huella en el corazón de quien pisa sus tierras y conoce su comunidad.

Características Generales De La Edad Escolar (6 – 12 Años)

Definición

El origen de la palabra “niño” viene del latín “*infans*” que significa “*el que no habla*” y comprende a aquel individuo que tiene pocos años de vida y se encuentra en el periodo de la niñez. De esta manera, en la antigüedad los romanos usaban este término para identificar a la persona desde su nacimiento hasta los 7 años, mientras que para el área de la psicología es aquella persona que aún no ha alcanzado la madurez suficiente para independizarse.

(Significados, s.f.)

Desarrollo Biológico

Habrán diferencias considerables en estatura, peso y tipo físico entre los niños de este rango de edad, pero es importante recordar que los antecedentes genéticos, al igual que la nutrición y el ejercicio, pueden afectar el crecimiento de cada uno. Cabe resaltar que en esta edad tienen habilidades motrices fuertes y fluidas. Sin embargo, su coordinación, resistencia, equilibrio y capacidades físicas varían; de hecho, respecto a la motricidad fina se pueden afectar la capacidad

para escribir en forma pulcra, vestirse de forma adecuada y realizar ciertas tareas domésticas, entre ellas tender la cama o lavar los platos (Commission, 2017).

De igual manera, puede haber una gran diferencia en la edad a la que los niños comienzan a desarrollar las características sexuales secundarias, por ejemplo, en el caso de las niñas habrá desarrollo de las mamas y crecimiento de vello en el pubis y las axilas; mientras que en el caso de los niños crecimiento de vello en el pubis, las axilas y pecho; además de crecimiento del pene y los testículos (Commission, 2017).

Desarrollo Cognitivo

En los primeros años de la niñez se irá pasando a una percepción más minuciosa, crítica y analítica; por ende, son bastante observadores y también se produce un aumento progresivo de la memoria inmediata y de la capacidad para generar, evaluar y ejecutar ideas e hipótesis. En este orden de ideas, se diferencian dos categorías de niños por su calidad de evaluación: los primeros son niños impulsivos que aceptan la primera hipótesis que producen y obran en conformidad con ella sin prestar atención a su precisión, mientras que los segundos son niños reflexivos que dedican mucho tiempo al estudio o reflexión y censuran sus hipótesis (Benitez, s.f.).

El pensamiento del niño en este estadio se caracteriza por un carácter lógico-verbal que le permitirá elaborar conceptos y prever soluciones para los problemas, conocimiento de relaciones espaciales (cerca-lejos, alto-bajo, dentro-fuera) y temporales (antes-después, pasado-presente-futuro), conocimiento de la velocidad, capacidad de captar simultáneamente, relacionar, ponderar y ordenar los diversos estados de una cosa que posibilitará la realización de operaciones de clasificación, seriación y numeración. También se evidencia la ampliación y diferenciación de

la expresión verbal que se manifiesta en un rápido aumento en la fluidez y comprensión del léxico (Benitez, s.f.).

Desarrollo psicosocial

Está íntimamente relacionado con los anteriores y gracias a que haya un correcto y apropiado desarrollo en los demás, permitirá que éste se desarrolle bien y así el niño se pueda relacionar de una manera más fácil y, por ende, tener mejores y más sanas relaciones interpersonales. En consecuencia, ahí es donde nace la importancia del apoyo y el acompañamiento de la familia y el contexto social (Commission, 2017).

Asimismo, según la teoría de Erikson, el niño en sus primeras etapas de desarrollo es una especie de "egocentrista", toda gira en torno a él y poco a poco, va asumiendo que vive en un contexto social, lo que significa que se irá "descentrando" de esa postura, para sentirse parte de un todo; por ello, gracias al apoyo de la familia el niño va a asimilar e incorporar los valores culturales y sociales por medio del lenguaje. De igual modo, se adquirirán aprendizajes sistemáticos en instituciones educativas que permitirán al niño tener información del contexto y problemáticas sociales para aprender y responder ante esto (Pizzo, s.f.).

Las amistades a esta edad tienden a establecerse principalmente con miembros del mismo sexo. De hecho, los niños que están en los primeros años de la edad escolar a menudo hablan sobre cómo los miembros del sexo opuesto son "extraños" y "terribles". Los niños se vuelven menos negativos hacia el sexo opuesto a medida que se acercan a la adolescencia (Commission, 2017).

Desarrollo del lenguaje

Cuando los niños están comenzando la edad escolar deben ser capaces de usar oraciones simples pero completas, que contengan un promedio de 5 a 7 palabras. A medida que el niño progresa a través de los años de escuela, la gramática y la pronunciación se vuelven normales, por lo que tendrá la capacidad de utilizar oraciones más complejas. Sin embargo, el retraso en el desarrollo del lenguaje puede ser a causa de diversos problemas, como auditivos o de la inteligencia; además, los niños que no son capaces de expresarse bien pueden ser más propensos a tener comportamientos agresivos o rabietas (Kaneshiro, 2020).

El niño y la escuela

El aprendizaje en los primeros años se centra en lo básico, mientras que en el tercer grado el enfoque se vuelve más complejo, en el cual la lectura se centraliza más en el contenido que en la identificación de letras y palabras. Por ello, la capacidad para prestar atención es importante para el éxito tanto en la escuela como en la casa; por lo que un niño de 6 años de edad debe ser capaz de concentrarse en una tarea durante al menos 15 minutos, mientras que para uno de 9 años ya debe estar en capacidad de centrar la atención durante una hora aproximadamente (Commission, 2017).

Seguridad

Es importante porque los niños en edad escolar son muy activos, ellos necesitan actividad física y aprobación de sus compañeros, y desean intentar comportamientos más osados y aventureros. A los niños se les debe enseñar a participar en deportes en áreas adecuadas, seguras

y supervisadas, con un equipo apropiado y con reglas para prevenir ahogamientos, quemaduras y lesiones mayores o muerte por accidentes de tránsito (Kaneshiro, 2020).

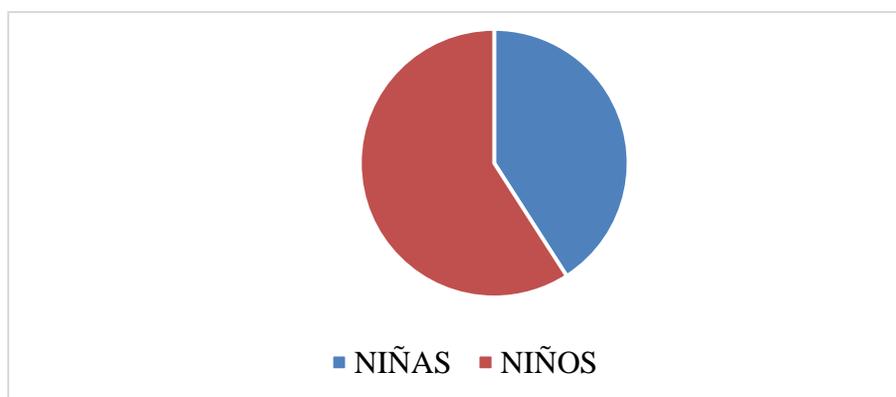
Así mismo, es importante recordar que en la ya mencionada etapa los niños poseen cierta vulnerabilidad, por lo cual necesitan protección por parte de sus padres, familiares, amigos y la sociedad en general para que así se les pueda brindar un entorno de protección adaptada a su edad y al grado de madurez de cada uno (Commission, 2017).

Caracterización del Colectivo

El colectivo con el cual se trabajó fueron niños en etapa escolar de la vereda La Palma, participaron 22 niños, los cuales están distribuidos por género así: 9 niñas y 13 niños (Gráfica 2), que se encontraban en un rango de edad entre los 5 y los 11 años (Gráfica 3).

Gráfico 2

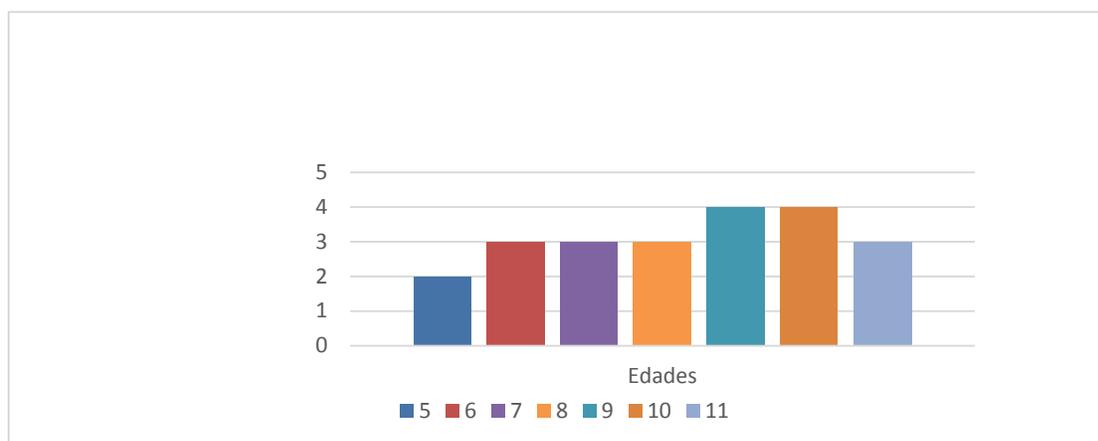
Distribución de género de los niños de la vereda La Palma 2021



Nota: fuente propia de los autores

Gráfico 3

Rango de edad de los niños de la vereda La Palma 2021



Nota: fuente propia de los autores

Aspecto biológico

El colectivo demuestra capacidades físicas tanto en la motricidad gruesa como en la fina para cumplir y ejecutar las actividades propuestas en los encuentros educativos; donde cada uno se esfuerza por realizar las actividades de la mejor manera.

Aspecto cognitivo

Se logró cumplir con los objetivos planteados gracias a que el colectivo tenía un adecuado desarrollo que permitió que realizaran diversas actividades, en las cuales se veía implicado el razonamiento, la memoria, la lógica, el lenguaje y la creatividad, como en actividades en las que debían colorear, armar y dibujar, mostrándose siempre observadores y participativos.

Aspecto psicosocial

Se evidencia que la mayoría de los asistentes se conocía entre ellos debido a que gran parte de los niños asisten a la misma escuela, son vecinos o están en las actividades de la alcaldía.

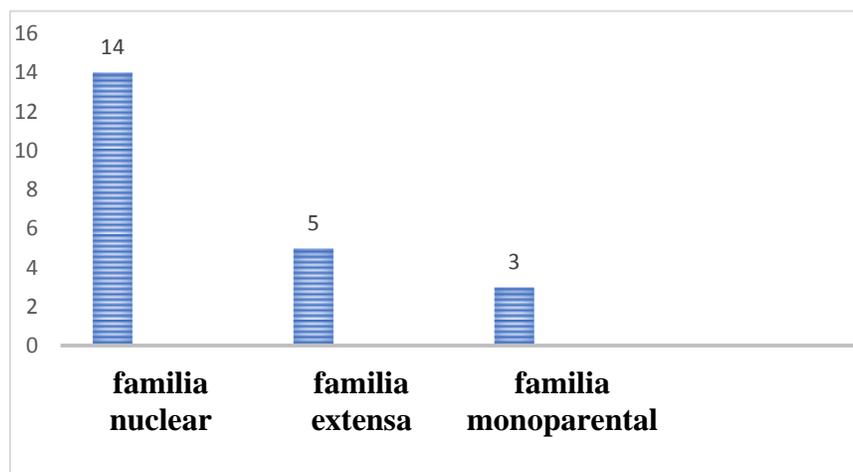
Así mismo, también se pudo evidenciar la socialización entre ambos géneros al momento de realizar las actividades, aunque también se hizo presente la competitividad y relaciones principalmente entre miembros del mismo género.

Caracterización familiar

Según los datos obtenidos en las fichas familiares se concluyó que la mayoría de las familias de la vereda La Palma son del tipo nuclear. Del colectivo se obtuvo como resultado que en la vereda La Palma hay 14 niños que cuentan con una familia nuclear, 5 niños que tienen un tipo de familia extensa y 3 niños que pertenecen o conviven en un tipo de familia monoparental (Gráfica 4).

Gráfico 4

Tipos de familia de los niños en edad escolar de la vereda La Palma



Nota: fuente propia de los autores

OBJETIVOS

General

Promover estilos de vida saludable en la población en etapa escolar de la vereda la Palma, disminuyendo comportamiento de riesgo que afecten el estado de salud.

Específicos

- Describir la importancia de la actividad física como contribución a una vida saludable.
- Identificar hábitos alimentarios saludables disminuyendo futuras complicaciones de salud.
- Reconocer los beneficios del ocio evitando el consumo de sustancias tóxicas
- Proponer estrategias sobre el cuidado del medio ambiente propiciando una relación armónica con el entorno

METODOLOGÍA

El primer paso para iniciar el proyecto educativo incluyó una previa inducción por medio de la secretaría de salud de El Carmen de Viboral acerca de APS y cómo usar el instrumento básico (Historia familiar de la gobernación de Antioquia) para hacer el diagnóstico y formulación del problema; además de un acompañamiento en las primeras semanas que se llevaron a cabo las visitas domiciliarias por parte del personal ya capacitado en el tema.

En el año 2019 se da inicio a la implementación de las visitas domiciliarias y a diligenciar la ficha familiar a cada familia de la vereda, dedicando una hora aproximadamente para su registro; esta ficha consta de los siguientes componentes: datos de identificación de la familia, características de la vivienda en cuanto a localización, materiales, servicios públicos, disposición de excretas y basuras, condiciones que ofrece la vivienda desde la infraestructura física y la ubicación; clasificación de la familia, datos sociodemográficos, accesibilidad a los servicios de salud, proceso de gestión parto y posparto, procesos satisfactorios para el desarrollo humano, funcionalidad familiar/afecto y plan de acción.

