



**ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.**

SECRETARÍA DE SALUD

GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA
SISTEMA DE GESTIÓN
CONTROL DOCUMENTAL

FICHA TECNICA SESIONES CON FAMILIAS

Controlado no codificado

Versión:

1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Adriana Ardila Sierra, Sol Yiber Beltrán Aguilera, Andrea López Hernández/ Aprobó: Iliana Curiel Arismendy, Dianne Moyano

**ENTORNO CUIDADOR EDUCATIVO
ITER- ACCIÓN INTEGRAL E INTEGRADA: PROMOCIÓN DE LA SALUD
EN LA COMUNIDAD EDUCATIVA**

**PRODUCTO: FAMILIAS QUE PROMUEVEN EL CUIDADO DE LA
COMUNIDAD**

FICHA TÉCNICA SESIONES CON FAMILIAS

VIGENCIA: 27 DE MARZO A 31 DE DICIEMBRE 2023

Bogotá D.C



**ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.**

SECRETARÍA DE SALUD

GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA
SISTEMA DE GESTIÓN
CONTROL DOCUMENTAL

FICHA TECNICA SESIONES CON FAMILIAS

Controlado no codificado

Versión:

1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Adriana Ardila Sierra, Sol Yiber Beltrán Aguilera, Andrea López Hernández/ Aprobó: Iliana Curiel Arismendy, Dianne Moyano

TABLA DE CONTENIDO

Contenido

1. ORIENTACIONES CONCEPTUALES.....	1
1. ORIENTACIONES CONCEPTUALES	1
2. DESCRIPCIÓN DE LA INTERVENCIÓN.....	1
3. METODOLOGÍA.....	1
CONTROL DE CAMBIOS	34



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE SALUD

GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA
SISTEMA DE GESTIÓN
CONTROL DOCUMENTAL

FICHA TÉCNICA FAMILIAS QUE PROMUEVEN EL CUIDADO DE LA SALUD

Controlado no codificado

Versión:

1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Adriana Ardila Sierra, Sol Yiber Beltrán Aguilera, Andrea López Hernández/ Aprobó: Iliana Curiel Arismendy, Dianne Moyano

FICHA TÉCNICA SESIONES CON FAMILIAS

1. ORIENTACIONES CONCEPTUALES

La salud de la familia constituye uno de los objetivos de la estrategia de Atención Primaria en Salud. La salud de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes se encuentra determinada por las condiciones sociales y económicas que la sociedad genera, se expresa en diferentes niveles y se concreta en el ambiente natural y familiar, bajo específicas condiciones de los servicios de salud y mediante el componente individual de carácter psicobiológico.

La familia constituye la primera red de apoyo social que posee el individuo a través de toda su vida, y por lo tanto se reconoce que esta ejerce la función protectora en la vida cotidiana. El apoyo que ofrece la familia es el principal recurso de promoción de la salud y prevención de la enfermedad y sus daños.

2. DESCRIPCIÓN DE LA INTERVENCIÓN

Por medio del producto, se desarrollarán una serie de sesiones con la finalidad de apropiar conocimientos y conceptos relacionados con la salud, los cuales permitan el desarrollo de habilidades y prácticas para el autocuidado y el cuidado mutuo con las familias o grupos de familias.

3. METODOLOGÍA

En el presente documento se brindan las orientaciones técnicas para el desarrollo de las sesiones con familias, es importante tener en cuenta que los temas propuestos podrán ajustarse de acuerdo a las necesidades particulares de cada familia.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE SALUD

GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA
SISTEMA DE GESTIÓN
CONTROL DOCUMENTAL

FICHA TECNICA FAMILIAS QUE PROMUEVEN EL CUIDADO DE LA SALUD

Controlado no codificado

Versión:

1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Adriana Ardila Sierra, Sol Yiber Beltrán Aguilera, Andrea López Hernández/ Aprobó: Iliana Curiel Arismendy, Dianne Moyano

Desarrollo de sesiones

El proceso de sesiones con las familias, será ejecutado por los diferentes profesionales del entorno cuidador educativo quienes desarrollaran los contenidos de acuerdo a las necesidades de la familia de manera práctica, clara y lúdica con el fin de lograr una comprensión adecuada.

A continuación, se presenta el contenido técnico acorde a cada una de las dimensiones abordadas por el entorno cuidador educativo como guía orientadora para la intervención con las familias.

3.1 SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

Todos los profesionales que realicen abordaje en temas de alimentación, deben realizar el curso CONSEJERIA EN ALIMENTACIÓN SALUDABLE, alojado en la plataforma del Centro Distrital de Educación e Investigación en Salud (CDEIS), para lo cual desde nivel central se indicara el procedimiento para realizar el curso, es importante destacar que este curso no reemplaza las asesorías técnicas convocadas. El objetivo del curso CONSEJERIA EN ALIMENTACIÓN SALUDABLE es brindar a los profesionales de la salud herramientas para la realización de un intercambio dialógico centrado en ayudar a otra persona a entender los factores determinantes de una situación y a involucrarse de manera proactiva, libre y consciente para buscar una solución en temas alimentarios y nutricionales.

Para modificar los hábitos alimentarios de la población relacionados con el excesivo consumo de sodio, azúcares, grasas saturadas, grasas trans y otros nutrientes que impactan la salud pública como un factor de riesgo de enfermedad, "se hace necesario formular e implementar estrategias como medidas regulatorias que impactan en la reducción de nutrientes de interés en salud pública del contenido en los alimentos procesados, a fin de proporcionar al consumidor un perfil nutricional más saludable¹.

¹ <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Colombia-ya-cuenta-con-etiquetado-nutricional.aspx>



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE SALUD

GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA
SISTEMA DE GESTIÓN
CONTROL DOCUMENTAL

FICHA TECNICA FAMILIAS QUE PROMUEVEN EL CUIDADO DE LA SALUD

Controlado no codificado

Versión:

1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Adriana Ardila Sierra, Sol Yiber Beltrán Aguilera, Andrea López Hernández/ Aprobó: Iliana Curiel Arismendy, Dianne Moyano

Contenidos de la sesión:

- Nutrientes críticos
- Consecuencias para la salud del consumo de nutrientes críticos
- Como identificas los Productos que tienen altos niveles de nutrientes críticos.

Ilustración 1. Sellos frontales de advertencia.



Fuente:

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.minsalud.gov.co%2FPagina%2FColombia-tendra-etiquetado-nutricional-en-los-alimentos-ensados.aspx&psig=AOvVaw19IK1bbbbwbgxciYUEtnRr&ust=1655216792658000&source=images&cd=vfe&ved=0CA0QjhxqFwoTCNicyZnRqvgCFQAAAAAdAAAAABAD>

Técnicas y métodos educativos:

- Presentar a las familias los sellos de advertencia el cual será monocromático con reporte de alto en azúcares añadidos, sodio y/o grasas saturadas.
- Destacar las consecuencias para la salud del consumo de estos nutrientes.
- Resaltar durante la intervención las respuestas a los siguientes interrogantes:
 - ¿Qué significa alto en azúcares añadidos?
 - ¿Qué significa alto en sal/sodio?

La impresión de este documento se considera **COPIA NO CONTROLADA** y no se garantiza que esta corresponda a la versión vigente, salvo en los procesos que usan sello. Esta información es de carácter confidencial y propiedad de la Secretaría Distrital de Salud (SDS); está prohibida su reproducción y distribución sin previa autorización del proceso que lo genera, excepto en los requisitos de ley



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE SALUD

GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA
SISTEMA DE GESTIÓN
CONTROL DOCUMENTAL

FICHA TECNICA FAMILIAS QUE PROMUEVEN EL CUIDADO DE LA SALUD

Controlado no codificado

Versión:

1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Adriana Ardila Sierra, Sol Yiber Beltrán Aguilera, Andrea López Hernández/ Aprobó: Iliana Curiel Arismendy, Dianne Moyano

- ¿Qué significa alto en grasa saturada?