Una vez terminadas las visitas domiciliarias, en el mes de noviembre de 2019 se da paso a la verificación del diligenciamiento de las historias familiares, ingresando los datos a la plataforma *APS salud contigo*, que arrojó resultados que permitieron obtener un diagnóstico que dio paso a una situación problemática que debía ser abordada a través de la promoción de estilos de vida saludable en la etapa escolar, que *“Es la etapa en la que el hijo mayor de la familia llega a la escuela y transcurre aproximadamente entre los 5 y 10 años de edad”*, creando el proyecto **Atención Integral En Salud – Detección Temprana De Alteraciones En La Infancia**, que

surge como hallazgo a esta necesidad, empleando la estrategia de educación para la salud para la posterior ejecución de este proyecto educativo con la población objeto (niños).

Para esto, la ruta metodológica a seguir fue la utilizada en el plan de práctica de la asignatura de cuidado de enfermería a los colectivos sanos de la Universidad Católica de Oriente (2017):

- **Fase de formulación o diseño del proyecto:** donde se plantearon los objetivos del proyecto, un objetivo general y cuatro específicos (uno por cada encuentro educativo) y las metas que son los resultados cuantitativos, los puntos de referencia, compromisos o aspiraciones que el proyecto debe lograr, con el propósito de verificar cuánto se alcanzaron los objetivos propuestos.

- **Fase de ejecución del proyecto:** en la cual se realizaron cuatro encuentros educativos con los niños, donde se abordaron temáticas que aportaron a superar la situación problemática diagnosticada; por medio de metodologías activas, de la educación, el juego, la creatividad y la comunicación; lo cual permitió al mismo tiempo potenciar habilidades y aprendizajes para que el niño las practique y desarrolle en su entorno cotidiano, ya sea en su hogar, la escuela o cualquier otro sitio en el que se encuentren para que lo vean no como una obligación sino como algo positivo y divertido en su proceso evolutivo.

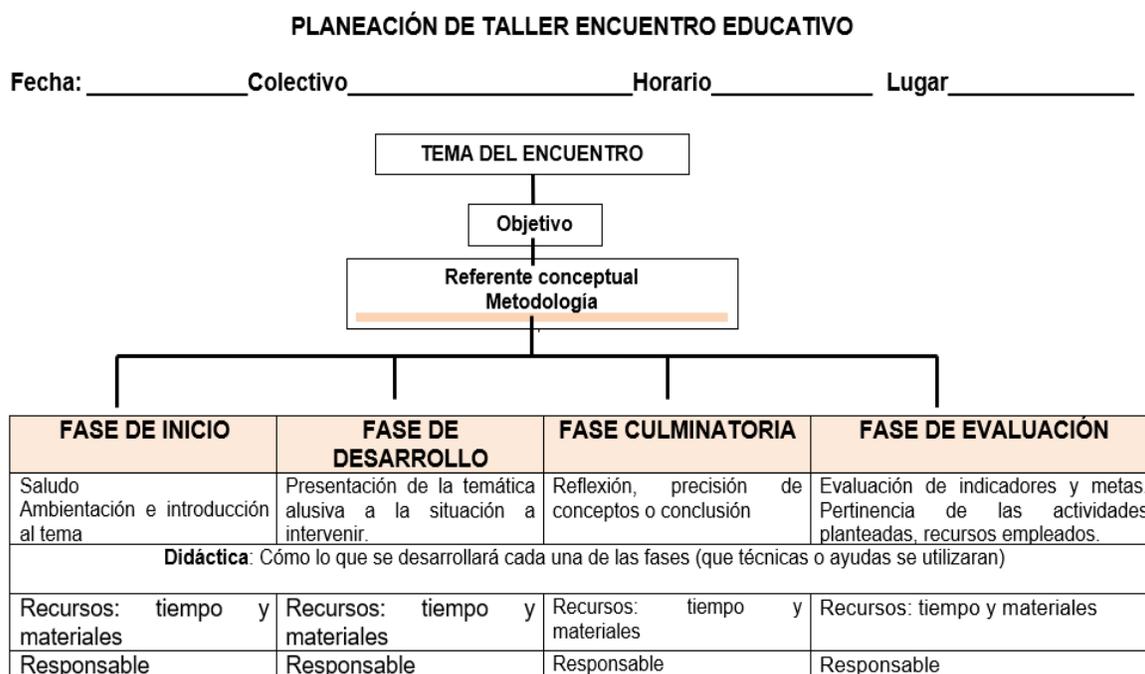
Se fomentó siempre el diálogo de saberes y la participación activa del colectivo mediante la implementación de pedagogías activas. Los protagonistas en estos encuentros fueron los miembros de la comunidad (los niños) y las personas que orientan dichos encuentros cumplen el rol de facilitadores. Durante estos encuentros se recogieron evidencias que permitieron evaluar el logro de objetivos y medir el alcance de las metas.

Debido a la llegada de la pandemia, estos no se pudieron realizar por lo que se suspendieron dichas actividades presenciales y se siguió trabajando desde casa realizando encuentros sincrónicos donde se evaluó y retroalimentó todo lo realizado hasta ese momento, dando paso a la elaboración de la metodología de los encuentros educativos.

Los encuentros educativos se planearon con base en el siguiente esquema (Imagen 4):

Imagen 4

Esquema planteado por el equipo docente del microcurrículo Promoción de la Salud, Facultad de Enfermería, Universidad de Antioquia. Bernal Luque R, Estrada Torres V y Franco Arbeláez MC (2006). Ambiente humano: un enfoque para la formación de ciudadanos. Universidad de la Sabana, Facultad de Educación. Rev. Educación y Educadores, No 1(9) pag.145



En el año 2021 luego de poder volver a la presencialidad, se logró continuar el proyecto, dando inicio a los encuentros educativos acatando todas las medidas de bioseguridad planteadas por el ministerio de salud.

A la hora de realizar una intervención con un colectivo es importante tener en cuenta algunos aspectos relacionados con el objetivo de la promoción de la salud, que se traduce en realizar acciones que contribuyan al ser humano a conservar su salud e integridad como individuo, a su vez, las estrategias y actividades utilizadas con el colectivo para las intervenciones educativas, deben estar adecuadas a las capacidades y necesidades de ellos, tanto así como a sus características y requerimientos que pueden variar de colectivo a colectivo de manera considerable.

También es importante el proceso de identificación de la necesidad a intervenir; no obstante, sea cual sea el objetivo, las necesidades y las estrategias abordadas en un proyecto de intervención y el éxito de la misma dependerá en gran medida del compromiso e interés de cada uno de los actores que intervienen en el proceso educativo y de la adecuada planeación por parte de quien lidere el proceso.

-Seguimiento y evaluación: aquí se traduce a la verificación permanente del proyecto desde el momento de la formulación hasta la finalización del mismo. Durante este proceso se buscó identificar el cumplimiento del plan establecido, así como del cronograma y el presupuesto, además de revisar el logro de objetivos y metas acompañado de un sustento académico y científico.

Consideraciones éticas

Teniendo en cuenta los principios éticos propuestos por el informe Belmont y siguiendo lo concertado en la resolución 8430 del 4 de octubre de 1993, el presente proyecto se caracterizó en riesgo bajo, ya que no se hizo ninguna modificación física, ni psicológica intencionada en los participantes en edad escolar de la vereda La Palma, sino que se buscó el mejoramiento en cuanto los diferentes temas planteados anteriormente, y reforzar los conocimientos que ya se traen desde la casa, o que han sido aprendidos en los centros educativos; además, se acopló a los aspectos que se encuentran consignados en el artículo 28 del capítulo III, el proyecto se realizará con los siguientes criterios:

- Personal capacitado en cuanto a las actividades de promoción y prevención de la enfermedad, garantizando el bienestar de los participantes y enseñando hábitos saludables para su desarrollo.
- Se realizarán encuentros educativos que dejen resultados positivos o conocimientos generalizados de gran importancia, siempre respetando el derecho de participación de cada niño en las actividades.

Se realizará un consentimiento informado escrito, en donde se plasmará la información exigida por la resolución 8430 del 93 en el artículo 15, donde se dan los temas que debe contener el consentimiento informado, siendo algunos de estos, la justificación y los objetivos del proyecto, los riesgos y beneficios que pueden esperarse de este, la garantía de recibir respuesta a cualquier pregunta, la libertad de retirar su consentimiento en cualquier momento, sin que esto represente algún tipo de problema al informe y por último, el mantenimiento de la confidencialidad relacionada con su privacidad.

(Salud, 1993)

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

AGOSTO 2019
SEPTIEMBRE 2019
OCTUBRE 2019
NOVIEMBRE 2019
MARZO2020
ABRIL2021
MAYO2021
JUNIO2021

ACTIVIDADES																		
INDUCCION DEL PROYECTO CON INTEGRANTES DE LA VEREDA	24																	
VISITAS REALIZADAS		31		7	14	21	28		5	19	26		2	9	16			
DIGITACION EN EL SISTEMA DE FICHAS													19	20	21			
REUNION DX ARROJADO POR LAS FICHAS															13			
ENCUENTRO EDUCATIVO 1 Y 2															8	22		
ENCUENTRO EDUCATIVO 3 Y 4																5	19	
EVALUACION Y FINALIZACION DEL PROYECTO EN COMPAÑIA DE PADRES DE FAMILIA																	3	17

REUNIONES VIRTUALES	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
AÑO 2020	16-20		14					16	5-12	
AÑO 2021	3-17- 31	7-21	4-19	2-17		12		27		

PRESUPUESTO

Materiales e insumos encuentros educativos			
Descripción	Cantidad	Valor unitario	Total
Pliegos de cartulina	13	\$500	\$6.500
Block Iris	4	\$3.000	\$12.000
Pliegos de papel globo	60	\$90	\$5.400
Rollo de cinta	4	\$1.600	\$6.400
Paquete de velas	2	\$2.500	\$5.000
Medio pliego de cartón paja	2	\$1.500	\$3.000
Bolsas de basura	9	\$250	\$2.250
Marcadores	2	\$1.800	\$3.600
Anilinas: roja, amarilla, verde	6	\$500	\$3.500
Paquetes de bombas	3	\$4.400	\$13.200
Paquete de bombones	1	\$250	\$5.800

Paquete de Maxmallows	1	\$10.500	\$10.500
Palitos de madera	1	\$1.500	\$1.500
Dulces	36	\$300	\$10.800
Yogur	2	\$4.500	\$9.000
Total			\$98.450

Transporte				
Descripción	Número de estudiantes	Valor unitario	Cantidad	Total
Rionegro – El Carmen (Ida y regreso)	3	\$3.900	18	\$70.200
El Carmen – Vereda La Palma (Ida y regreso)	5	\$2.300	30	\$69.000
Total				\$139.200

PLANEACIÓN DE LOS ENCUENTROS EDUCATIVOS

Encuentro educativo #1: “Cuerpo y mente”

Objetivo: Describir la importancia de la actividad física como contribución a una vida saludable.

Fecha: 10 de abril de 2021.

Hora: 2:00 pm a 3:30 pm.

Colectivo: Niños en edad escolar de la vereda La palma.

Lugar: Escuela La palma.

Las personas sedentarias o que no tienen estilos de vida saludable son más propensas de ingerir alcohol y de fumar; siendo la falta de actividad física, uno de los factores más relevantes en el desarrollo de las enfermedades crónicas de los seres humanos. Es por esto que el desarrollo de actividades físico-deportivas es un tema que preocupa tanto al sector educativo como al sanitario debido a su elevada relación para prevenir problemas diversos problemas de salud y comportamiento. El desarrollo de actividad física promueve un estilo de vida activo y sano, fomenta o crea hábitos de adherencia a la práctica de la actividad física para que los seres humanos continúen activos, adquiriendo hábitos saludables y previniendo enfermedades y desarrollando la inteligencia holística de niños y adolescentes (Rodríguez, 2020).

<p style="text-align: center;">Fase</p> <p style="text-align: center;">Exploratoria</p>	<p>Nombre: “Escucha con atención”</p> <p>Descripción de la actividad: Se realizará la presentación de los estudiantes de la Universidad Católica de Oriente a los niños asistentes al encuentro; se les brindará un saludo y explicación sobre nuestra presencia en la comunidad, luego se procederá a formar un círculo con todos los integrantes y el estudiante que lidere la actividad va a mencionar y realizar una serie de movimientos sin relación entre ellos.</p> <p>Se les explicará a los participantes que deberán hacer lo que escuchen, pero no lo que vean, quienes se equivoquen o deseen participar, responderán una serie de preguntas relacionadas con sus conocimientos previos acerca de la importancia de la actividad física:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál piensas que es la importancia de la actividad física? • ¿Realizas actividad física? ¿Cuál? • ¿Qué piensas que pasa con quienes no hacen actividad física? • ¿Piensas que la actividad física tiene beneficios? ¿Cuáles? <p>Materiales: Ninguno.</p> <p>Responsables: Laura Botero.</p> <p>Tiempo: 15 min</p>
<p style="text-align: center;">Fase de</p> <p style="text-align: center;">Desarrollo</p>	<p>Nombre: “El desafío”</p> <p>Descripción de la actividad: Se dará explicación sobre la importancia de la actividad física en el desarrollo del ser humano para prevenir enfermedades y así fortalecer los conocimientos previos de los participantes, para que, por</p>

medio de la actividad, se brinden ejemplos y herramientas que le permitan al niño identificar qué acciones le pueden ayudar a fortalecer su salud.

Se dispondrá de cuatro estaciones donde los grupos deberán iniciar con una serie de actividades, como:

- **Carrera de costales:** Se fijará una meta a la cual deberán llegar los integrantes de cada equipo, usando un costal en sus piernas y después deberán regresar y entregar el costal a uno de sus compañeros, y así hasta que todos los integrantes finalicen; el grupo que termine primero ganará un punto.
- **Pista de obstáculos:** Se colocarán diferentes elementos en la localización, como conos, cuerdas, aros y el parquecito de la escuela; al finalizar la pista de obstáculos, el equipo que lo haya hecho más rápido, ganará un punto.
- **Encesta el balón:** En la cancha de baloncesto los participantes dispondrán de un balón que deberán encestar, y para ello cada participante tendrá una oportunidad de hacerlo; al finalizar obtendrá punto el equipo que más enceste.
- **Pañuelito robado:** Se colocará un pañuelo en la mitad de la cancha y cada equipo se encontrará en una de las aristas, cada integrante tendrá asignado un número y cuando se dé la indicación deberán salir los números correspondientes y tomar el pañuelo; cada vez que un integrante tome el pañuelo, deberá llevarlo hasta su equipo sin ser tocado por los contrincantes; quien lo logre, obtendrá un punto.

Al finalizar la serie de actividades, se reunirá el colectivo entero y se les brindarán dos imágenes, una de una persona que hace ejercicio y otra de una persona sedentaria, a través de esas imágenes se brindará información acerca de los beneficios de hacer actividad física y las diferentes formas en las cuales puede hacerlo, como las actividades que realizaron en el transcurso de la fase.

Materiales: Conos, cuerdas, aros, balón, pañuelo, costales, palos, carteleras.

Responsables: David Zuluaga, Cristian Narváez, Laura Botero.

Tiempo: 45 min

A continuación, se describen los principales beneficios de la actividad física en los niños y adolescentes:

Permite un adecuado desarrollo y disminuye el riesgo de sobrepeso y obesidad

En este sentido se visualiza el rol sobre la promoción del crecimiento y el desarrollo saludables del sistema cardiovascular y músculo-esquelético; y en la disminución de factores de riesgo relativos a enfermedades cardiovasculares, diabetes de tipo 2, hipertensión, hipercolesterolemia, entre otras patologías que se puedan llegar a desarrollar por la falta de actividad física.

Asimismo, permite aumentar la capacidad de los glóbulos para absorber oxígeno, obteniendo una mejora a la función muscular, pulmonar, cardíaca y cerebral; en el cual se desarrolla capacidades como la percepción espacial,

coordinación motora, la agilidad y el equilibrio y mejorar el proceso de crecimiento, debido a la estimulación que se produce a nivel de tejido óseo y muscular.

También ayuda mantener el peso corporal, mejorando el tono y fuerza muscular, la flexibilidad y mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones, reduciendo así el riesgo de adquirir sobrepeso y obesidad.

Mejora de la salud mental y del bienestar psicológico

En cuanto a la salud mental se reconoce la influencia de la actividad física, especialmente en la reducción de la ansiedad y el estrés; así como en la prevención del insomnio y el consumo de medicamentos. De igual forma, la literatura reconoce la capacidad de la actividad física de reducir la depresión, ayudar en la mejora de autoestima, la capacidad de concentración, la memoria y la función cognitiva. Estudios realizados han determinado que los niños y adolescentes que practican actividad física muestran un mejor desempeño escolar, un alto nivel de desarrollo de habilidades y funciones cognitivas.

Mejora de las interacciones sociales

La actividad física permite que los niños y adolescentes se adapten a una amplia gama de competencias y cualidades, como la cooperación, la comunicación, el liderazgo, la disciplina, el trabajo de equipo, la concentración y la memoria; obteniendo un conocimiento en donde se prevengan traten y rehabiliten problemáticas sociales tan graves como la delincuencia, adicción a las drogas, alcoholismo, violencia familiar, entre

	<p>otros.</p> <p>(Rodríguez, 2020)</p>
<p>Fase Culminatoria</p>	<p>Nombre: “Ubica las partes”</p> <p>Descripción de la actividad: Se realizará una silueta del cuerpo humano, y aparte se tendrán algunos órganos beneficiados con la actividad física; estos se irán acomodando en la silueta a medida que los niños participen, todo con base en los conocimientos adquiridos en la actividad anterior que explicaba los beneficios que la actividad física trae para salud en general.</p> <p>Materiales: Cartelera.</p> <p>Responsables: Cristian Narváez.</p> <p>Tiempo: 15 min</p>
<p>Fase Evaluativa</p>	<p>Nombre: “Alcanza la estrella”</p> <p>Descripción de la actividad: Se le entregará a cada participante tres papeles de diferentes colores: verde, amarillo y rojo; donde el verde representa que todo estuvo muy bien, el amarillo que hay cosas por mejorar y el rojo que el encuentro no fue del agrado en lo absoluto.</p> <p>Se tendrá una caja donde deberán depositar el papel con el color que consideren mejor para la evaluación del encuentro y de lo aprendido, a medida que cada participante coloque su papel adentro, compartirá su experiencia de aprendizaje y durante el encuentro.</p> <p>Materiales: Caja y papeles de colores.</p> <p>Responsables: David Zuluaga.</p> <p>Tiempo: 10 min</p>

Encuentro educativo #2: “Aprendiendo a alimentarnos”

Objetivo: Identificar hábitos alimentarios saludables disminuyendo futuras complicaciones de salud.

Fecha: 17 de abril de 2021.

Hora: 1:00 p.m. a 3:00 p.m.

Colectivo: Niños en edad escolar de la vereda La palma.

Lugar: Escuela La palma.

No existe ninguna duda sobre la importancia que la alimentación en los primeros años de vida, junto al establecimiento de hábitos de vida saludables, tienen en la posibilidad de prevenir el desarrollo de enfermedades a lo largo de la vida, en especial, la enfermedad cardiovascular, la diabetes, la obesidad o el cáncer. Además, los hábitos alimentarios se establecen en esos primeros años y permanecen en el tiempo. Para adecuar la ingesta de energía y nutrientes a las necesidades de cada niño, es preciso conocer las características fisiológicas y del desarrollo en cada etapa, y tener en cuenta, además, las diferencias personales, condicionadas en parte por su grado de actividad, así como sus circunstancias sociales. (J.M. Moreno Villares, M.J. Galiano Segovia, 2015)

<p style="text-align: center;">Fase Exploratoria</p>	<p>Nombre: “Salpicón”</p> <p>Descripción de la actividad: Se hará un círculo con todos los participantes y se escogerá uno de ellos para ser el punto de partida; esta persona deberá decir su nombre para recordarlo y mencionar una fruta o alimento; para ello tienen 5 segundos y en caso de que no lo responda por el tiempo o repita un alimento ya mencionado, se seleccionará para que al final de la actividad responda una serie de preguntas.</p> <p>Esto se hará con cada uno de los participantes.</p> <p>Preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué crees que es un hábito alimentario saludable? • ¿Qué alimentos consideras que son más buenos y nutritivos para nuestro cuerpo • ¿Qué hábitos alimentarios saludables aplicas en tu día a día? • ¿Dónde o quién te ha enseñado de hábitos alimentarios saludables? <p>Materiales: Ninguno.</p> <p>Responsable: Cristian Narváez y Laura Botero</p> <p>Tiempo: 20 min</p>
<p style="text-align: center;">Fase de Desarrollo</p>	<p>Nombre: “El tren saludable”</p> <p>Descripción de la actividad: se realizará un tren donde el estudiante de la UCO David Zuluaga será el líder y los demás participantes de la comunidad deberán ir unos detrás de otros (siguiendo los protocolos de bioseguridad acerca del distanciamiento social) para ir pasando por cada</p>

una de las cuatro estaciones.

En cada estación se hablará acerca de la importancia de tener hábitos saludables en la alimentación para tener una mejor salud, tratando temáticas como:

- **Una alimentación saludable:** se explicará cada macronutriente y cómo influye en la salud, ya sea de manera positiva o negativa, mostrando imágenes de diferentes alimentos y relacionándolos con las proteínas, carbohidratos, grasas.
Se va a dividir la fila en dos equipos.
- **Control de grasas:** se tendrán dos siluetas, de una persona con sobrepeso y otra delgada, y se tendrán a la mano diferentes imágenes de alimentos comunes en la alimentación de los niños, explicando qué tipo de grasa tiene cada uno de ellos (saludable o no saludable) y esto se hará a medida que se vayan mostrando las imágenes y por votación del grupo elegirán en qué silueta va; al finalizar se hará la revisión de cada una.
- **Cantidad y porciones:** se mostrarán imágenes en las que explica la correcta proporción del plato saludable, el cual se encontrará en una cartelera y a medida que los niños comprendan la explicación, se pegarán elementos relacionados con los macronutrientes y en las porciones adecuadas para cada uno ellos, teniendo en cuenta la explicación brindada.
(Se utilizará como referencia el plato colombiano).

- **Hidratación:** se les va a dar un vaso por equipo y después se les brindará la instrucción de que cada participante debe ir a un recipiente lleno de agua y traerla de nuevo a un recipiente vacío, donde, deberá vaciar el agua; al finalizar el equipo se detendrá la actividad y se brindará la información, con respecto a la importancia de la hidratación.

Los participantes estarán 7 minutos en cada estación y luego de que todos ellos hayan rotado por las 4 estaciones, se reunirán en un círculo, se complementará la información de las cuatro estaciones concluyendo con como una alimentación saludable previene futuras complicaciones de salud; se escogerán dos participantes de cada equipo para que cuente qué aprendió con la actividad y cómo va a implementar todos estos hábitos y acciones en su cotidianidad para poder gozar de una mejor salud.

Materiales: Imágenes, vasos, platos, cartulinas

Responsables: David Zuluaga y Verónica Marín

Tiempo: 40 min

A continuación, se describen los componentes principales a la hora de hablar de una alimentación saludable:

Principales nutrientes que se deben incluir en una dieta saludable

A) Proteínas: este macronutriente es fundamental para el desarrollo y el

crecimiento. Hay dos fuentes principales: las de origen animal como la carne, el pescado, los huevos y los lácteos; y también la de origen vegetal como alubias, garbanzos, lentejas y semillas.

B) Cereales: poseen hidratos de carbono los cuales proporcionan la energía necesaria para un constante proceso de crecimiento y desarrollo.

Entre ellos se encuentran el arroz, la papa, la yuca, la avena, el pan, la arepa, entre otros.

C) Grasas: son esenciales debido a que se encargan de producir hormonas, de facilitar el transporte de varias vitaminas y a su vez, son una buena fuente de calorías. No obstante, es importante saber qué grasas son saludables y cuáles se deben tratar de eliminar o tener un mínimo consumo de éstas.

- **Grasas saludables o insaturadas:** aceite de oliva, aguacates, frutos secos y semillas.

- **Grasas trans:** son perjudiciales para la salud debido a que pueden desencadenar diversas enfermedades como la arterioesclerosis que puede conducir a otras complicaciones como un infarto o un accidente cerebrovascular; por ende, se deben consumir con moderación.

D) Vitaminas y minerales: pertenecen al grupo de los micronutrientes y son de vital importancia porque permiten que haya un correcto funcionamiento de todas las células del cuerpo; están presentes en las frutas y verduras.

(Mirón, 2019)

Hidratación: el agua es uno de los elementos más importantes para el funcionamiento del organismo. Se estima que cuando nacemos el 80% del cuerpo es agua, y con el paso de los años va disminuyendo a más o menos 65 % y 70%. Esto depende de la edad, el sexo, el peso y la talla. Con base en lo anterior, esto indica que el consumo de agua es de vital importancia todos los seres humanos y en especial, para los niños en edad escolar, pues según la OMS este grupo etario tiende a tener más susceptibilidad a la deshidratación ya que su organismo está en plena maduración por lo que no tiene un mecanismo eficiente para el almacenamiento y regulación de los líquidos. (Nuevo, 2018)

Cantidad y porciones: Una porción es la cantidad de cada macro y micronutriente que se elige para servir durante las comidas del día. Dicha porción varía según la etapa de crecimiento y desarrollo de cada niño, pues se debe tener en cuenta la edad, la talla, el apetito y el nivel de actividad física para decidir el tamaño de la porción adecuado para cada uno. (Pediatrics, 2016)

¿Por qué la alimentación saludable disminuye el riesgo de adquirir futuras enfermedades?

Los hábitos alimentarios sanos comienzan en la infancia y previenen la malnutrición en cualquiera de sus presentaciones, a futuro puede traer grandes beneficios como disminuir el riesgo de adquirir sobrepeso y

	<p>obesidad, enfermedades no transmisibles como la diabetes, cáncer y problemas cardiacos en ciclos vitales más avanzados, especialmente en la adultez y la vejez (OMS, 2018).</p>
<p>Fase Culminatoria</p>	<p>Nombre: “Frase robada”</p> <p>Descripción de la actividad:</p> <p>Consistirá en dividir el grupo en dos subgrupos, los cuales tendrán que competir entre sí para recolectar palabras que estarán distribuidas en varias partes del salón y posteriormente deberán formar una frase; esta estará relacionada con la alimentación:</p> <p>“Una alimentación adecuada ayuda en nuestro crecimiento y desarrollo”.</p> <p>El equipo que primero forme la frase, brindará una explicación de lo que entiende y su relación con lo aprendido anteriormente.</p> <p>Responsables: Laura Botero</p> <p>Tiempo: 20 min</p> <p>Materiales: hojas, marcadores.</p>
<p>Fase Evaluativa</p>	<p>Nombre: “El árbol de la calidad”</p> <p>Descripción de la actividad:</p> <p>Se organizará el colectivo en subgrupos de 5 personas donde se evaluará a los estudiantes de enfermería mediante un árbol que se pintará en un papel bond, a cada grupo se le entregará una manzana roja, una pera verde y una naranja de color amarillo.</p> <p>Dichas frutas tendrán un valor a la hora de pegarla en el árbol, pues</p>

evaluarán: presentación personal, manejo del tema, actividades realizadas y puntualidad.