Realización de la actividad lúdica pedagógica:

Luego de generar la intervención inicial, se suministra a cada familia los tres sellos y se invita a pegar los stickers de los sellos frontales de advertencia en empaques de productos Ultra procesados suministrados a cada uno de ellos o que manejen al interior de su hogar, acorde con la resolución 810 de 2021 por la cual se establece el reglamento técnico sobre los requisitos de etiquetado nutricional y frontal que deben cumplir los alimentos envasados o empacados para consumo humano

Tabla No. 1. Límites de contenidos de nutrientes para establecimiento de sello de advertencia

Nutriente	Sólidos (100 g)	Líquidos (100 mL)
Sodio (mg)	≥ 400	≥ 150
Azúcares añadidos (g)	≥ 10	≥ 5.0
Grasas saturadas (g)	≥ 4.0	≥ 3.5

Fuente: resolución 810 de 2021

En caso de no haber abordado las temáticas relacionadas con clasificación NOVA y lectura del etiquetado nutricional previamente se deben abordar estas temáticas:

Clasificación NOVA de alimentos, entendido este, como el sistema que clasifica todos los alimentos y bebidas según la naturaleza, grado y finalidad del procesamiento(OPS, 2019).



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE SALUD

GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA
SISTEMA DE GESTIÓN
CONTROL DOCUMENTAL

FICHA TECNICA FAMILIAS QUE PROMUEVEN EL CUIDADO DE LA SALUD

Controlado no codificado

Versión:

1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Adriana Ardila Sierra, Sol Yiber Beltrán Aguilera, Andrea López Hernández/ Aprobó: Iliana Curriel Arismendy, Dianne Moyano

Ilustración 2. Alimento si procesar o mínimamente procesado

¿Qué es un alimento sin procesar o mínimamente procesado?

Es el alimento que viene de plantas o animales y que no tiene ningún procesamiento industrial o que se modifica de manera que no se le agrega sustancias nuevas (como grasas, azúcares o sal).

Frutas y vegetales

Cereales y tubérculos

Alimentos de origen animal, leguminosas y semillas

Combina los alimentos de estos grupos para lograr una dieta saludable y diversa.

Fuente: El Poder del consumidor

Ilustración 3. Alimentos y bebidas procesados

¿Qué son los alimentos y bebidas procesados?

Son aquellos a los que se les añadieron grasas, aceites, azúcares, sales, jarabes y otros ingredientes para modificar el sabor y hacerlos más duraderos.

¡Consuma estos alimentos en menor cantidad! Para tener una dieta saludable, es mejor si los combinas con aquellos sin procesar o mínimamente procesados.

Fuente: El Poder del consumidor



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE SALUD

GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA
SISTEMA DE GESTIÓN
CONTROL DOCUMENTAL

FICHA TECNICA FAMILIAS QUE PROMUEVEN EL CUIDADO DE LA SALUD

Controlado no codificado

Versión:

1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Adriana Ardila Sierra, Sol Yiber Beltrán Aguilera, Andrea López Hernández/ Aprobó: Iliana Curiel Arismendy, Dianne Moyano

Ilustración 4 Productos ultra procesados.

¿Qué son los productos ultraprocesados?

ALTO EN GRASA SATURADA ALTO EN SODIO ALTO EN CALORIAS ALTO EN AZÚCAR

Son resultado de formulaciones industriales, a partir de sustancias derivadas de otros alimentos o fabricadas sintéticamente.



- Se caracterizan por ser altos en grasa saturada, azúcar y/o sodio.
- Se les agregan aditivos como colorantes, saborizantes artificiales, conservadores, entre otros, para hacerlos más duraderos y atractivos.
- Además, contienen pocos alimentos enteros o ninguno, quitando sus elementos benéficos como fibra, proteína y vitaminas.
- Generalmente se venden empaquetados, listos para consumir, pertenecen a una marca y son altamente publicitados.

¡Por tu salud evita el consumo de estos productos!

Fuente: El Poder del consumidor

- Lectura del etiquetado: contenido nutricional de los productos comestibles ultra procesados (nutrientes críticos sal azúcar, grasa, aditivos). Es importante resaltar, adicional a los efectos que puedan generar en la salud, las consecuencias medioambientales y económicas que se generan al incluir en la alimentación los productos comestibles ultra procesados, como se evidencia en las piezas a continuación, se insta a generar ejercicios reflexivos, que permitan evidenciar situaciones como las relacionadas a continuación.
- Ilustración 5. Consecuencias medioambientales y económicas que se generan al incluir en la alimentación los productos comestibles ultra procesados



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE SALUD

GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA
SISTEMA DE GESTIÓN
CONTROL DOCUMENTAL

FICHA TECNICA FAMILIAS QUE PROMUEVEN EL CUIDADO DE LA SALUD

Controlado no codificado

Versión:

1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Adriana Ardila Sierra, Sol Yiber Beltrán Aguilera, Andrea López Hernández/ Aprobó: Iliana Curiel Arismendy, Dianne Moyano



Fuente: Elaboración propia

- Reconocimiento de publicidad engañosa alrededor de la alimentación y como identificarla. Radiografía de los productos comestibles ultra procesados. para lo cual se puede documentar el proceso con la página del poder del consumidor, red papaz y educar consumidores, de acuerdo al siguiente ejemplo:

Ilustración 6. Radiografía de productos comestibles ultra procesados.

Radiografía de una botella de Coca-Cola. Advertencias: EXCESO CALORÍAS, EXCESO AZÚCARES. Contiene cafeína, evitar en niños. Contiene edulcorantes, no recomendable en niños. Fecha de consulta: 2 de febrero de 2021. Fuente: EL PODER DEL CONSUMIDOR.

Sellos de advertencia	EXCESO DE AZÚCARES Y EXCESO DE CALORÍAS. CONTIENE EDULCORANTES Y CAFEÍNA.
Aditivos	g cucharadas cafeteras de azúcares y 2 diferentes tipos de endulzantes, entre ellos jarabe de maíz de alta fructosa. Caramelo IV, colorante que se ha asociado con efectos cancerígenos.
Publicidad	Se publicita como reducida en azúcares, pero contiene 9 cucharadas cafeteras de azúcar, la etiqueta no muestra los ingredientes en la presentación de 600 ml, únicamente en la de 1,5 l.

Fuente: <https://elpoderdelconsumidor.org/2021/02/radiografia-de-coca-cola-sabor-original-600-ml/>



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE SALUD

GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA
SISTEMA DE GESTIÓN
CONTROL DOCUMENTAL

FICHA TECNICA FAMILIAS QUE PROMUEVEN EL CUIDADO DE LA SALUD

Controlado no codificado

Versión:

1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Adriana Ardila Sierra, Sol Yiber Beltrán Aguilera, Andrea López Hernández/ Aprobó: Iliana Curiel Arismendy, Dianne Moyano

- Importancia del consumo de una alimentación natural y beneficios para la salud, alimentos que se deben incluir en una alimentación balanceada. En esta sesión se debe realizar el abordaje de las acciones necesarias para reducir el desperdicio de alimentos, para esta intervención existe piezas comunicativas y videos desarrollados en diferentes páginas relacionadas a continuación, las cuales pueden servir de respaldo para el accionar propuesto:

<http://www.fao.org/news/story/es/item/1310444/icode/>

<https://www.icbf.gov.co/mis-manos-te-ensenan/10-ideas-clave-para-reducir-los-desperdicios-de-alimentos-en-nuestro-hogar>

3.2 SALUD MENTAL

En cada familia se encuentran personas con diferentes características, edades, necesidades, gustos e intereses, lo que las hace únicas y diversas. Al ser madre, padre o cuidador dentro de una familia, se tiene una función clave en el desarrollo de las niñas, niños y adolescentes. La familia será el espacio relacional desde donde comienzan a descubrir el mundo, a interactuar, a desarrollar capacidades y en donde se convierten en seres capaces de convivir con otras personas.

En las familias se presentan necesidades básicas de carácter físico, afectivo, cognitivo y social que se esperan suplir y que se traducen en derechos y obligaciones para madres, padres o cuidadores.

Esta intervención en el entorno cuidador educativo, estará orientada a promover el involucramiento parental, el cual es entendido como la participación que tienen los padres en el desarrollo, aprendizaje y éxito de los niños y niñas en la escuela y en la vida (Patrikakou, 2008). Lo anterior se logra mediante la destinación de recursos económicos y dedicación de tiempo en la educación de sus hijos (Kim y Hill, 2015; Sheridan, Holmes, Smith, y Moen, 2016; Wilder, 2014).