Significando cada color:

- **Color verde:** excelente
- **Amarillo:** regular
- **Rojo:** malo

Responsables: Cristian Narváez

Tiempo: 10 min

Materiales: papel bond, vinilo de varios colores, cinta,

Encuentro educativo #3: “Me cuido y me divierto”

Objetivo: Reconocer los beneficios del ocio evitando el consumo de sustancias tóxicas

Fecha: 22 de abril de 2021.

Hora: 3:00 p.m. a 4:00 pm.

Colectivo: Niños en la etapa escolar de la vereda La palma.

Lugar: Escuela La palma.

“El consumo de sustancias psicoactivas al ser uno de los más grandes retos en Salud publica obliga a buscar alternativas para la prevención de su consumo, y que potencien el desarrollo de diversas habilidades buscando nuevos objetivos, donde se integre toda la población” (Delito, 2012).

<p style="text-align: center;">Fase Exploratoria</p>	<p>Nombre: “¿Cómo me divierto?”</p> <p>Descripción de la actividad:</p> <p>Se dará una breve explicación en la que los participantes deberán hacer un círculo manteniendo la distancia y se empezará lanzando una bola de “Tripa de pollo” de participante en participante con el fin de formar una red o “Telaraña”; cada persona que reciba la pita deberá de decir en qué emplea su tiempo libre y qué actividades le gustaría empezar a incorporar en su vida para sentirse mejor y más productivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué actividades realizas en tu tiempo libre y en dónde? • ¿Sabes qué es una sustancia tóxica y cuáles conoces? • ¿Qué beneficios crees que tienen las actividades que realizas en el tiempo libre? • ¿Qué actividades te gustaría incorporar en tu tiempo libre? <p>Materiales: “tripa de pollo”.</p> <p>Responsables: Duber Valencia y Cristian Narváez</p> <p>Tiempo: 10 min</p>
<p style="text-align: center;">Fase de Desarrollo</p>	<p>Nombre: “Descubriendo mis posibilidades”</p> <p>Descripción de la actividad:</p> <p>Los participantes deberán hacerse en 3 subgrupos para que cada uno de los estudiantes de enfermería los acompañe; acá se les entregará una bolsa con dos rompecabezas dentro, los cuales tienen alusión a las actividades de ocio que se pueden incorporar en la vida, y el consumo de sustancias tóxicas que</p>

pueden ser perjudiciales para la salud. Las piezas de rompecabezas se pegarán en una cartulina.

Al finalizar la realización de los rompecabezas, cada estudiante de enfermería dará una explicación de la temática relacionado a las imágenes.

Materiales: Colores, cartulina, rompecabezas, imágenes, tijeras, pegante.

Responsables: Verónica Marín, Laura Botero y David Zuluaga.

Tiempo: 30 min

¿Cuáles son los beneficios del ocio?

Actualmente el ocio se relaciona con el placer, la satisfacción, la felicidad, la libertad, la autonomía y la motivación; aspectos que pueden aportar al bienestar y a la salud de cualquier persona, y ser una de las fuentes de bienestar que preceda a una mejor calidad de vida (Pascucci, s.f)

“De acuerdo con expertos en psicología infantil, el ocio cumple un rol fundamental al construir espacios que facilitan el juego libre, la exploración del entorno, el reconocimiento de sus intereses, la curiosidad e imaginación, el autoconocimiento y la creatividad, todos elementos sustantivos en el proceso emocional y cognitivo de las niñas y niños” (Baker, 2022).

Beneficios en los niños

Son más felices: es un tiempo en el que pueden escoger qué hacer, es decir, practicar su libertad.

Humaniza: las actividades al aire libre son grandes ocasiones para entrar en contacto con la naturaleza. Contemplar el paisaje, respirar el aire puro,

escuchar el agua del río, etc. es un encuentro con el medio ambiente que humaniza.

Culturiza: a los niños ya se les inculca desde la escuela, y es necesario el refuerzo por parte de la familia, respecto a actividades culturales como visitas a museos, teatros, etc.

Desarrolla la creatividad: los pequeños necesitan tener un espacio para ser personas creativas, poner en práctica sus ideas, escribir algún pequeño texto, hacer un dibujo, etc.

Los hace más sociables: todos los momentos de ocio que tus hijos realicen con la familia o con otros niños hacen que conozcan gente nueva y participen en juegos en grupo que les ayuden a salir de sí mismos y a abrirse a los demás.

(Déu, 2017)

Actividades de ocio para los niños

Algunas ideas entre las que se puede escoger son:

- Fomentar la lectura en familia
- Realizar actividades artísticas: como pintar, bailar, tocar un instrumento, escuchar música, etc.
- Ir al cine, a un concierto o al teatro e incluso hacer teatro
- Cocinar
- Aprender un idioma
- Armar un rompecabezas

- Jugar a juegos de mesa
- Practicar algún deporte en familia o en grupo

(Déu, 2017)

¿Por qué utilizar la representación en la prevención del uso de drogas?

- La representación o manifestación artística es muy cautivadora y beneficiosa tanto para los participantes como para el público.
- Optar por hacer algo de manera diferente y creativa, desempeñar un papel que no se llegaría a desempeñar en la vida cotidiana, asumir el riesgo de expresarse en público de forma personal exige a menudo practicar con diligencia aptitudes complejas, analizarse a sí mismo y sentirse seguro de sí mismo.
- Por lo general, hay que tener capacidades interpersonales como las de trabajar en equipo en pos de un objetivo común, aceptar la forma de ser de los demás y saber comunicarse bien.
- Gracias al desarrollo y la ejercitación de esas capacidades, sumadas a otras características, los jóvenes adquieren poder de recuperación y mayor capacidad para soportar los problemas que pueden inducirlos al uso de drogas.
- La representación también es beneficiosa para los espectadores, por el hecho de que contemplan los logros de los y las jóvenes, aprenden más acerca del uso de drogas y, tal vez, participen en la búsqueda de soluciones. Al utilizar la representación para alcanzar sus objetivos, la organización se beneficia y, en última instancia, la comunidad

	<p>toda puede convertirse en un entorno más propicio y seguro.</p> <p>(Delito, 2012)</p>
<p>Fase Culminatoria</p>	<p>Nombre: “El mural del ocio”</p> <p>Descripción de la actividad:</p> <p>Se realizará un mural, donde cada niño dibujará en una hoja una actividad de ocio saludable que desee empezar a implementar en su vida diaria, cada niño saldrá y la pegará en el mural y nos dirá por qué escogió esa actividad y cómo le ayuda esto a evitar o disminuir los riesgos asociados a la exposición de sustancias tóxicas.</p> <p>Materiales: Hojas de blog, Barras de silicona, Cinta transparente, Papel panela, colores y vinilos</p> <p>Responsables: Duber Valencia y Cristian Narváez.</p> <p>Tiempo: 10 min</p>
<p>Fase evaluativa</p>	<p>Nombre: “Encesta la pelota”</p> <p>Descripción de la actividad: se dispondrán de 3 recipientes las cuales estarán marcadas como “bueno, malo y regular” para que ellos realicen la evaluación del encuentro, cada uno deberá encestar una pelota en el recipiente que considere a evaluar y deberá decirnos el porqué de su decisión.</p> <p>Materiales: pelota, recipientes, carteles.</p> <p>Responsables: Verónica Marín, Laura Botero</p> <p>Tiempo: 10 min</p>

Encuentro educativo #4: “Cultivándonos”

Objetivo: Proponer estrategias sobre el cuidado del medio ambiente propiciando una relación armónica con el entorno.

Fecha: 22 de abril de 2021.

Hora: 4:00 pm a 5:00 pm.

Colectivo: Niños en la etapa escolar de la vereda La palma.

Lugar: Escuela La palma.

<p style="text-align: center;">Fase Exploratoria</p>	<p>Nombre: “Separar es jugar”</p> <p>Descripción de la actividad:</p> <p>Se dispondrán de 3 bolsas para clasificación de residuos (verde, gris y negra), las cuales usarán para clasificar algunos elementos que les serán entregados.</p> <p>Al terminar la actividad se hará una revisión de la clasificación de cada equipo y se les harán las siguientes preguntas de sus conocimientos sobre el tema.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué conoces por reciclaje? • ¿Qué haces para cuidar el medio ambiente? • ¿En tu hogar practican actividades de cuidado al medio ambiente? • ¿Por qué crees que es importante cuidar el medio ambiente? <p>Materiales: Carteles, bolsas, elementos, guantes.</p> <p>Responsables: Laura Botero y Cristian Narváez</p> <p>Tiempo: 10 min</p>
<p style="text-align: center;">Fase de Desarrollo</p>	<p>Nombre: “Sembrando vida”</p> <p>Descripción de la actividad:</p> <p>A cada participante se le entregará una hilera de canasta y pinceles con pintura, siguiendo las instrucciones de pintar sus animales favoritos en cada canasta, finalizada la pintura, se le entregará tierra, la cual irá dentro de las canastas con una semilla.</p> <p>Al finalizar la actividad se dará una enseñanza de la importancia de cuidar el medio ambiente y se dará la libertad de participar a quien lo desee según</p>

su experiencia y lo aprendido durante la explicación.

Materiales: Pintura, tierra, semillas, canastas.

Responsables: Duber Valencia y Verónica Marín.

Tiempo: 30 min

- **El cuidado del medio ambiente**

Cuidar el medio ambiente es algo que debemos aprender desde pequeños para proteger el mundo en el que vivimos. Por eso, es importante que les enseñemos a nuestros niños la importancia de reciclar, de ahorrar energía y de cuidar la naturaleza. Cada pequeño acto es muy valioso y los niños deben aprender que todo cuenta.

- **Pequeños gestos que valen mucho**

Con ocasión del Día Mundial del Medioambiente, la Asociación Mundial de Educadores Infantiles (AMEI) elaboró una lista de 10 reglas para que los niños las pongan en práctica y protejan su entorno. Son las siguientes:

- **Reciclar es divertido**

Reciclar se puede convertir en un juego, si le enseñas a tu hijo que cada cosa se debe depositar en dispensadores de diferente color, dependiendo de su composición, dándole nueva vida a materiales previamente usados.

Es importante que el papel se recicle para aprovecharlo, puedes imprimir a doble cara y enseñarle a tu hijo que se puede dibujar por ambos lados de una hoja.

- **Cierra el grifo y ahorra agua**

El agua es fundamental para el entorno siendo uno del recurso más importante para el ser humano, por ello se ve la necesidad de crear alternativas para su cuidado, como cerrar el grifo cuando te lavas los dientes o ducharse en un límite de tiempo.

- **Los papeles a la papelera**

Enseña a tu hijo a tirar los papeles donde corresponde, tendrás que explicarle que mantener un entorno limpio promueve el cuidado del medio ambiente y a su vez mejora la calidad de vida.

- **Apaga la luz**

Para la creación de la electricidad se utiliza el agua y esto también puede constituir una forma de cuidarla. Apagar la luz cuando no la usemos o desconectar elementos que no necesitemos ayuda a cuidar el medio ambiente

- **Comparte tus juguetes**

Cuando tu hijo no use más sus juguetes, enséñale a regalárselos a otro niño y de esa forma darles una nueva vida.

- **Las plantas no se arrancan**

Es importante que los niños aprendan que las plantas son seres vivos y, por lo tanto, no se pueden maltratar ni arrancar, sino que hay que protegerlas y cuidarlas.

- **Las cosas que hay en la calle son de todos**

Todos nosotros tenemos una casa común que es el planeta tierra y todo lo

que contenga debe cuidarse, protegiendo la vida que contenga, incluyéndonos a nosotros mismos.

- **Hay que cuidar a las mascotas**

Un perro, un gato o cualquier otro animal de compañía es un ser vivo, al que hay que alimentar, cuidar, dedicarle tiempo, llevar al veterinario, velando así por su bienestar.

- **Respetar a las personas.**

No solo se trata de respetar la naturaleza, sino también de respetar a todas las personas que nos rodean, para crear buenas relaciones interpersonales en la sociedad, logrando que el niño refuerce sus principios y valores en cada etapa de su vida.

Cómo cuidar el medio ambiente para niños: Todas las actividades que se mencionaron anteriormente siendo bien implementadas pueden constituir una adecuada educación hacia el medio ambiente, pero más que solo educar debemos aprender a aplicarlas y para ello podemos hacer la tarea de supervisar algunas actividades, hacer actividades de campo, realizar un huerto, visitar una granja, etc. Las diferentes opciones pueden ser ilimitadas y dependen mucho de la imaginación, pero no podemos dejar a un lado que son niños y el objetivo también es divertirse y aprender al mismo tiempo. Como educador puedes dejar que te pregunten, puedes despejar sus curiosidades sobre los temas o cualquier duda, una buena enseñanza puede ayudar a que nuestros niños amen y respeten su entorno y la naturaleza.

(Refugiados, 2017)

Educación ambiental y salud

“La educación ambiental resulta vital para promover valores morales sustentados en el amor, la convivencia armónica, la responsabilidad, austeridad, respeto, equidad, sostenibilidad y solidaridad en el cuidado del medio ambiente; debe comenzar en las edades tempranas y continuar de forma permanente a lo largo de toda la vida del hombre” (Rodríguez, Bustamante y Jean-Claude, 2011).

La naturaleza nos brinda muchas cosas maravillosas y útiles, hermosas vistas, comida, refugio, y especialmente el equilibrio que se necesita para mantener la vida en este planeta.

Un ambiente limpio y seguro es vital no solo para nuestra vida sino también para la supervivencia de todos los seres vivos que habitan el planeta; la contaminación del agua y el aire puede aumentar los riesgos de adquirir enfermedades gastrointestinales, respiratorias, problemas reproductivos y trastornos neurológicos (Lanzarote, s.f.).

Un ambiente saludable tiene que ser un derecho humano

Esto por 6 razones:

- La destrucción de espacios silvestres facilita la aparición de enfermedades zoonóticas.
- La contaminación del aire reduce la calidad de la salud y la esperanza de vida.
- La pérdida de biodiversidad compromete el valor nutricional de los alimentos.

	<p>-La pérdida de biodiversidad también reduce el alcance y la eficacia de los medicamentos.</p> <p>-El cambio climático presenta riesgos adicionales para la salud y la seguridad</p> <p>(ONU, 2021)</p>
<p>Fase</p> <p>Culminatoria</p>	<p>Nombre: “Pasa la pelota”</p> <p>Descripción de la actividad:</p> <p>Se tendrán dibujos relacionados con el cuidado del medio ambiente donde cada asistente participará a medida que tenga en sus manos una pelota que le dará la palabra, para contarnos que herramientas aprendió y utilizara para cuidar el medio ambiente, después de hablar pondrá el dibujo en el árbol.</p> <p>Materiales: Dibujos, Papel boom, pelota.</p> <p>Responsables: Cristian Narvárez y Laura Botero.</p> <p>Tiempo:10 min</p>

<p>Fase Evaluativa</p>	<p>Nombre: “Bolsa misteriosa”</p> <p>Descripción de la actividad:</p> <p>Se dispondrán de 3 recipientes del mismo tamaño con anilina roja, amarilla y verde que significaran excelente, regular y malo respectivamente, los participantes deberán escoger el recipiente con el color que consideren bueno para calificar el encuentro y pasarlo a otro recipiente, al final se medirá la cantidad de agua que dispusieron en cada recipiente y así se tendrá la evaluación del encuentro por parte del colectivo.</p> <p>Materiales: Anilina, recipientes, vasos.</p> <p>Responsables: David Zuluaga y Duber Valencia.</p> <p>Tiempo: 10 min</p>
--	---

RESULTADOS Y EVALUACIÓN

Encuentro educativo N°1: “Cuerpo y mente”

Objetivo: Describir la importancia de la actividad física como contribución a una vida saludable.

Durante la fase exploratoria los niños que perdieron en la actividad “Escucha con atención”, respondieron a las preguntas realizadas, obteniendo a su vez apoyo de sus otros compañeros, obteniendo las siguientes respuestas a cada pregunta:

- ¿Realizan actividad física?, a lo cual respondieron: “Sí, cuando jugamos fútbol”, “Sí, cuando salgo a jugar con mis amigos en la cancha”
- ¿Qué piensan que pasa con quienes no hacen actividad física?, a lo cual respondieron: “Nos volvemos gordos”, “Nos enfermamos”, “Se vuelven flaquitos”.
- ¿Piensan que la actividad física tiene beneficios?, ¿Cuáles?, a lo cual respondieron: “Es importante porque nos ayuda a crecer y a no engordar”, “Es muy bueno porque nos ayuda a estar fuertes y a estar más bonitos”.

Imagen 5

Fase exploratoria primer encuentro educativo



Nota: fuente propia de los autores

El diálogo entre los estudiantes y el colectivo, combinado con pedagogías activas brinda la capacidad de reconocer conocimientos previos acerca de la temática a tratar, pues mediante estas preguntas son capaces de reconocer su actuar y rutinas relacionadas, por lo tanto, prestan atención ante temas que son de gran importancia para su crecimiento y desarrollo. El colectivo inicia participando activamente, brindando diferentes puntos de vista con base a enseñanzas desde sus hogares, escuela o contexto en general, además de hacerse evidente que relacionan la práctica de actividad física con la imagen corporal.

Durante la fase de desarrollo se mostraron curiosos porque cuando se les estaba describiendo la importancia y los beneficios de la actividad física, preguntaron: “¿Entonces si no hago ejercicio me voy a engordar?” dejando ver que mediante la explicación brindada, los escolares reconocieron la relación existente entre el ejercicio y el riesgo de sufrir sobrepeso u obesidad, pues como lo menciona Almel (2010) según diversos estudios realizados en niños y adolescentes enfocado en la relevancia del ejercicio aeróbico, ejercicios repetitivos o de larga duración que permitan el trabajo de grandes grupos musculares, sí se favorece la disminución del tejido adiposo, y por consiguiente, la probabilidad de sufrir de sobrepeso.

En esta misma fase los participantes también se mostraron activos y enérgicos al momento de realizar las diferentes actividades propuestas, donde se les resaltó que el objetivo de cada una de ellas era relacionarlas con los beneficios de la actividad física para la salud, principalmente a nivel cardiovascular, muscular, óseo y emocional, además de que permite fortalecer otras habilidades y destrezas, por ejemplo, la carrera de costales (Imagen 6) permitió el estímulo del equilibrio, la velocidad y la resistencia; la pista de obstáculos (Imagen 7) la coordinación, el

equilibrio y concentración; el encestar la pelota la agilidad, activación de reflejos y coordinación motora; y finalmente, el juego del pañuelito robado permitió evidenciar trabajo en equipo, estímulo de la velocidad, flexibilidad, paciencia y escucha.

Imagen 6

Carrera de costales fase de desarrollo primer encuentro educativo



Nota: fuente propia de los autores

Imagen 7

Pista de obstáculos fase de desarrollo primer encuentro educativo



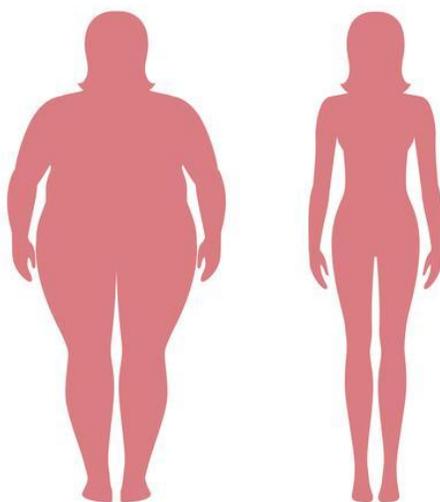
Nota: fuente propia de los autores

De igual manera, también se fortalecen los vínculos y relaciones sociales pues como menciona Carbonell, Antoñanzas y López (2018) “La Educación Física debe convertirse en un método para que los alumnos se reconozcan e interactúen con las personas de manera sana, y a la vez adquieran destrezas y habilidades sociales, que les permitan tener buenas relaciones con su familia, amigos y en general con todo su entorno”, esto es evidenciado en la realización de las actividades ya que apoyaban a sus compañeros y los animaban, refiriendo: “Vamos, hágale, usted puede”, “¡Vamos a ganar!”, “Usted es capaz”, “Yo quiero hacerlo otra vez”, “Estoy pasando muy bueno”. Asimismo, se observó que entre ellos opinaban acerca de lo que estaban haciendo y además, de lo aprendido, se logra escuchar comentarios como : “Entonces esto me está ayudando a ser más coordinado”, “Yo sí soy capaz porque juego futbol y soy muy resistente”, “Tengo músculos fuertes”, “Así no voy a ser gordo”, “Me van a crecer los músculos”, “Todo esto me ayuda a que mi corazón sea fuerte”, “A mí me gusta hacer ejercicio”; mostrando así la participación, disposición y escucha en cada uno de sus aportes que además de ser acertados demuestran emoción y motivación.

Luego de culminar estas actividades y mostrar la silueta de la persona que hace ejercicio y otra sedentaria (Imagen 8), se da paso a explicar a profundidad los beneficios de la actividad física, no solo a nivel físico sino también mental, académico y social, algunos niños aportan : “Me gusta jugar futbol porque se siente bien, y me gusta porque comparto con los amigos y así no estoy gordo” , “Es verdad porque uno se siente feliz con los amiguitos”, “A mí me va muy bien en la escuela”, lo cual afirma que lo explicado anteriormente es cierto y los niños están logrando entender los beneficios de la actividad física en cada una de las dimensiones mencionadas.

Imagen 8

Ilustración de silueta persona obesa y sedentaria utilizada en la fase de desarrollo del primer encuentro educativo



Nota: obtenido de Vecteezy

También en esa fase una de las niñas manifiesta “A mí me gusta nadar porque me gusta mucho el agua”, demostrando nuevamente que la actividad física es muy importante para la salud mental, especialmente cuando se practica un deporte por gusto, ya que favorece la autoestima, ayuda al menor a que en ese preciso momento se centre únicamente en la actividad que realiza y que tanto le gusta, y como se sabe, no hay algo más satisfactorio para la mente y el cuerpo que hacer lo que nos hace felices, según Vico (2021) “La actividad física alivia la baja autoestima y mejora el estado anímico por su efecto terapéutico emocionalmente positivo”, favoreciendo así el bienestar psicológico.

En la siguiente fase culminatoria (Imagen 9) el colectivo escogía en qué parte de la silueta del cuerpo humano iba cada órgano (por ejemplo, cerebro, pulmones, corazón, riñones, músculos y huesos) y de qué manera, al realizar actividad física, éstos se beneficiaban. Se observó que lo explicado en la fase de desarrollo sí fue claro y los escolares lo habían entendido correctamente debido a que tenían más conocimientos a comparación de la fase exploratoria, mostrando entusiasmo al querer compartir lo aprendido en el encuentro, pues al colocar cada órgano en la silueta afirmaban: “El cerebro se beneficia mucho porque al hacer ejercicio nos sentimos más felices”, “El cerebro porque voy a ser más inteligente y me ayuda a que me vaya bien en la escuela”, “Los músculos porque me van a crecer y voy a ser fuerte”, “No vamos a estar gordos sino fuertes”, “Cuando hacemos ejercicios los huesos se nos vuelven más fuertes y no se nos quiebran fácil”, “Los pulmones porque así puedo respirar mejor”, “El corazón porque se hace más fuerte”, “No nos enfermamos del corazón”, “Los riñones no se enferman”.

Imagen 9

Producto final fase culminatoria, primer encuentro educativo



Nota: fuente propia de los autores

Finalmente, al hacer el conteo de los votos en la fase evaluativa (Imagen 10), se obtuvo un total de 13 cuadros verdes, y los niños hicieron aportes como: “Me gustó todo lo que hicieron y explicaron porque aprendí mucho”, “Me gustó porque hicimos deporte”, “Cuando uno hace deporte no se enferma tanto”. De igual manera, se obtuvo 2 votos de color amarillo, donde los participantes manifestaron: “Me gustó, pero no hubo fútbol”, “Aprendí mucho pero también quería fútbol”.

Imagen 10

Desarrollo fase evaluativa primer encuentro educativo



Nota: fuente propia de los autores

Con base a los resultados en el encuentro, se puede afirmar que se cumplió con el objetivo establecido ya que los participantes demostraron que las temáticas sí habían quedado claras al momento de dar sus opiniones y conclusiones al final, pues sus aportes eran más precisos acerca los beneficios que trae la actividad física en pro de mejorar la salud del cuerpo física y mentalmente, además de hacer evidente con los comentarios por los votos de color

amarillo que el fútbol es uno de los deportes que practican los niños.

También cabe resaltar que el hecho de hablar sobre actividad física mientras los niños la practican, probablemente ayudó a que se hiciera más fácil para ellos asimilar la información, pues aprender sobre algo mientras al mismo tiempo se pone en práctica, lo cual se conoce como “*Aprender haciendo*”, una metodología pedagógica que deja atrás las técnicas de aprendizaje basadas en la memoria y busca la técnica del saber haciendo (Moerbeke, 1982, Wompner, 2007), lo cual es más eficiente en este ciclo vital donde los niños buscan aprender por medio de su cuerpo, y lo que experimentan o perciben con él, pues si se genera interés y curiosidad en ellos, la participación, concentración y actitud será mayor y positiva para adquirir con facilidad conocimientos de manera significativa que podrán poner en práctica desde este momento en su vida diaria.

Encuentro educativo N°2: “Aprendiendo a alimentarnos”

Objetivo: Identificar hábitos alimentarios saludables disminuyendo futuras complicaciones de salud.

Durante la fase exploratoria (Imagen 11) se indagó sobre los conocimientos acerca de lo que para los niños es la alimentación saludable, esto mediante la realización de las siguientes preguntas:

- ¿Qué crees que es un hábito alimentario saludable?, a esta pregunta algunos respondieron: “Comer banano”, “Es cuando no comemos la comida chatarra”, “No comer muchos dulces”, “Comer carne y huevo”.
- ¿Qué hábitos alimentarios saludables aplicas en tu día a día?, a lo cual respondieron: “Comer frutas”, “Tomar agua”, “No comer mucho mecato”.
- ¿Dónde o quién te ha enseñado de hábitos alimentarios saludables?, a lo cual respondieron: “En la escuela”, “Mis papás”, “Mi mamá me dice que no puedo comer muchos dulces porque se me dañan los dientes”.

Imagen 11

Desarrollo fase exploratoria, segundo encuentro educativo



Nota: fuente propia de los autores

La actividad permitió evidenciar conocimientos acerca del tema, los cuales eran acertados pero carecían de profundidad, pues manifestaban situaciones y acontecimientos de su cotidianidad, además de mencionar algunos alimentos específicos, tanto los que consideraban buenos y saludables y otros que no lo eran. Según esto, parece que dichos conocimientos fueron inculcados desde sus hogares y las instituciones educativas, lo que es bastante gratificante ya que el hogar es el primer sitio donde el niño empieza a adquirir conocimientos e imitar el actuar de sus padres, por lo tanto, ellos son un factor importante en este sentido, porque son quienes inicialmente empiezan a promover una buena alimentación según los alimentos preparados y consumidos en casa.