Evanthia Patrikakou (2008) y Seginer (2006) dividen el involucramiento parental en tres macro categorías. La primera está relacionada con la participación en el hogar, que se da



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE SALUD

GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA
SISTEMA DE GESTIÓN
CONTROL DOCUMENTAL

FICHA TECNICA FAMILIAS QUE PROMUEVEN EL CUIDADO DE LA SALUD

Controlado no codificado

Versión:

1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Adriana Ardila Sierra, Sol Yiber Beltrán Aguilera, Andrea López Hernández/ Aprobó: Iliana Curiel Arismendy, Dianne Moyano

mediante actividades de monitoreo, apoyo, comunicación entre padres e hijos, instrucción, socialización académica y disponibilidad de recursos culturales, financieros, personales y sociales (Morales y Aguirre, 2018). En segundo lugar, los autores presentan la participación en la escuela como el involucramiento de los padres en el aprendizaje de sus hijos, la construcción de canales de comunicación entre la escuela y el hogar, el involucramiento de la familia en la gestión y desarrollo de actividades de la escuela y la alianza hogar-colegios comunidad (Sarmiento y Zapata, 2014). Por último, está la asociación familia-escuela que se entiende como enfoques centrados en los niños y niñas, en los que las familias y docentes cooperan, coordinan y colaboran, con el fin de aumentar las oportunidades y los logros relacionados con el desarrollo social, emocional, conductual y académico de los niños (Downer y Myers, 2010; Sheridan et al., 2016).

El concepto de parentalidad hace referencia a las actividades desarrolladas por madres y padres para cuidar y educar a sus hijos, al tiempo que promover su socialización; ésta no depende de la estructura o composición familiar, sino que tiene que ver con las actitudes y la forma de interactuar en las relaciones paterno/materno-filiales.

Por lo tanto, el involucramiento parental influye dentro de un entorno saludable como elemento importante en el desarrollo psicológico y emocional, ofreciendo una respuesta en el proceso de atención y enseñanza de los niños, niñas y adolescentes, de esta manera el fortalecimiento de los procesos del involucramiento parental es fundamental en la seguridad física, psicológica y emocional.

Por ello, es pertinente enunciar que las sesiones buscarán sensibilizar constantemente en la importancia de las competencias parentales así:

Tema. Crear destrezas para una comunicación permanente en la familia.

Cuando madres y padres interactúan con sus hijos tienen la oportunidad de aproximarse a las experiencias que les preocupan y orientarlos de forma inductiva; también pueden compartir valores, expectativas y metas acerca de sus hijos o del proceso educativo.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE SALUD

GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA
SISTEMA DE GESTIÓN
CONTROL DOCUMENTAL

FICHA TECNICA FAMILIAS QUE PROMUEVEN EL CUIDADO DE LA SALUD

Controlado no codificado

Versión:

1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Adriana Ardila Sierra, Sol Yiber Beltrán Aguilera, Andrea López Hernández/ Aprobó: Iliana Curiel Arismendy, Dianne Moyano

Se abordará la comunicación como una forma de influir en óptimos niveles de logro en los estudios, en el desarrollo de momentos de lectura en familia y compartir aficiones y actividades juntos.

Este tema invita a que se lleve a los mayores niveles de expresión desde madres, padres y cuidadores potenciando las vivencias actuales a fin de reforzar en los aspectos que desde la psicoeducación generen una comunicación efectiva, afectiva y asertiva.

Guía para la psicoeducación:

- Escucha atenta: Se realizará una pregunta desde el profesional o se animará al padre o madre a hacer una pregunta a fin de asegurar que ellos comprendan después de escuchar cuales son las preocupaciones de sus hijos e hijas. La psicoeducación se basará en evitar que se lea la mente de los hijos es decir que se asuma lo que piensan sin haberlos escuchado previamente.
- Enseñar técnicas de escucha activa: Tener un buen contacto visual, inclinarse hacia adelante y asentir con la cabeza, y evita mirar hacia otro lado, guardar silencio, cruzar los brazos, fruncir el ceño, etc.
- Educar en expresar completamente lo que se está pensando: Esto implica que se tenga el tiempo de expresar sin interrupción.
- Retroalimentar: Dar a conocer la importancia del parafraseo o reafirmar lo que se expresa. Esto ayudará a asegurar que los participantes de la o las familias comprendan verdaderamente lo que alguien está diciendo.
- Importancia de utilizar un tono de voz natural y neutral: Educar en el manejo de la voz para que se disminuya la ocurrencia de gritar o hablar en voz alta.
- Dar a conocer la relevancia que tiene usar expresiones faciales apropiadas y gestar un dialogo apreciativo, comprensible y hacia la resolución adecuada de conflictos o problemas
- Lenguaje directo y específico: Abordar a través de ejemplos la comunicación asertiva. Por ejemplo, "Por favor, habla con tu hermana de manera respetuosa". Evitar declaraciones vagas y el uso de preguntas negativas como: "¿Por qué siempre haces eso?". Invitar a hacer uso de declaraciones constructivas como "Algo me está molestando, ¿podemos discutirlo?".



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE SALUD

GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA
SISTEMA DE GESTIÓN
CONTROL DOCUMENTAL

FICHA TECNICA FAMILIAS QUE PROMUEVEN EL CUIDADO DE LA SALUD

Controlado no codificado

Versión:

1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Adriana Ardila Sierra, Sol Yiber Beltrán Aguilera, Andrea López Hernández/ Aprobó: Iliana Curiel Arismendy, Dianne Moyano

- Hacer uso del lenguaje respetuoso para que la comunicación sea positiva y construya relaciones armónicas y apreciativas.
- Comunicar incluye reconocer de qué manera se orienta conductas protectoras asociadas con la comunicación que se da con personas desconocidas por parte de los adolescentes cuando ingresan a redes y medios de información.

Tema. Apoyo, una clave para enfrentar situaciones diarias en familia.

El apoyo parental hace referencia al vínculo afectivo entre padres e hijos (Keijsers, Frijns, Branje, & Meeus, 2009), la estabilidad en cuanto a disponibilidad emocional de los padres (Taylor, Conger, Robins, & Widaman, 2015) y a la manifestación de actitudes positivas hacia sus hijos y a las actividades en las que se implican (Rhodes et al., 2016). El apoyo parental, además, está asociado positivamente con los desempeños escolares de los hijos (Benner, Graham, & Mistry, 2008).

A través de este tema, se educará en la constitución de adecuadas interacciones entre padres e hijos y el fomento de la autoestima, aspectos que tiendan a una calidez afectiva en donde madres y padres tienen más capacidad de influir en el bienestar emocional de sus hijos. En la adolescencia y juventud el apoyo permitirá que se propicie el respeto y facilitación en la selección de opciones profesionales.

El beneficio del apoyo en el involucramiento parental, se asocia al promedio escolar y el efecto positivo de otras prácticas de crianza. Cuando se cuenta con la calidez afectiva del apoyo parental es posible encontrar asociaciones entre la provisión en casa acerca de las necesidades diarias, el promedio de notas y el comportamiento entre los adolescentes.

Guía para la psicoeducación:

- Apoyo a la autonomía de los hijos e hijas: Se realizará una actividad que permita reconocer los sentimientos que pueden predominar en los adolescentes ante diferentes situaciones (2 o 3 situaciones). La idea es que se aborde en familia desde la psicoeducación las demandas parentales y provisión de oportunidades para: tomar la iniciativa, realizar un comportamiento individual y tomar decisiones desde el adulto y el adolescente.



**ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.**

SECRETARÍA DE SALUD

GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA
SISTEMA DE GESTIÓN
CONTROL DOCUMENTAL

FICHA TECNICA FAMILIAS QUE PROMUEVEN EL CUIDADO DE LA SALUD

Controlado no codificado

Versión:

1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Adriana Ardila Sierra, Sol Yiber Beltrán Aguilera, Andrea López Hernández/ Aprobó: Iliana Curiel Arismendy, Dianne Moyano

- Facilitar un espacio para la expresión auténtica, tratando la importancia del apoyo en el desarrollo de la identidad de los y las adolescentes. La psicoeducación estará basada en la importancia de los vínculos el amor y la protección que a su vez contribuyen al desarrollo humano.

Tema: Monitoreo, estrategias de aprendizaje y situaciones académicas.