Autores como (Domínguez, Olivares y Santos, 2008) hablan en un trabajo de investigación acerca de la influencia familiar sobre la conducta alimentaria de los hijos, afirmando que aspectos de la alimentación como preferencias o rechazos hacia ciertos alimentos están influenciados por el contexto familiar en los niños en etapa escolar, puesto a que en esta etapa se incorporan la mayoría de los hábitos y prácticas alimentarias. Además, se resalta el papel de la madre como principal responsable de la transmisión a sus hijos de conductas alimentarias saludables para prevenir alteraciones en salud relacionadas con la alimentación, a su vez, ambos padres influyen el contexto alimentario del menor para autorización o prohibición de alimentos, cantidad y horarios, así como edad de introducción de los mismos.

En la fase de desarrollo denominada “Tren saludable”, el colectivo rotó por 4 estaciones diferentes en donde se trataron diversos temas, por ejemplo, en la primera estación (Imagen 12) se abordó el tema de la alimentación saludable, en la cual se explicó acerca de qué tipos de alimentos existen y cómo se pueden clasificar, entre ellos los macronutrientes que incluyen carbohidratos, grasas y proteínas, y los micronutrientes, que están constituidos por las vitaminas

y minerales. Durante la explicación los escolares manifestaban si conocían o comían algún alimento que se les enseñaba en las imágenes, a lo que expresaban: “Entonces la papa y el arroz son carbohidratos y nos dan la energía para jugar”, “Si comemos mucho azúcar nos puede dar diabetes”, “Comer grasa nos puede engordar”, “Esas son verduras”, “Tenemos que comer huevo y carne porque son proteínas”, “Los cereales son los que dan energía”, “Hay grasas buenas y malas”.

Imagen 12

Primera estación tren saludable, fase de desarrollo, segundo encuentro educativo



Nota: fuente propia de los autores

El primer paso para comprender en qué consiste una buena alimentación, es conocer sobre los alimentos que existen y se consumen, por ello, ésta fue la primera estación. Los niños deben conocer y aprender sobre los alimentos que ven día a día en su plato de comida, identificándolos y clasificándolos como saludables y no saludables, además de que hay un grupo de alimentos y que es importante consumir de todos ellos. Por eso se debe dejar que el niño explore los alimentos a través de sus sentidos, por ejemplo, la Burechee School en Santa Marta en uno de sus blogs afirma que: “Una forma de que reconozcan y se familiaricen con los alimentos, es entregárselos para que los sostengan, prueben, huelan, toquen y saboreen”.

En la segunda estación (Imagen 13) se explicó todo lo relacionado con las grasas saludables y las no saludables, las cuales se asociaban a la silueta de una persona delgada y otra obesa; ante la actividad interrumpían para manifestar: “La comida chatarra engorda”, “Yo me como todo eso en un día”, “Entonces hay que comer más aguacates y manís porque son las grasas buenas”, “No podemos comer mucho mecato, ni salsas porque tienen grasa mala”.

Imagen 13

Segunda estación, fase de desarrollo, segundo encuentro educativo



Nota: fuente propia de los autores

Sin embargo; al mostrar imágenes de comida chatarra o mecato, los niños expresaban: “A mí me gusta mucho eso”, “Esa es mi comida favorita”, lo cual confirma que incluso desde pequeños se empieza a evidenciar hábitos alimentarios no saludables, además de las preferencias por comidas industrializadas, con un alto valor calórico y condimentadas.

En la tercera estación (Imagen 14) se habló sobre las cantidades y porciones de los alimentos según el plato saludable de la familia colombiana y, luego de explicarlo, ellos hablaban acerca de lo que solían comer al desayuno, almuerzo y cena, mencionando cosas como: “Yo como más arroz que verduras”, “Yo me como todo un plato de papitas”, “Yo casi no como carne”, “Mi plato no se ve como el que están mostrando”, “De las proteínas que me dan en la casa, yo como atún y huevos”, “Yo desayuno arepa”, “No me gustan los vegetales”, “Yo tomo leche porque ordeñamos la vaca”. Con base a esto, se puede deducir que la alimentación del colectivo de la vereda La Palma se basa principalmente en el consumo de carbohidratos, su alimentación consta principalmente de arroz, papa, arepa de maíz y yuca, y en un menor consumo, alimentos como verduras, proteínas y grasas de origen saludable, cabe resaltar que aquí influye la práctica de la agricultura en la vereda, ya que gran parte de estos alimentos que consumen en mayor cantidad son cultivados en ella, y aunque son sumamente importantes por la energía que tanto se necesita en este ciclo de vida, es necesario educar sobre su moderado consumo y el hecho de incluir todos los grupos de alimentos que se recomiendan para la salud cardiovascular, digestiva, ósea y muscular, para que así se puedan prevenir complicaciones o posibles enfermedades asociadas tanto a una deficiencia de nutrientes y alimentos, o también, a un exceso de los mismos.

Imagen 14

Tercera estación, fase de desarrollo, segundo encuentro educativo

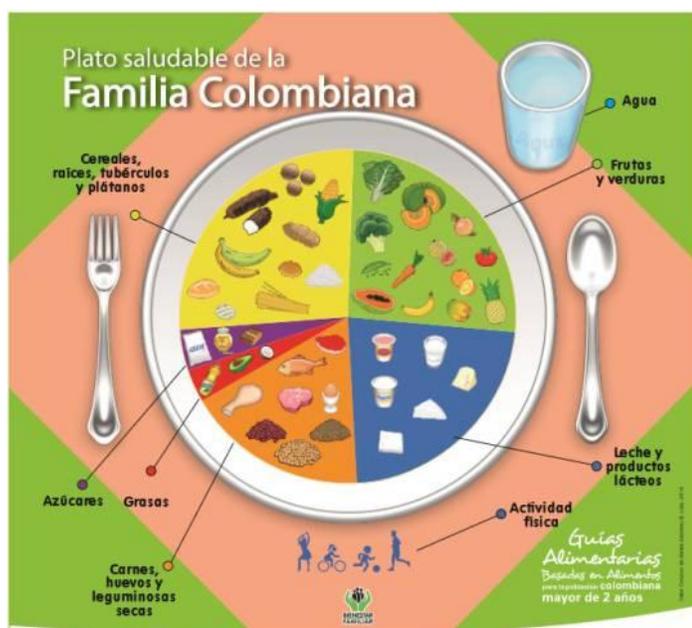


Nota: fuente propia de los autores

Este modelo del plato saludable colombiano (Imagen 15) sirve como guía para enseñarles a los niños cómo deben alimentarse debido a que reúne los alimentos y los distribuye en 6 grupos, incluyendo el consumo de agua y la práctica de la actividad física para tener una buena salud, prevenir enfermedades y complementar la alimentación. Permite observar la variedad de alimentos que se pueden consumir en cada tiempo de comida y motiva a consumir alimentos que se cosechan en la misma región, como es el caso del colectivo. (Familiar, 2015)

Imagen 15

Plato saludable de la familia colombiana



Nota: obtenido de manual para facilitadores ICBF

En la última estación se trató el tema de la hidratación y al finalizar, los niños hacían comentarios como: “Yo tomo como 5 litros de agua al día”, “Si no tomamos agua nos secamos”, “Yo tomo mucha agua”, dando a entender que en este sentido los niños suelen mantener muy presente la hidratación en su día a día, lo cual está muy bien ya que hay que generar este hábito en ellos, porque a medida que van creciendo, sus necesidades hídricas van aumentando. El

consumo de agua ayuda a limpiar el organismo, mejora el metabolismo y previene el estreñimiento. (Nuevo, 2021)

Finalmente, se les explicó que con una buena alimentación se previenen muchas enfermedades como la diabetes, hipertensión arterial, dislipidemia, obesidad o desnutrición; todo esto se hizo tratando de que, en un lenguaje sencillo y claro, el colectivo comprendiera que son enfermedades que afectan principalmente al corazón y que pueden prevenirse si se tiene una alimentación adecuada. Para ello, se debe tener en cuenta que hay que permitirles hacer preguntas, permitir que se expresen, no dar demasiada información que los pueda confundir y utilizar un lenguaje apropiado para la edad. Se identificó que el colectivo logró entender el mensaje porque incluso expresaron que tenían familiares con enfermedades como las mencionadas anteriormente: “Mi abuelito sufre del corazón y el médico dijo que no puede comer mucha grasa”, “Mi mamá sufre del azúcar”.

Al finalizar esta fase de desarrollo se logra afirmar que los niños estuvieron atentos e interesados en las actividades, pues sus aportes fueron oportunos y se relacionaban con los temas tratados. Además, se nota que tenían buenos conocimientos previos los cuales expresaron a medida que pasaban por las estaciones y trataban los diferentes temas; asimismo, las respuestas que brindaban tenían un enfoque muy personal, pues comentaban sus hábitos alimentarios, alimentos favoritos, alimentos que podrían poner en riesgo su salud y el tipo de alimentación que tienen en el hogar; según esto, podría decirse que identifican hábitos que son saludables en cuanto a su alimentación, pues reconocen qué alimentos son sanos y cuáles otros deben evitar, como “la comida chatarra” que no es nutritiva y que su vez, puede representar grandes riesgos para la salud.

En la fase culminatoria (Imagen 16) se dividió el grupo en dos, en dónde cada uno debía armar una frase dispuesta en desorden y debían explicarla. La frase fue: *“Si te alimentas bien crecerás fuerte y sano”*, a lo que manifestaban: “Alimentarnos saludable ayuda a fortalecer los músculos”, “Si comemos bien, vamos a crecer más”, “Los dulces engordan”, “Hay que tomar agua”, “Ya sé que debo tratar de comer más frutas y verduras así no me gusten”, “Si como bien no me vuelvo gordo ni muy flaquito”, “Voy a tratar de comer bien porque no quiero que cuando esté viejito sufra del corazón como mi abuelito”, “Hay que comer de todo un poquito”, “Si como bien no me enfermo cuando esté grande”.

Imagen 16

Desarrollo fase culminatoria, segundo encuentro educativo



Nota: fuente propia de los autores

Teniendo en cuenta esto, se evidencia la motivación y participación en la actividad, se logra transmitir los conocimientos planteados en el objetivo de este encuentro debido a que las respuestas eran acordes a lo explicado en la fase anterior y a las actividades realizadas.

En la fase evaluativa (Imagen 17) se pretendía que el colectivo evaluara la satisfacción del encuentro mediante una actividad en la que a cada uno se le entregaban 3 dibujos de frutas de diferentes colores y debían pegarlos en un árbol, la manzana significaba malo, la naranja era regular y la pera significaba excelente; en la calificación se obtuvieron nueve peras y dos naranjas, al indagar el motivo de las respuestas en la evaluación, manifestaron: “Me gustó porque es importante alimentarnos bien”, “Me gustó mucho todo lo que nos enseñaron porque ya sabemos qué alimentos son buenos y malos”, “Si me alimento bien no me voy a enfermar”, “A mí me gustó más la parte del plato de comida”.

Imagen 17

Desarrollo fase evaluativa, segundo encuentro educativo



Nota: fuente propia de los autores

Los resultados muestran de forma cuantitativa que se cumplió con el objetivo planteado para este encuentro, identificando conocimientos sobre los hábitos alimentarios saludables para así prevenir futuras complicaciones de salud.

Encuentro educativo #3: “Me cuido y me divierto”

Objetivo: Reconocer los beneficios del ocio evitando el consumo de sustancias tóxicas

Se da inicio a la fase exploratoria (Imagen18) con una actividad donde se permitió que los presentes manifestaran qué les gusta hacer en sus tiempos libres.

- ¿Qué actividades realizas en tu tiempo libre y en dónde?, algunas de sus respuestas fueron: “Me gusta jugar futbol”, “Ver televisión”, “Ir a la cancha y jugar con mis amigos”, “Jugar con mis muñecas”, “Bailar”.
- ¿Sabes qué es una sustancia tóxica y cuáles conoces?, a esta pregunta se obtuvo como respuestas: “Fumar cigarrillo”, “Tomar aguardiente”, “Tomar cerveza”, además de manifestar que esto lo habían aprendido en la escuela.

Imagen 18

Desarrollo fase exploratoria, tercer encuentro educativo



Nota: fuente propia de los autores

El hecho de que los participantes dieran a conocer las actividades de ocio que realizan permitió tener un acercamiento y así poder abordar las actividades del encuentro; con ello, se evidenció que todos realizan alguna actividad en sus tiempos libres y que, en la escuela se brinda educación al respecto del consumo de sustancias tóxicas, lo cual es un factor protector pues la escuela es un lugar donde se generan valores y comportamientos; pues según la OMS, las instituciones educativas son uno de los lugares más apropiados para generar bases para el cuidado de la salud, incluso las relacionadas con la prevención de hábitos tóxicos, estilos de vida saludables y todo lo que esté implicado en estos temas, como el autocuidado, salud mental, tecnología, etc. (Rodríguez et al., 2018)

Durante la fase de desarrollo (Imagen 19), se debía armar y pintar un rompecabezas; los participantes estuvieron activos y expresaban su curiosidad acerca de lo que estaban pintando y armando, ellos decían: “Esto parece un niño sentado y parece que está leyendo”, “El mío creo que está cantando”

Imagen 19

Fase de desarrollo, tercer encuentro educativo



Nota: fuente propia de los autores

Al finalizar el momento de pintura y tener los rompecabezas armados (Imagen 20), se brindó una explicación acerca de la temática a tratar y los niños realizaron comentarios al ver las diferentes imágenes que hacían referencia a actividades de ocio, como: “Leer es bueno porque nos ayuda a ser más inteligentes”, “A mí no me gusta leer”, “El día de la Tierra nos pusieron a hacer unas actividades en las que jugábamos y a mí me gustó mucho porque podíamos estar con los amiguitos”, “A mí me encanta jugar fútbol”, “Yo quiero aprender a cantar”.

Imagen 20

Resultado fase de desarrollo, tercer encuentro educativo



Nota: fuente propia de los autores

De igual manera, cuando se habló de algunas actividades de ocio como la lectura, una de las niñas expresó que: “Me gustan los cuentos de princesas porque a mí me gusta ser la princesa Cenicienta”. Al hablar sobre el canto y el baile, uno de ellos comentó: “Yo cuando sea grande quiero tocar la guitarra”. Y, respecto al deporte expresaron que les gusta el fútbol y montar bicicleta con sus amigos.