En el involucramiento las manifestaciones influyen en las trayectorias académicas. La expresión de las creencias de los padres acerca del valor y utilidad de la educación se ve reflejada en el aprendizaje.

Este tema invita a trabajar en la importancia de monitorear a través de la escucha y acompañamiento cercano el desempeño escolar esto incluye participar en el desarrollo y aprendizaje de los distintos temas acorde con la edad, curso y logros a alcanzar.

Guía para la psicoeducación:

- Monitoreo desde la observación y acompañamiento: Se dará la psicoeducación a partir de un ejercicio lúdico que aumente las posibilidades de reconocer la observación como un método de acompañamiento en la cotidianidad relacionándolo con el seguimiento y oportunidad de apoyo constante para el aprendizaje.
- Ejercicio experiencial: A través de ejemplos se abordará el uso de posibles estrategias de aprendizaje ante la exposición a situaciones educativas permitiendo la expresión de formas cotidianas de monitoreo o ausencia de ello.
- Las situaciones académicas invitan a la tolerancia, respeto, apoyo y acompañamiento para un adecuado involucramiento familiar reconociendo el contexto educativo y logros y dificultades que sus hijos pueden presentar.

Tema: Normas y límites con amor.

Los niños, niñas y adolescentes aman la libertad y por ello, “quisieran hacer siempre lo que quieren”; pero cuando hacer lo que quieren puede hacerles daño a ellos mismos o a otros,



**ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.**

SECRETARÍA DE SALUD

GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA
SISTEMA DE GESTIÓN
CONTROL DOCUMENTAL

FICHA TECNICA FAMILIAS QUE PROMUEVEN EL CUIDADO DE LA SALUD

Controlado no codificado

Versión:

1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Adriana Ardila Sierra, Sol Yiber Beltrán Aguilera, Andrea López Hernández/ Aprobó: Iliana Curiel Arismendy, Dianne Moyano

es necesario que los adultos intervengan. Una forma de hacerlo constructivamente es a través de la enseñanza adecuada de normas y límites. En la medida que niños, niñas y adolescente las conozcan e internalicen les será más fácil desenvolverse socialmente en el colegio, en su hogar y en su comunidad.

Guía para la psicoeducación:

1. Formación de hábitos.
2. Establecer horas para levantarse y acostarse y mantener horarios para actividades diarias.
3. Establecer los tiempos dedicados a televisión y tecnología.
4. Indicar importancia de asumir obligaciones acordes con la edad.
5. Cumplir con los acuerdos y acompañar su desarrollo.

A partir de estas normas y límites se espera relacional la función afectiva que se da a partir de las competencias parentales por ello es importante resaltar la importancia de:

- Demostrar afecto, amor, comprensión y respeto.
- Validar sentimientos y promover el autoestima.
- Dedicar tiempo y atención de calidad.
- Comunicar desde la escucha, explicación, aceptación de faltas o errores, manejo de problemas y tomar decisiones coherentes.
- Enseñar el valor de la solidaridad y el apoyo a otros niños y niñas.
- Mantener el autocontrol emocional al momento de corregir un comportamiento.

Tema: Buen trato y vínculos creados desde el amor.

A través del abordaje en este tema se busca que en las relaciones familiares se privilegie una interacción desde el buen trato con amor. Las familias están conformadas de diversas formas y mantienen prácticas asociadas con aprendizajes previos, la cultura y el marco relacional que hace parte de las construcciones sociales como seres humanos.

Guía para la psicoeducación:



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE SALUD

GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA
SISTEMA DE GESTIÓN
CONTROL DOCUMENTAL

FICHA TECNICA FAMILIAS QUE PROMUEVEN EL CUIDADO DE LA SALUD

Controlado no codificado

Versión:

1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Adriana Ardila Sierra, Sol Yiber Beltrán Aguilera, Andrea López Hernández/ Aprobó: Iliana Curiel Arismendy, Dianne Moyano

1. Relación de los adultos en la cotidianidad de la familia.
2. Empatía para entender y dar sentido a las vivencias de los niños que se dan al interior del hogar y en el medio escolar.
3. Promover una comunicación efectiva entre adultos y de ellos con sus hijos en el plano de ser ejemplo de ello y promover la confianza, la comprensión de sentimientos y emociones y los estilos propicios en términos de comunicación al interior de la familia como en el medio social desde el aprendizaje.
4. Resolución no violenta de posibles conflictos.
5. Asegurar el desarrollo de las potencialidades de los niños y las niñas en ambientes cariñosos, respetuosos y seguros.

Tema: Educación emocional – Conversatón

Se priorizarán espacios amenos y tranquilos que posibiliten la conversación y la expresión de emociones por parte de las personas que conforman las familias haciendo uso del arte, la lúdica y otros elementos simbólicos a fin de permitir una expresión de sentimientos y emociones teniendo en cuenta posibilidades mensuales de programación en cada subred. Para la evaluación de la Conversatón se utilizará un instrumento de valoración de la percepción de la población participante sobre beneficios obtenidos en la misma, el cual se socializará por parte del nivel central de la SDS.

Guía para la psicoeducación:

- ◆ Generar contacto visual.
- ◆ Identificar el contenido de las expresiones.
- ◆ Prestar atención constante brindando señales verbales o no verbales.
- ◆ Observar a la persona.
- ◆ Identificar los sentimientos que se expresan.
- ◆ Indicar empatía en las situaciones emocionales.
- ◆ Hacer preguntas en caso de requerirse clarificar información.
- ◆ Parafrasear según expresiones con las propias palabras de la persona.



**ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.**

SECRETARÍA DE SALUD

GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA
SISTEMA DE GESTIÓN
CONTROL DOCUMENTAL

FICHA TECNICA FAMILIAS QUE PROMUEVEN EL CUIDADO DE LA SALUD

Controlado no codificado

Versión:

1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Adriana Ardila Sierra, Sol Yiber Beltrán Aguilera, Andrea López Hernández/ Aprobó: Iliana Curiel Arismendy, Dianne Moyano

- ◆ Estar atento a permitir a las personas dejar expresar sus ideas y emociones
- ◆ Conseguir que el interlocutor se sienta en confianza
- ◆ Demostrar al interlocutor que se está dispuesto a escucharle
- ◆ Dominar las emociones
- ◆ Evitar criticar y argumentar en exceso
- ◆ Preguntar cuanto sea necesario
- ◆ Conocer y saber interpretar el lenguaje no verbal

Los temas anteriormente mencionados se trabajarán según el interés de las familias o la institución educativa previa a la planeación y alistamiento y así permitir el desarrollo del número de sesiones que incluyan la escucha activa, el diálogo y la participación de los y las participantes. El o la profesional deberá realizar la psicoeducación haciendo uso de herramientas prácticas y lúdicas que propicien el aprendizaje experiencial en las familias.

3.3. CONDICIONES DE VIDA SALUDABLES Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS

Actividad Física:

Tema: Estrategia Muévete en Casa.

El objetivo es promover la salud integral de niños, niñas, adolescentes y jóvenes y sus familias, mediante acciones que buscan crear las condiciones que promuevan hábitos y estilos de vida saludable generando herramientas para la convivencia y el buen vivir a través de sesiones lúdicas dirigidas a la prevención de la inactividad física y el sedentarismo. Así mismo se deben reforzar los tiempos, aplicar plan de automanejo a nivel individual y grupal para asesoría en actividad física para la salud.

Tema: Promoción de la actividad física

Los objetivos son incentivar la práctica de la actividad física para la salud y brindar herramientas básicas y sencillas para incentivar la práctica de actividad física y la disminución del sedentarismo, en especial en niños, niñas y adolescentes.



**ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.**

SECRETARÍA DE SALUD

GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA
SISTEMA DE GESTIÓN
CONTROL DOCUMENTAL

FICHA TECNICA FAMILIAS QUE PROMUEVEN EL CUIDADO DE LA SALUD

Controlado no codificado

Versión:

1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Adriana Ardila Sierra, Sol Yiber Beltrán Aguilera, Andrea López Hernández/ Aprobó: Iliana Curiel Arismendy, Dianne Moyano

Los mensajes principales, de acuerdo con la actualización de las directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios¹ son:

1. La actividad física es buena para el corazón, el cuerpo y la mente: Realizar una actividad física con regularidad puede prevenir y ayudar a gestionar las cardiopatías, la diabetes de tipo 2 y el cáncer, que causan casi tres cuartas partes de las muertes de todo el mundo. Además, la actividad física puede reducir los síntomas de depresión y ansiedad, y mejorar la concentración, el aprendizaje y el bienestar en general.

2. Cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna, y cuanto más, mejor: Para mejorar la salud y el bienestar, la OMS recomienda al menos entre 150 y 300 minutos de actividad aeróbica moderada a la semana (o el equivalente en actividad vigorosa) para todos los adultos, y una media de 60 minutos de actividad física aeróbica moderada al día para los niños y los adolescentes.

3. Toda actividad física cuenta. La actividad física puede integrarse en el trabajo, las actividades deportivas y recreativas o los desplazamientos (a pie, en bicicleta o en algún otro medio rodado), así como en las tareas cotidianas y domésticas.

4. El fortalecimiento muscular beneficia a todas las personas. Las personas mayores (a partir de 65 años) deberían incorporar actividades físicas que den prioridad al equilibrio y la coordinación, así como al fortalecimiento muscular, para ayudar a evitar caídas y mejorar la salud.

5. Demasiado sedentarismo puede ser perjudicial para la salud. Puede incrementar el riesgo de cardiopatías, cáncer y diabetes de tipo 2. Limitar el tiempo sedentario y mantenerse físicamente activo es bueno para la salud.

6. Todas las personas pueden beneficiarse de incrementar la actividad física y reducir los hábitos sedentarios, en particular las mujeres embarazadas y en puerperio y las personas con afecciones crónicas o discapacidad.

5 TIPS para escolares:

- Programa tus tiempos de estudio, actividad física, pausas activas, juego libre o descanso. Evita pasar periodos prolongados en cama o sentado.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE SALUD

GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA
SISTEMA DE GESTIÓN
CONTROL DOCUMENTAL

FICHA TECNICA FAMILIAS QUE PROMUEVEN EL CUIDADO DE LA SALUD

Controlado no codificado

Versión:

1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Adriana Ardila Sierra, Sol Yiber Beltrán Aguilera, Andrea López Hernández/ Aprobó: Iliana Curiel Arismendy, Dianne Moyano

- Diviértete, realiza actividad física o juego libre: organiza el día para dedicar por lo menos 60 minutos a realizar algún tipo de ejercicio, juego libre o actividad física, puede ser en diferentes momentos del día. Utiliza objetos del hogar como botellas plásticas para realizar circuitos y ejercicios sencillos.
- Realizar pausas activas: ¡por lo menos cada 60 minutos, es importante que los niños, niñas y adolescentes se levanten, hagan estiramientos o algún tipo de ejercicio! (5 -10 min entre clase-clase)
- Baila, es una gran opción: si te gusta bailar, baila, es una excelente actividad física para tu bienestar físico y mental. Además, puedes integrar a tus compañeros para que sigan coreografías y participen.
- Difundir las siguientes piezas y crear retos que motiven a la actividad física de los niños, niñas y adolescentes en edad escolar:





ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE SALUD

GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA
SISTEMA DE GESTIÓN
CONTROL DOCUMENTAL

FICHA TECNICA FAMILIAS QUE PROMUEVEN EL CUIDADO DE LA SALUD

Controlado no codificado

Versión:

1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Adriana Ardila Sierra, Sol Yiber Beltrán Aguilera, Andrea López Hernández/ Aprobó: Iliana Curiel Arismendy, Dianne Moyano

Hábitos saludables

1. Realiza juegos que impliquen movimiento.
2. Realiza diferentes actividades recreativas.
3. Realiza pausas activas mentales y físicas.

¡Te reto a moverte más!

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD

Hábitos saludables

Reduce el tiempo de pantalla en tiempo extraescolar o en el tiempo libre:

- Realiza con niñas y niños lectura y escritura de cuentos.
- Usa las expresiones artísticas para invitar a la creación.
- Utiliza materiales reutilizables para proponer actividades y juegos.
- Establece momentos de descanso con actividades según la edad de niñas, niños y adolescentes.

¡Te reto a moverte más!

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE SALUD

GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA
SISTEMA DE GESTIÓN
CONTROL DOCUMENTAL

FICHA TECNICA FAMILIAS QUE PROMUEVEN EL CUIDADO DE LA SALUD

Controlado no codificado

Versión:

1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Adriana Ardila Sierra, Sol Yiber Beltrán Aguilera, Andrea López Hernández/ Aprobó: Iliana Curiel Arismendy, Dianne Moyano



- Recordar las medidas de protección previas a la realización de la actividad física. Protección y medidas de cuidado para la piel como factor protector para prevenir el cáncer de piel.



**ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.**

SECRETARÍA DE SALUD

GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA
SISTEMA DE GESTIÓN
CONTROL DOCUMENTAL

FICHA TECNICA FAMILIAS QUE PROMUEVEN EL CUIDADO DE LA SALUD

Controlado no codificado

Versión:

1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Adriana Ardila Sierra, Sol Yiber Beltrán Aguilera, Andrea López Hernández/ Aprobó: Iliana Curiel Arismendy, Dianne Moyano

**Prevenimos el
Cáncer de piel**

La principal recomendación para su prevención es la protección solar. **Por esto debes:**

- Buscar la sombra al practicar actividades al aire libre.
- Disminuir la exposición al sol entre las 9 a.m. y las 4 p.m.
- Aplicar protector solar con un factor de protección FPS de mínimo 30 y reaplicar cada 2 a 4 horas.
- Usar vestimenta que proteja del sol (sombrero de ala ancha, lentes con filtro, ropa de manga y bota larga).

Logos: Salud aMiBarrio, ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C., SECRETARÍA DE SALUD, BOGOTÁ

Tema: Promoción de la salud visual y auditiva-comunicativa

OPORTUNIDADES DE FORTALECIMIENTO A FAMILIAS: Es muy importante la difusión y explicación de las siguientes temáticas:

Recomendaciones para la salud auditiva – comunicativa

- Si hay niños, niñas y jóvenes en su familia dedíqueles tiempo de calidad, converse, lea, cante y juegue con ellas y ellos, esto beneficiará su salud auditiva y comunicativa.



**ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.**

SECRETARÍA DE SALUD

GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA
SISTEMA DE GESTIÓN
CONTROL DOCUMENTAL

FICHA TECNICA FAMILIAS QUE PROMUEVEN EL CUIDADO DE LA SALUD

Controlado no codificado

Versión:

1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Adriana Ardila Sierra, Sol Yiber Beltrán Aguilera, Andrea López Hernández/ Aprobó: Iliana Curiel Arismendy, Dianne Moyano

- Si usted es una persona joven, adulta o adulta mayor, converse con personas de su entorno, recuerde leer, cantar, jugar. Esto le ayudará a mantener su memoria, aumentar su vocabulario y mantener activa su mente y sus habilidades de lenguaje.
- Evite la exposición constante a ruidos fuertes y continuos.
- Permanezca lo más alejado posible de detonaciones, explosiones y module el volumen del sonido de pitos de carros, micrófonos y audífonos. Si es necesario utilice tapones para amortiguar el ruido y proteger al oído.
- Ante la presencia de un cuerpo extraño dentro del oído o si sospecha de tener un tapón de cerumen acuda al servicio médico o a profesionales expertos como fonoaudiólogos u otorrinolaringólogos.
- Evite las contusiones en la cabeza y el oído. Si practica algún deporte de contacto, o monta en bicicleta o motocicleta, tome las precauciones recomendadas para evitar daños, como casco o algún equipo especial.
- Use los elementos de protección y cuidado de la audición, si su trabajo así lo requiere.
- Asista cada a año a consulta médica para que le revisen el oído y evalúen la audición.