Luego de escucharlos, los estudiantes de enfermería ejecutaron su rol como líderes y educadores, y teniendo en cuenta el contexto de cada niño con sus rompecabezas, se brindaron nuevas alternativas y opciones para que puedan hacer diferentes actividades en su tiempo libre; además de que esto permite que se enfoque el cuerpo y mente en actividades que le aportan cosas positivas a la salud, alejando así hábitos tóxicos como el consumo de tabaco, alcohol y drogas.

Esto se logra porque se potencia en los niños la capacidad de tomar decisiones, pues es un espacio donde puede desarrollar su creatividad e innovación, descubrir e ir entendiendo el mundo que les rodea, además de pensar y decidir qué quieren hacer (Austral 2020). Es decir, brinda cierto grado de autonomía para que en un futuro puedan tomar decisiones por sí mismos de manera responsable.

De igual modo, también se resalta una asociación positiva de las actividades de ocio con las sanas relaciones sociales, como lo expresaban al decir que disfrutaban convivir con sus amigos, pues “Todos los momentos de ocio que los niños realicen con la familia o con otros niños hacen que conozcan gente nueva y participen en juegos en grupo que les ayuden a salir de sí mismos y a abrirse a los demás” (Déu, 2017). A su vez, van estableciendo normas de comportamiento y convivencia, valoran a los demás, se comunican, conocen el trabajo en equipo y empieza a enfrentar nuevos retos y peligros.

Con respecto a las imágenes que hacían referencia a las sustancias tóxicas, manifestaban: “Las calaveras significan que son peligrosas para mi vida porque nos pueden matar”, “Fumar es malo para mis pulmones”, “El aguardiente y la cerveza son malos para la salud”, “En la escuela mi profesora dice que eso es malo para nosotros y que por eso no lo podemos hacer”. Donde se logra evidenciar que los niños hacen una asociación negativa hacia estos hábitos, lo cual hace

parte de objetivo del encuentro.

Se puede decir que el niño a temprana edad no puede distinguir lo que está bien o mal, pero es una hipótesis errónea, pues desde pequeños, y a medida que van explorando el mundo, se van estableciendo conductas e ideas de lo que es correcto y lo que no lo es. Investigaciones recientes han demostrado que con solo seis meses de vida se pueden distinguir las conductas buenas de las malas, y en caso de que se presentaran ambas, los niños tomarían la decisión basado en sus conocimientos y principios inculcados y enseñados desde la casa y la escuela, pues el entorno en el que crecen y maduran ayuda a desarrollar y definir su propia escala de valores. (Educación, 2017).

En la fase culminatoria (Imagen 21) el colectivo estuvo activo a la hora de dibujar la actividad que querían implementar en sus vidas, y todos coincidían en salir de sus casas a jugar, cuando explicaban por qué habían dibujado eso en específico, manifestaban: “Porque me gusta salir a jugar con mis amiguitos y venir a la escuela y poder estar en la cancha”, “Porque me gusta mucho jugar futbol y es importante hacerlo porque nos distraemos y pasamos bueno”, “Yo quiero leer cuentos de princesas”, “Yo quiero aprender a cantar para ir al Factor X”, “Yo quiero jugar afuera con mis amigos pero no con el olor del cigarrillo”, “Yo quiero hacer cosas saludables y no tomar cerveza”.

Imagen 21

Desarrollo fase culminatoria, tercer encuentro educativo



Nota: fuente propia de los autores

En esta fase se nota el entusiasmo de los niños por querer salir a jugar, dejando claro que les gusta socializar y compartir con las demás personas; además de que se puede evidenciar el cumplimiento del objetivo para el encuentro, puesto a que se ven animados para empezar a llevar a cabo las actividades que plasmaron en sus dibujos, dando razones válidas de por qué quieren hacerlo y con base a lo explicado en la fase anterior, concluyeron que es importante para su salud en general. (Imagen 22)

Imagen 22

Finalización fase culminatoria, tercer encuentro educativo



Nota: fuente propia de los autores

Finalmente, en la fase evaluativa, se disponía de 3 recipientes marcados como “bueno, malo y regular”. Todos los niños encestaron la pelota en el recipiente marcado como bueno, y expresaron: “A mí me gustó mucho dibujar”, “Fue divertido armar los rompecabezas”, “Me gusta que nos enseñen a jugar varias cosas”, lo que permite decir que el encuentro cumplió con lo que se pretendía y que ahora los niños tienen más claro cómo las diferentes actividades de ocio favorecen su salud física, mental y social y a su vez, les ayuda a distinguir conductas buenas de las que no lo son, para así evitar a futuro el consumo de sustancias tóxicas.

Es importante recordar que los niños también aprenden jugando y estos mismos encuentros educativos pueden considerarse como actividades de ocio, por dicha razón, se buscan diferentes actividades lúdico-pedagógicas para la realización de cada encuentro; el juego es una metodología de aprendizaje porque cuando a un juego se le coloca la intención de generar una enseñanza o aprendizaje, se potencian habilidades y conocimientos. Cuando se juega, sin darse cuenta se aprende; por ello, ésta es la mejor manera para que los niños se mantengan atentos y puedan aprender, así como lo afirma la Brains Nursery Schools Madrid (2021).

Encuentro educativo #4: “Cultivándonos”

Objetivo: Proponer estrategias sobre el cuidado del medio ambiente propiciando una relación armónica con el entorno.

Se da inicio al encuentro con la actividad “Separar es jugar” (Imagen 23) donde se daba la oportunidad de participar clasificando diferentes residuos, indagando los conocimientos previos que tenía el colectivo referente al cuidado al medio ambiente.

- ¿Qué conoces por reciclaje?, a lo que solo uno respondió: “Es reutilizar basura”
- ¿Qué haces para cuidar el medio ambiente?, la respuesta fue: “En mi casa reutilizamos muchas cosas”.
- ¿En tu hogar practican actividades de cuidado al medio ambiente?, a esto respondieron: “En mi casa sembramos árboles y tenemos plantas”
- ¿Por qué crees que es importante cuidar el medio ambiente?, respondiendo: “Hay que cuidar el planeta”, “No debemos tirar basura a la calle para que no se enfermen los animales”

Imagen 23

Desarrollo fase exploratoria, cuarto encuentro educativo



Nota: fuente propia de los autores

El colectivo inicia participando activamente, dando respuestas a las preguntas realizadas, las cuales demuestran conocimientos previos adquiridos en el hogar; sin embargo, aunque las respuestas eran de acuerdo con lo preguntado, en la práctica no lo realizaron de forma adecuada, por lo que se identifica una falta de educación relacionada con la separación de residuos, lo cual debe enseñarse a temprana edad porque trae beneficios como prevenir la contaminación, disminuir la cantidad de basuras en las calles, al reciclar se pueden crear nuevos productos y también se evitan posibles enfermedades. Si el niño logra comprender algo tan simple como esto, podrá empezar a generar conciencia de que debe cuidar el entorno que le rodea por su propia salud y bienestar.

En la fase de desarrollo (Imagen 23 y 24) el colectivo participó de manera práctica pintando y sembrando las semillas en las canastas mientras se les explicaban las diferentes formas de cuidar el medio ambiente; ellos también aportaban algunas ideas o comentarios mientras realizaban la actividad: “Mi semilla necesita agua”, “Yo me cepillo rápido los dientes para no gastar mucha agua”, “Voy a poner la canasta en mi habitación”, “Hay que ahorrar agua y luz”, “Las cáscaras de los pelados se las dan a las vacas”.

Imagen 23

Colectivo pintando durante la fase de desarrollo, cuarto encuentro educativo



Nota: fuente propia de los autores

Imagen 24

Colectivo sembrando semillas en la fase de desarrollo, cuarto encuentro educativo



Nota: fuente propia de los autores

El colectivo se muestra interesado por la actividad ya que hubo una participación muy activa la cual se evidenciaba al relacionar lo que se les estaba explicando con actividades de su vida cotidiana, lo que podría indicar que desde sus hogares hay una buena educación sobre las formas en que se puede aportar al cuidado del medio ambiente. De igual manera, es notable que su territorio tiene influencia sobre ellos, pues al ser una zona rural les ayuda a aprovechar residuos biodegradables e incluso, servir como alimento para los animales del campo; además, es posible identificar que los niños tienen sentido de pertenencia por su entorno, lo que es inculcado desde sus hogares y su escuela.

“La EA [educación ambiental] ha de ser una educación ‘para cambiar la sociedad’; una educación que ayude a los individuos a interpretar, comprender y conocer la complejidad y globalidad de los problemas que se producen en el mundo y enseñe actitudes, conocimientos, valores, comportamientos, etc. que fomenten una forma de vida sostenible, de forma que se procuren los cambios económicos, sociales, políticos y culturales que nos lleven a alcanzar un modelo de desarrollo que implique no solo una mejora ambiental, sino también una mejora

social, económica y política a nivel global” (Álvarez P. y Vega P, 2009).

A su vez, al explicar a los niños los beneficios que trae para la salud el cuidar el medio ambiente, lograron comprender que se pueden prevenir enfermedades respiratorias y gastrointestinales, y también jugar en un ambiente apropiado permite disfrutar de su ciclo vital. Con base en lo explicado, uno de los niños preguntó: “¿Entonces si cuido el medio ambiente me ayuda a no enfermarme?”, a lo cual una de sus compañeras le respondió: “Sí, porque el aire está más limpio”, demostrando que estaban asociando el cuidado del medio ambiente con el cuidado a la salud, pues no se debe olvidar que los alimentos que se consumen, el aire que se respira y el agua que se bebe permite que las personas tengan una buena calidad de vida.

La Cruz Roja Colombiana, Seccional Antioquia en el 2018, lo confirma cuando manifestó: “La salud y el bienestar de todos están estrechamente relacionados con el medio ambiente que nos rodea. Informarnos y tomar conductas a nivel individual, colectivo y empresarial propician un desarrollo responsable que se ve reflejado en una mejor calidad de vida y la sostenibilidad ambiental del planeta”

En la fase culminatoria (Imagen 25), el colectivo se dispuso a identificar diferentes imágenes relacionadas con el medio ambiente y pegarlas en un árbol, además de darle una explicación de acuerdo con los conocimientos y actividades educativas que se realizaron anteriormente; en sus explicaciones hacían comentarios como: “Las plantas necesitan agua”, “No podemos tirar basuras al piso”, “No hay que desperdiciar el agua y la luz”, “Hoy es el día mundial del medio ambiente”, “Si la tierra está limpia, los alimentos saben más ricos”, “Si el aire está limpio no me enfermo de gripa”, “Si cuidamos el medio ambiente podemos jugar afuera en el campo”.

Imagen 25

Desarrollo fase culminatoria, cuarto encuentro educativo



Nota: fuente propia de los autores

Esto demuestra que se logró propiciar un espacio para compartir los conocimientos adquiridos en el encuentro, efectivamente sus aportes eran acertados para la temática trabajada, lo cual permite afirmar que el encuentro cumplió su objetivo, pues el aprendizaje adquirido logró complementar sus aportes previos y obtener una idea más amplia de las maneras en cómo pueden aportar para cuidar el medio ambiente y al mismo tiempo, de sí mismos.

En la fase evaluativa se utilizaron baldes con agua de diferentes colores, el color elegido por todos fue el verde, el cual significaba “Bueno”; el colectivo expresó : “Aprendí mucho”, “Ojalá vuelvan”, “Voy a seguir cuidando el medio ambiente”, “Voy a decirle a mi mamá que reciclemos”, “Muchas gracias por todo lo que nos enseñaron”. Todo esto indica que el colectivo aprovechó y disfrutó de las actividades, lo cual se puede evidenciar con sus buenos comentarios, además de mostrarse agradecidos ya que fue el último encuentro realizado.

CONCLUSIONES

- La actividad física a temprana edad está directamente relacionada con el desarrollo adecuado de los diferentes sistemas que componen el cuerpo humano, reduciendo así el riesgo de adquirir enfermedades cardiovasculares, sobrepeso y obesidad, además de contribuir a mejorar la salud mental, lo que permite que el niño descanse, reduzca el estrés y potencie sus habilidades y funciones cognitivas y motoras, mejorando a su vez la interacción social.

El colectivo relaciona la ausencia o práctica de la actividad física principalmente con la imagen corporal, asociando el hecho de hacer ejercicio con estar delgados y tener mejores condiciones de salud, pues así los órganos como corazón y pulmones funcionan de manera óptima; mientras que el sedentarismo implicaría sobrepeso, obesidad y futuras enfermedades crónicas.

- La alimentación saludable debe incluir cantidades, porciones adecuadas y variadas de proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales, sin dejar a un lado la hidratación acompañada de la actividad física; pues todos estos factores son necesarios para prevenir la desnutrición, problemas relacionados con el peso corporal y otras enfermedades no transmisibles, principalmente en etapas de vida posteriores.

El colectivo asocia los hábitos alimentarios saludables con el consumo de frutas y verduras, además de que demuestra aprendizajes previos inculcados desde el hogar, lo que confirma que la educación desde casa ayudará a que el menor se interese por comer sano y así empezar a generar conciencia de aquellos hábitos alimentarios que no lo son; a su vez, su dieta está basada principalmente en su propia agricultura.

- Ocupar el tiempo libre en actividades lúdico-pedagógicas permitirá que el menor genere espacios de aprendizaje donde potencie todas las dimensiones de su desarrollo, generando conciencia de que se puede disfrutar de maneras diferentes y creativas sin atentar contra la vida misma, creando así un factor protector para evitar la práctica de actividades poco sanas como el consumo de tabaco, drogas y alcohol.