Alertas de una alteración auditiva-comunicativa

Usted o sus familiares deben acudir de inmediato a consulta con personal de salud (medicina general, fonoaudiología, audiología u otorrinolaringología) si presenta alguno de estos signos:

- No escucha los sonidos del ambiente o una voz suave.
- Niñas y niños de dos (02) años que aún no hablan y utilizan gestos como única forma de comunicación.
- Niños y niñas de un (01) año en adelante que no buscan comunicarse e interactuar con otras personas y tienen un vocabulario limitado.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE SALUD

GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA
SISTEMA DE GESTIÓN
CONTROL DOCUMENTAL

FICHA TECNICA FAMILIAS QUE PROMUEVEN EL CUIDADO DE LA SALUD

Controlado no codificado

Versión:

1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Adriana Ardila Sierra, Sol Yiber Beltrán Aguilera, Andrea López Hernández/ Aprobó: Iliana Curiel Arismendy, Dianne Moyano

- No comprende lo que se le dice.
- En todo momento busca la cara de quien le habla.
- Niñas o niños en edad escolar que miran el cuaderno de sus pares para comprender la información dada por el docente.
- A menudo da respuestas que no están relacionadas con la pregunta.
- Pide constantemente que le repitan o expliquen lo que se dijo.
- Tiende a ubicar un oído para tratar de oír mejor.
- Suele escuchar radio o televisión a volumen alto.
- Presenta pérdida brusca de la audición.
- Presenta sangrado o supuración en el oído.
- Presenta parálisis facial.
- Presenta inflamación o enrojecimiento de la zona aledaña a la oreja.

Recomendaciones para la salud visual

- Acuda a los controles anuales de visión.
- Recuerde parpadear ya que es la manera natural en la que el ojo se lubrica. La exposición prolongada a las pantallas reduce el parpadeo por lo cual se genera el síndrome del ojo seco.
- Siga la regla "20-20-20". Cada 20 minutos, mire hacia un objeto que esté al menos a 20 pies (6 metros) de distancia, por lo menos por 20 segundos.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE SALUD

GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA
SISTEMA DE GESTIÓN
CONTROL DOCUMENTAL

FICHA TECNICA FAMILIAS QUE PROMUEVEN EL CUIDADO DE LA SALUD

Controlado no codificado

Versión:

1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Adriana Ardila Sierra, Sol Yiber Beltrán Aguilera, Andrea López Hernández/ Aprobó: Iliana Curiel Arismendy, Dianne Moyano

- Use su corrección óptica para reducir el cansancio ocular. Si usa gafas o lentes de contacto actualice la fórmula cada año.

- Ajuste el brillo y el contraste de la pantalla. Esta no debe brillar más que el entorno. Ajústelo para que se nivele con la luz circundante. Además, procure incrementar el contraste de la pantalla para reducir la fatiga ocular.

- Gradúe su posición en relación con la pantalla de la computadora: Para mantener un confort visual debe estar sentado a 25 pulgadas. Recuerde ubicar la pantalla de manera que los ojos miren ligeramente hacia abajo y no directamente al frente o hacia arriba.

- Proteja sus ojos de los Ultravioleta usando gafas de sol con filtro UV, gorra, sombrero o sombrilla.

- . Mantenga una buena higiene de sus manos y evite compartir el maquillaje.

Alertas de una alteración ocular o visual

Usted o sus familiares deben acudir de inmediato a consulta con personal de salud (medicina general, optometría u oftalmología) si presenta alguno de estos signos:

- Para ver objetos situados a cierta distancia tiene que fruncir el ceño y/o entrecerrar los ojos.

- Tras realizar actividades de lectura, escritura o en las que ha tenido que concentrarse y forzar la vista, siente molestias, parpadea mucho y se frota los ojos, que pueden irritarse o enrojecerse.

- Para leer mueve la cabeza siguiendo las líneas en vez de mover sólo los ojos.

- Se queja de dolores de cabeza con frecuencia.

- Se choca con objetos, tropieza constantemente y tiene problemas de equilibrio.



**ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.**

SECRETARÍA DE SALUD

GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA
SISTEMA DE GESTIÓN
CONTROL DOCUMENTAL

FICHA TECNICA FAMILIAS QUE PROMUEVEN EL CUIDADO DE LA SALUD

Controlado no codificado

Versión:

1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Adriana Ardila Sierra, Sol Yiber Beltrán Aguilera, Andrea López Hernández/ Aprobó: Iliana Curiel Arismendy, Dianne Moyano

- Muestra poca habilidad practicando deportes, especialmente en aquellos que requieren de coordinación ojo-mano.
- A nivel escolar, presenta cierto retraso con la lectura y la escritura y puede que confunda letras y palabras.
- Es posible que rechace realizar algunas actividades si implican usar la visión de cerca o de lejos, dependiendo de cuál sea el origen de su limitación.
- Se acerca demasiado al libro, a la libreta, a la tablet o a la televisión.
- Le cuesta prestar atención, pierde interés y se cansa con facilidad.
- Adopta posturas incómodas con la cabeza para poder ver algo o a alguien. También se sienta mal para escribir porque busca poder enfocar mejor.
- Tiene dificultades con las manualidades, especialmente para seguir o recortar líneas.

3.4 SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

La orientación para la promoción de la sexualidad, los derechos sexuales y los derechos reproductivos se realizara a través una metodología de aprendizaje experiencial y participativo que robustezca el sentido de ciudadanía a través del abordaje de responsabilidades y derechos sexuales y derechos reproductivos, que permitan el reconocimiento de las niñas, niños y adolescentes como sujetos de derechos, desde una mirada integral y como ciudadanos con derechos civiles, políticos, sociales, culturales y económicos al igual que todos los actores sociales, considerando las especiales características de las personas menores de edad desde un enfoque diferencial, poblacional y de género.

Es necesario fortalecer el abordaje de la salud sexual desde la primera infancia, desde una perspectiva de derechos humanos, reconociendo a las niñas, niños y adolescentes desde su desarrollo integral, favoreciendo su crecimiento dentro de la sociedad como seres autónomos, que incorporan el autocuidado y el respeto por el cuerpo, capaces de vivir su



**ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.**

SECRETARÍA DE SALUD

GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA
SISTEMA DE GESTIÓN
CONTROL DOCUMENTAL

FICHA TECNICA FAMILIAS QUE PROMUEVEN EL CUIDADO DE LA SALUD

Controlado no codificado

Versión:

1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Adriana Ardila Sierra, Sol Yiber Beltrán Aguilera, Andrea López Hernández/ Aprobó: Iliana Curiel Arismendy, Dianne Moyano

sexualidad de la forma más plena y desde una mirada positiva que contribuya a la promoción de prácticas saludables.

La OPS-OMS (2000) define la salud sexual como una experiencia y un proceso permanente de consecución de bienestar físico, psicológico y sociocultural relacionado con la sexualidad. La salud sexual se observa en las expresiones libres y responsables de las capacidades sexuales que propician un bienestar armonioso personal y social, enriqueciendo de esta manera la vida individual y social. Para que la salud sexual se logre es necesario que los derechos sexuales de las personas se reconozcan y se garanticen.

Es clave el trabajo con las familias, este plantea un abordaje integral que comprenda que el entorno hogar juega un rol de suma importancia, pues desde allí se contribuye a formar sujetos capaces de vivir una sexualidad plena, lo que implica mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas y la sociedad. Durante la etapa escolar se establecen vínculos afectivos que determinan la expresión sana de sentimientos, la interiorización para la convivencia desde el respeto de los enfoques diferencial poblacional y de género.

Aún existen sectores de la sociedad que se oponen, sin fundamentos, a que la educación en sexualidad se imparta en las instituciones educativas, pues consideran que provocará un mayor ejercicio de la sexualidad limitándola al coito y la relacione con embarazos tempranos. Es importante comentar a las familias que en la intervención con los escolares se abordaran temáticas de sexualidad en el aula, con el objetivo de que apoyen a los menores en casa o no se opongan a que reciban esta información.

Tema: Como abordar la Sexualidad en Casa

Muchas veces en casa no se habla de esta temática, debido a que los escolares sienten pena de preguntar, o sus padres, madres o cuidadores no saben cómo contestar, debido a determinantes como el desconocimiento, miedo, vergüenza, por religión, entre otros, de manera que, con frecuencia, los menores llegan con más inquietudes al salón de clases. La responsabilidad de educar en derechos sexuales y derechos reproductivos es una tarea compartida de todas las instituciones sociales: el estado, la familia, la escuela, el sistema de justicia, los medios de comunicación, etc., debido a que, por medio de sus discursos, son quienes transmiten normas y valores culturales.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE SALUD

GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA
SISTEMA DE GESTIÓN
CONTROL DOCUMENTAL

FICHA TECNICA FAMILIAS QUE PROMUEVEN EL CUIDADO DE LA SALUD

Controlado no codificado

Versión:

1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Adriana Ardila Sierra, Sol Yiber Beltrán Aguilera, Andrea López Hernández/ Aprobó: Iliana Curiel Arismendy, Dianne Moyano

A continuación, se definen algunos mensajes clave para abordar durante la intervención con los padres y cuidadores:

- Siempre abordar la sexualidad desde una perspectiva de derechos, de promoción de salud, desde el disfrute y desde el placer (limitar la problematización de las consecuencias negativas).
- Hablar de salud sexual en casa implica educar a las niñas, niños y adolescentes para que valoren su propio cuerpo, así como el cuerpo del otro.
- Destacar la importancia de interactuar con ambos géneros de una manera respetuosa y adecuada, a base de la igualdad de géneros, sin la sobrevaloración de uno sobre el otro
- Valorar las expresiones de amor e intimidad de forma apropiada y respetuosa
- Estimular una comunicación clara, abierta y directa, tanto con su familia como con su entorno
- Hablar de salud sexual implica educar a niñas, niños y adolescentes como responsables de sus propios actos
- Promover el disfrute y las expresiones libres, establecer y mantener relaciones significativas.
- Expresar la sexualidad de forma coherente con ellos, reconocer los comportamientos sexualmente sanos.
- Promover la identificación de valores, hábitos de tolerancia hacia el otro y el respeto por los derechos de los demás.
- Establecer vínculos que no estén basados en la explotación y manipulación
- Generar habilidades y/o capacidades afectivas para relacionarse con los demás y que sean capaces de comprender de una relación abusiva de una afectiva
- Potenciar capacidades para opinar o poner límites concretos ante situaciones de riesgo o peligro.
- Reconocer las acciones definidas para la protección de la salud y la detección de alteraciones desde la Ruta de promoción y mantenimiento de la salud, las cuales son gratuitas.
- Comunicar sobre las consultas ofertadas para salud sexual y salud reproductiva, aclarar que la intención reproductiva es un derecho y que los adolescentes pueden asistir a la consulta de regulación de la fecundidad sin un adulto que se lo permita.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE SALUD

GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA
SISTEMA DE GESTIÓN
CONTROL DOCUMENTAL

FICHA TECNICA FAMILIAS QUE PROMUEVEN EL CUIDADO DE LA SALUD

Controlado no codificado

Versión:

1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Adriana Ardila Sierra, Sol Yiber Beltrán Aguilera, Andrea López Hernández/ Aprobó: Iliana Curiel Arismendy, Dianne Moyano

Tema: Educación Sexual Integral

La Educación Sexual Integral se orienta desde la primera infancia y abarca todos los cursos de vida, a continuación, se presentan temáticas que pueden ser abordadas con los padres según el curso de vida de los escolares:

Curso de Vida	Aspectos a Tener en cuenta
Primera Infancia	<p>Las niñas y los niños son seres sexuados. Cada persona es una historia que evoluciona y un cuerpo en continua transformación y los niños y niñas deben ser conscientes de esta realidad desde la primera infancia, sin interpretar esta diferencia de forma jerárquica. Debemos ayudarles a valorar por igual ambos sexos.</p> <p>Es preciso buscar la comprensión de lo que vive y siente cada niña y niño en particular para poder ayudarla a crecer y a expresar su sexualidad del mejor modo posible.</p> <p>Todas las personas tienen un cuerpo que les permite pensar, entender, expresar, comunicar, disfrutar, sentir y hacer sentir. El cuerpo es el lugar o territorio donde la sexualidad reside y se hace posible, esta experiencia varía en función de la cultura, el contexto y la singularidad de cada persona.</p> <p>En la infancia, los órganos sexuales están poco desarrollados, la cantidad de hormonas sexuales en sangre es muy pequeña y las sensaciones de placer no han adquirido aún significados específicos. En los dos primeros años de vida los cuerpos de las niñas y niños ya disponen de todo lo necesario para controlar la vista, el oído, el gusto, los sentimientos, el acto de caminar, el equilibrio, el habla, la memoria, el pensamiento y la destreza de movimiento. La sexualidad infantil se desarrolla y expresa fundamentalmente a través de la curiosidad (observación, manipulación, autodescubrimientos, fisgoneo o preguntas) y el juego (exploración, imitación e identificación). El sentido y los significados que niñas y niños dan a sus descubrimientos y juegos sexuales poco tienen que ver con los dados por las personas adultas.</p> <p>Si se acepta que la sexualidad es algo que somos y que nos constituye como seres humanos, entonces es fácil aceptar que la educación sexual es fundamental y básica para el desarrollo de una niña o un niño, la información y la educación sexual han pasado de ser una tarea considerada propia del ámbito privado de la familia y del entorno más íntimo, a formar parte también de la vida social, cultural, política y educativa.</p> <p>Los Niños y niñas necesitan tocarse y mirarse para reconocer y comprender su cuerpo. La curiosidad y el interés que muestran por explorarlo, conocerlo y experimentar con él sensaciones agradables y placenteras.</p>



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE SALUD

GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA
SISTEMA DE GESTIÓN
CONTROL DOCUMENTAL

FICHA TECNICA FAMILIAS QUE PROMUEVEN EL CUIDADO DE LA SALUD

Controlado no codificado

Versión:

1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Adriana Ardila Sierra, Sol Yiber Beltrán Aguilera, Andrea López Hernández/ Aprobó: Iliana Curiel Arismendy, Dianne Moyano

	<p>Los niños y las niñas necesitan tener palabras para nombrar todas las partes de su cuerpo para así reconocerlo, aceptarlo y valorarlo. Se puede dibujar el cuerpo humano y señalar el pene y la vulva (con sus labios, vagina, clítoris y meato), y hablar de ello.</p> <p>Es importante tener cuidado con no relacionar determinadas partes del cuerpo con suciedad: por ejemplo, cuando empiezan a controlar los esfínteres</p> <p>Prevenir que la violencia forme parte de la sexualidad infantil tiene que ver con la forma en que las niñas y los niños aprenden a reconocer y desarrollar su sexualidad con libertad, aprenden a distinguir lo sano de lo insano y a no aceptar la imposición de conductas inadecuadas.</p> <p>La violencia o abuso sexual hace referencia a actitudes y comportamientos que una persona adulta o significativamente mayor que otra (generalmente de sexo masculino) tiene con una niña o un niño menor, con el objeto de su propia satisfacción sexual y, para ello, emplea la manipulación emocional, los chantajes o los engaños. Cualquier relación sexual con menores en la que hay una diferencia significativa de edad siempre supone una asimetría que impide la libertad de decisión de niñas y niños, ya que la diferencia de edad implica experiencias diferentes, así como diferente madurez biológica y de expectativas</p>
Infancia	<p>La escucha, la creatividad y la apertura son los elementos que permiten saber qué estrategia es la más adecuada para hablar sobre sexualidad con las niñas y niños. Es necesario crear un ambiente afectivo para lograr aprendizajes significativos, lo que supone, además, la creación de referentes para la expresión de sentimientos y el intercambio de afectos.</p> <p>Educamos a las niñas y a los niños a través de los vínculos que establecemos con ellas y ellos. Por este motivo es importante comprender la trascendencia de los mismos y reflexionar sobre cómo hacer de estas relaciones un lugar para la expresión, el intercambio y el desarrollo. Si la niña o el niño se sienten queridos aprenderán a querer y querrán mostrar ese sentimiento. El contacto físico es fundamental para el desarrollo de cualquier ser humano, cuando es querido y aceptado, crea complicidad y facilita el camino para hablar sobre cosas íntimas.</p> <p>Aunque las niñas y niños dependen de las personas adultas para sobrevivir, esto no significa la anulación de sus capacidades ni un retraso en el desarrollo de sus sentimientos de seguridad, sino todo lo contrario, aceptar con libertad significa confiar en las niñas y en los niños y en su capacidad de tomar decisiones por sí mismos, dándoles espacio para que manifiesten sus gustos y preferencias.</p> <p>Es importante no reírse y contestar a sus preguntas las veces que haga falta, no centrándose sólo en hechos, si no en actitudes, sentimientos y expectativas, lo más importante es mostrar interés por el niño o la niña; que perciba una</p>



**ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.**

SECRETARÍA DE SALUD

GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA
SISTEMA DE GESTIÓN
CONTROL DOCUMENTAL