El colectivo sabe identificar estas prácticas poco sanas gracias a la educación que se les ha brindado en la casa y escuela, interpretando y asimilando la información a través del juego, las imágenes y los colores, lo cual les permite reconocer lo que es bueno y lo que no lo es.

- Es importante proteger el mundo en el que se vive y enseñar a los niños en edad escolar a cuidar el medio ambiente, todo esto a través de actos simples como reciclar, ahorrar agua, no arrojar basuras al suelo, apagar la luz mientras no se necesita y sembrar árboles; dichas acciones permitirán generar amor por la naturaleza y así, poder crecer y divertirse en un entorno saludable, donde no solo el medio ambiente lo agradecerá, sino también su propio cuerpo.

En el colectivo se identifica que es necesario educar más acerca del reciclaje, pero a su corta edad logran entender que hay muchas maneras de proteger la naturaleza, la cual hace parte de su vida cotidiana.

ANEXOS

Anexo 1

Primera capacitación a los estudiantes de la Universidad Católica de Oriente sobre el proyecto educativo



Nota: Fuente propia de los autores

Anexo 2

Primera reunión con la comunidad de la vereda para explicar el proyecto educativo



Nota: Fuente propia de los autores

Anexo 3

Inicio de las visitas domiciliaria, primer día



Nota: Fuente propia de los autores

Anexo 4

Estudiantes de enfermería de la Universidad Católica de Oriente que participaron en la realización del proyecto



Nota: Fuente propia de los autores

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta Castillo, L., Buitrago Zambrano, A., & Parra Rodríguez, C. (4 de septiembre de 2018). *Hábitos alimenticios en niños y niñas escolares en una institución educativa privada del norte de Bogotá*. 51(1):9-14. Bogotá, Universidad Antonio Nariño, Facultad de Enfermería. Bogotá D.C., Colombia, Colombia: Revista Pediatría. Obtenido de <https://revistapediatria.org/rp/article/view/110/66>
- Alcaldía de El Carmen de Viboral. (2017). *El Carmen de Viboral, nuestro municipio*. Obtenido de <http://www.elcarmendeviboral-antioquia.gov.co/municipio/nuestro-municipio>
- Almel, F. J. (2010). *La relación entre la obesidad y el ejercicio físico*. Buenos Aires. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd150/la-relacion-entre-la-obesidad-y-el-ejercicio-fisico.htm#:~:text=El%20ejercicio%20f%C3%ADsico%20produce%20ciertas,el%20%C3%ADndice%20de%20grasa%20corporal>.
- Álvarez, P. y Vega, P. (2009). Actitudes ambientales y conductas sostenibles. Implicaciones para la EA. En Revista de Psicodidáctica, Vol. 14, N°2, 245 – 260. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/175/17512724006.pdf>
- Antioquia, L. C. (18 de julio de 2018). Cuidar el medio ambiente es cuidar nuestra salud. Obtenido de <https://www.crantioquia.org.co/Noticias/ArtMID/446/ArticleID/800/Cuidar-el-medio-ambiente-es-cuidar-nuestra-salud#:~:text=La%20salud%20y%20el%20bienestar,la%20sostenibilidad%20ambiental%20del%20planeta>

- Atehortúa, E. (13 de enero de 2022). La Palma: Un Poco De Historia. (Cristian Narváez y Verónica Marín, Entrevistadores)
- Austral, E. H. (24 de enero de 2020). *El ocio como herramienta de desarrollo infantil*. Obtenido de <https://www.eha.cl/noticia/actualidad/el-ocio-como-herramienta-de-desarrollo-infantil-6643#:~:text=Los%20beneficios%20del%20ocio%20en,y%20decidir%20qu%C3%A9%20quiere%20hacer>
- Baker, D. C. (23 de febrero de 2022). La importancia de fomentar el ocio en las niñas y niños todo el año. Diario Cóndores del Baker. Obtenido de <https://diariocondoresdelbaker.cl/la-importancia-de-fomentar-el-ocio-en-las-ninas-y-ninos-todo-el-ano/>
- Benitez, G. (s.f.). *Que Es Un Niño - Como Es Un Niño*. SCRIBD. Obtenido de <https://es.scribd.com/document/414259857/Que-Es-Un-Nino-como-Es-Un-Nino>
- Bernal Luque R, Estrada Torres V y Franco Arbeláez MC (2006). Ambiente humano: un enfoque para la formación de ciudadanos. Universidad de la Sabana, Facultad de Educación. Rev. Educación y Educadores, No 1(9) pag.145
- Buisac, V. P. (2020). *Edad escolar: actividad física y sedentarismo* (Vol. XV). Revista Electrónica de Portales Medicos.com. Obtenido de <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/edad-escolar-actividad-fisica-y-sedentarismo/>
- Campo-Tertera, L., Herazo-Beltrán, Y., García-Puello, F., Suarez-Villa, M., Méndez, O., & Vásquez-De la Hoz, F. (2017). Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes.

Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522017000300419

Carbonell Ventura, T., Antoñanzas Laborda, J., & López Álvarez, Á. (2018). La educación física y las relaciones sociales en educación primaria. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 269-282. Obtenido de <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/1225/1058>

Cervantes, P. B. (28 de mayo de 2020). Decálogo para que los niños cuiden el medio ambiente. Obtenido de <https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/medio-ambiente/decalogo-para-que-los-ninos-puedan-cuidar-el-medio-ambiente/#header0>

Commission, A. A. (2017). *Desarrollo de los niños en edad escolar*. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002017.htm>

Cortés, S. V. (s.f.). *Hábitos y estilos de vida saludable*. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Obtenido de https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf

Cubillos, K. Torres, A. Abreo, O & Vásquez, D. (2016). Análisis de factores de riesgo, utilizando el test de familia en niños, niñas y adolescentes en condición de vulnerabilidad social. (P. 5. 13 & 36). <https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/791/1/AN%C3%81LISIS%20DE%20FACTORES%20DE%20RIESGO,%20UTILIZANDO%20EL%20TEST%20DE%20FAMILIA%20EN%20NI%C3%91OS,%20NI%C3%91AS%20Y%20ADOLESCENTES%20EN%20CONDICI%C3%93N%20DE%20VULNERABILIDAD%20SOCIAL.pdf>

DANE, D. A. (30 de Julio de 2020). Encuesta Nacional de Consumo de Sustancias Psicoactivas (ENCSPA). Bogotá D.C., Colombia. Obtenido de

<https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/boletines/encspa/bt-encspa-2019.pdf>

Delito, O. d. (Octubre de 2012). Actividades alternativas para la prevención del uso de drogas. Ecuador y Perú. Obtenido de

https://www.unodc.org/documents/peruandecuador/ProyectoEcuador/actividades_1.pdf.

Déu, S. J. (23 de febrero de 2017). Beneficios del tiempo de ocio en el desarrollo infantil.

Barcelona, España. Obtenido de <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/beneficios-tiempo-ocio-desarrollo->

[infantil#:~:text=Beneficios%20del%20ocio%20en%20los,el%20agua%20del%20r%C3%ADo%2C%20etc](https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/beneficios-tiempo-ocio-desarrollo-infantil#:~:text=Beneficios%20del%20ocio%20en%20los,el%20agua%20del%20r%C3%ADo%2C%20etc)

Domínguez-Vásquez P., O. S. (2008). Influencia familiar sobre la conducta alimentaria y su relación con la obesidad infantil. 58(3). Archivos Latinoamericanos de Nutrición.

Obtenido de <https://www.alanrevista.org/ediciones/2008/3/art-6/#>

Educación, R. I. (14 de febrero de 2017). ¿Desde cuándo el niño distingue el bien del mal?

Obtenido de <https://www.redem.org/desde-cuando-el-nino-distingue-el-bien-del-mal/>

Familiar, I. C. (2015). *Plato saludable de la Familia Colombiana*. Obtenido de

https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/manual_facilitadores_gaba.pdf

Erwin Hernando Hernández-Rincón, S. C.-V.-L.-P.-C.-H.-B. (abr.-jun. de 2018). Actividad física en preescolares desde atención primaria orientada a la comunidad, en un municipio de Colombia. vol.90 no.2. (C. Facultad de Medicina de la Universidad de La Sabana.

- Cundinamarca, Ed.) Ciudad de la Habana, Cuba: Rev Cubana Pediatría. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312018000200002
- Hernández Rodríguez, José, Domínguez, Yuri Arnold, & Mendoza Choqueticlla, Jorge. (2018). Efectos benéficos del ejercicio físico en las personas con diabetes mellitus tipo 2. *Revista Cubana de Endocrinología*, 29(2), 1-18. Recuperado en 01 de marzo de 2022, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-29532018000200008&lng=es&tlng=es.
- J.M. Moreno Villares, M.J. Galiano Segovia. (2015). Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. Madrid: Pediatría Integral. Obtenido de <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2015-05/alimentacion-del-nino-preescolar-escolar-y-del-adolescente/>
- Kaneshiro, N. K. (2020). *Desarrollo de los niños en edad escolar*. Millenium Hospital. Obtenido de <http://ahsdemo.adam.com/content.aspx?productid=83&pid=5&gid=002017>
- Lanzarote, G. (s.f.). La importancia de cuidar el medio ambiente. Obtenido de <https://garadaylanzarote.com/la-importancia-de-cuidar-el-medio-ambiente/>
- López, P. (2018). *Aprendizaje a través del juego*. New York: The LEGO Foundation en apoyo de UNICEF. Obtenido de <https://www.unicef.org/sites/default/files/2019-01/UNICEF-Lego-Foundation-Aprendizaje-a-traves-del-juego.pdf>
- Mirón, M. G. (16 de noviembre de 2019). Alimentación saludable para niños. Obtenido de https://integralalavera.com/alimentacion-saludable-ninos/#Principales_nutrientes_que_se_deben_incluir_en_una_dieta_saludable

Nuevo, M. (18 de mayo de 2018). *La cantidad de agua que deben beber los niños*. Obtenido de Guiainfantil.com.: <https://www.guiainfantil.com/blog/1203/que-cantidad-de-agua-deben-beber-los-ninos.html>

Oficina del SISBEN de El Carmen de Viboral (2020). *Datos del censo poblacional del municipio*. El Carmen de Viboral, Antioquia, Colombia.

ONU, O. d. (13 de abril de 2021). Seis motivos por los que un medio ambiente saludable tiene que ser un derecho humano. Obtenido de <https://www.unep.org/es/noticias-y-reportajes/reportajes/seis-motivos-por-los-que-un-medio-ambiente-saludable-tiene-que-ser>

Orgaz, M. G. (s.f.). *16 beneficios de las actividades de ocio para el desarrollo de los niños*. Obtenido de <https://www.conmishijos.com/ninos/ocio/16-beneficios-de-las-actividades-de-ocio-para-el-desarrollo-de-los-ninos/>

Pascucci, M. (s.f.). El ocio como fuente de bienestar y su contribución a una mejor calidad de vida. pp. 39-53. Universidad de Flores. Obtenido de https://www.cienciared.com.ar/ra/usr/41/1319/calidaddevidauflo_pp39_53.pdf

Plan Básico de Ordenamiento Territorial (P.B.O.T). (2017). El Carmen de Viboral, Antioquia, Colombia.

Plan de Gestión Ambiental Municipal, El Carmen de Viboral, 2005-2020. El Carmen de Viboral, Antioquia, Colombia.

Pediatrics, A. A. (21 de noviembre de 2016). La cantidad y el tamaño de las porciones. Obtenido de <https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/nutrition/Paginas/Portions-and-Serving-Sizes.aspx>

Pizzo, L. M. (s.f.). *El desarrollo de los niños en edad escolar*. Obtenido de https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/obligatorias/053_ninez1/material/descargas/el_desarrollo_de_los_ninos_en_edad_escolar.pdf

Refugiados, L. A. (septiembre de 2017). Guía sobre cómo cuidar el medio ambiente para niños. Medio ambiente. Obtenido de https://eacnur.org/blog/guia-sobre-como-como-cuidar-el-medio-ambiente-para-ninos-tc_alt45664n_o_pstn_o_pst/#:~:text=El%20ahorro%20de%20agua%20es,papelera%20y%20no%20al%20suelo

Rodríguez Morales, Vilma, Bustamante Alfonso, Leticia M, & Mirabal Jean-Claude, Magdalena. (2011). La protección del medio ambiente y la salud, un desafío social y ético actual. *Revista Cubana de Salud Pública*, 37(4), 510-518. Recuperado en 02 de marzo de 2022, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662011000400015&lng=es&tlng=es.

Salud, M. d. (4 de octubre de 1993). Resolución 008430 de 1993. Bogotá, Colombia. Obtenido de https://www.urosario.edu.co/Escuela-Medicina/Investigacion/Documentos-de-interes/Files/resolucion_008430_1993.pdf

Salud, O. M. (2018). *Más del 90% de los niños del mundo respiran aire tóxico a diario*. Ginebra. Obtenido de <https://www.who.int/es/news/item/29-10-2018-more-than-90-of-the-world%E2%80%99s-children-breathe-toxic-air-every-day>

Significados. (s.f.). *Niño*. Obtenido de <https://www.significados.com/nino/>

UNICEF (2019). Estado Mundial de la Infancia 2019. *Niños, alimentos y nutrición: crecer bien en un mundo en transformación*. UNICEF, Nueva York. Obtenido de <https://www.unicef.org/sites/default/files/2019-11/Estado-mundial-de-la-infancia-2019.pdf>

Vicio, J. (5 de marzo de 2021). *Así es cómo el ejercicio físico impacta en tu autoestima y te ayuda a mejorarla*. Obtenido de <https://www.vitonica.com/wellness/asi-como-ejercicio-fisico-impacta-tu-autoestima-te-ayuda-a-mejorarla#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20alivia%20la,de%20nuestra%20imagen%20como%20personas>