FICHA TECNICA FAMILIAS QUE PROMUEVEN EL CUIDADO DE LA SALUD

Controlado no codificado

Versión:

1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Adriana Ardila Sierra, Sol Yiber Beltrán Aguilera, Andrea López Hernández/ Aprobó: Iliana Curiel Arismendy, Dianne Moyano

	<p>disposición a recibir lo que a él o a ella le preocupa, le inquieta o quiere saber; y, por supuesto, sentir que se le respeta y se le dice la verdad.</p> <p>Para que las relaciones con niños y niñas se vivan de un modo sano, es importante no renunciar al propio placer, convicciones y necesidades, no sólo para no perder la propia salud, sino porque su relación con personas capaces de respetarse, cuidarse y tenerse en cuenta es beneficiosa. Es importante también que puedan reconocer y nombrar los sentimientos, no sólo los propios, sino también los de las otras personas: tristeza, alegría, dolor, tranquilidad, placer...</p> <p>Los niños y las niñas necesitan tener palabras para nombrar todas las partes de su cuerpo para así reconocerlo, aceptarlo y valorarlo.</p> <p>Prevenir que la violencia forme parte de la sexualidad infantil tiene que ver con la forma en que las niñas y los niños aprenden a reconocer y desarrollar su sexualidad con libertad, aprenden a distinguir lo sano de lo insano y a no aceptar la imposición de conductas inadecuadas.</p> <p>La violencia o abuso sexual hace referencia a actitudes y comportamientos que una persona adulta o significativamente mayor que otra (generalmente de sexo masculino) tiene con una niña o un niño menor, con el objeto de su propia satisfacción sexual y, para ello, emplea la manipulación emocional, los chantajes o los engaños. Cualquier relación sexual con menores en la que hay una diferencia significativa de edad siempre supone una asimetría que impide la libertad de decisión de niñas y niños, ya que la diferencia de edad implica experiencias diferentes, así como diferente madurez biológica y de expectativas</p>
<p>Adolescencia</p>	<p>Durante este periodo de la vida se presentan cambios biológicos, psicológicos y sociales. Los cambios corporales son notorios a causa del desarrollo hormonal y, además, los procesos que responden al desarrollo cognitivo y emocional presentan cambios en el comportamiento, dado que algunas regiones del cerebro se desarrollan más temprano que otras. Las primeras se encuentran relacionadas con las respuestas instintivas: impulsividad, reactividad psicológica y fluctuaciones anímicas, entre otras. Mientras que las áreas encargadas del razonamiento se desarrollan más tarde, como por ejemplo las funciones ejecutivas que implican actividades mentales complejas necesarias para planificar, organizar, guiar, revisar, regularizar y evaluar el comportamiento necesario para adaptarse eficazmente al entorno y alcanzar metas.</p> <p>En este sentido se debe trabajar con adolescentes para: *Fomentar el comportamiento sexual libre, responsable, consciente y placentero hacia sí mismo y los otros. • Promover la comunicación dentro de la pareja y la familia, al fomentar las relaciones equitativas, independientemente del sexo y la edad. • Promover un comportamiento responsable compartido en relación con la</p>



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE SALUD

GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA
SISTEMA DE GESTIÓN
CONTROL DOCUMENTAL

FICHA TECNICA FAMILIAS QUE PROMUEVEN EL CUIDADO DE LA SALUD

Controlado no codificado

Versión:

1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Adriana Ardila Sierra, Sol Yiber Beltrán Aguilera, Andrea López Hernández/ Aprobó: Iliana Curiel Arismendy, Dianne Moyano

anticoncepción y la doble protección • Promover decisiones responsables para la prevención de las infecciones de transmisión sexual.

Algunos términos para abordar:

Sexo: Es el conjunto de características biológicas que definen el espectro de humanos como hembras y machos.

Género: es la suma de valores, actitudes, papeles, prácticas o características culturales basadas en el sexo. Refleja y perpetúa las relaciones particulares de poder entre el hombre y la mujer.

Identidad de sexo: Incluye la manera como la persona se identifica como hombre o como mujer o como una combinación de ambos, y la orientación sexual de las personas. Es el marco de referencia que se forma con el correr de los años, que permite a un individuo formular un concepto de sí mismo sobre la base de su sexo, género y orientación sexual.

Identidad de género: Define el grado en que cada persona se identifica como masculino o femenina o alguna combinación de ambos. Es el marco de referencia interno, construido a través del tiempo, que permite a los individuos organizar un autoconcepto y a comprometerse socialmente en relación a la percepción de su propio sexo y género.

Orientación sexual: Es la organización específica del erotismo y/o vínculo emocional de un individuo en relación al género de la pareja involucrada en la actividad sexual.

Erotismo: Es la capacidad humana de experimentar las respuestas subjetivas que evocan los fenómenos físicos percibidos como deseo sexual, excitación sexual y orgasmo, y que por lo general, se identifica con placer sexual.

Vinculación afectiva: es la capacidad humana de establecer lazos con otros seres humanos que se construyen y mantienen mediante las emociones. El Amor representa una clase particularmente deseable de vínculo afectivo.

Reproducción: todo lo relativo a la procreación.

La estrategia de Fortalecimiento comunitario para el cuidado de la salud sexual y la salud reproductiva implica también la ruptura de mitos que persisten en la actualidad, necesarios de abordar con los adolescentes.



**ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.**

SECRETARÍA DE SALUD

GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA
SISTEMA DE GESTIÓN
CONTROL DOCUMENTAL

FICHA TECNICA FAMILIAS QUE PROMUEVEN EL CUIDADO DE LA SALUD

Controlado no codificado

Versión:

1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Adriana Ardila Sierra, Sol Yiber Beltrán Aguilera, Andrea López Hernández/ Aprobó: Iliana Curiel Arismendy, Dianne Moyano

Prevención de la trata de personas.

La Política Pública de Lucha contra la Trata de Personas de la ciudad de Bogotá tiene el propósito de contrarrestar el problema de aumento del delito de trata de personas mediante acciones centradas en las víctimas y en los factores de riesgo que son vehículo para realización de este delito. Esta perspectiva permite analizar la forma en que el género, el momento de curso de vida, la etnia u otras condiciones o situaciones, en relación con el territorio y en el marco de asimetrías sociales, culturales e históricas, hacen más vulnerables a mujeres, niñas y niños, personas racializadas, víctimas del conflicto armado, personas en condición de migrantes, personas LGBTI, entre otras.

Esto quiere decir que, en un contexto social y territorial donde existen relaciones desiguales, opresivas, de violencia y discriminación sobre la base del género, la orientación sexual, la identidad de género, la etnia, la condición de víctima o de migrante, entre otros, se vislumbran factores de riesgo y de mayor vulnerabilidad para algunos grupos poblacionales.

De esta manera, la Política busca realizar acciones tanto de asistencia, atención, protección y restitución de derechos de las víctimas, como de prevención de la ocurrencia del delito, teniendo en cuenta los factores de riesgo y vulnerabilidad asociados. Para ello, es indispensable comprender los elementos básicos que configuran el delito, los cuales se presentan a continuación.

La trata de personas es “La captación, el transporte, el traslado, la acogida o la recepción de personas, recurriendo a la amenaza o al uso de la fuerza u otras formas de coacción, al rapto, al fraude, al engaño, al abuso de poder o de una situación de vulnerabilidad o a la concesión o recepción de pagos o beneficios para obtener el consentimiento de una persona que tenga autoridad sobre otra, con fines de explotación. Esa explotación incluirá, como mínimo, la explotación de la prostitución ajena u otras formas de explotación sexual, los trabajos o servicios forzados, la esclavitud o las prácticas análogas a la esclavitud, la servidumbre o la extracción de órganos” (ONU, 2000).

Con el propósito de comprender la definición de este delito, la Organización Internacional para las Migraciones (OIM, 2006) la explica a través de tres elementos:

- **Actividad:** la captación, transporte, recepción de personas, traslado, acogida.
Medios: la amenaza o uso de la fuerza, coacción, rapto, fraude, engaño, abuso de poder, vulnerabilidad, la concesión o recepción de pagos o beneficios para obtener el consentimiento de una persona que tenga autoridad sobre otra con fines de explotación.

Propósito o fin la explotación: Esa explotación incluirá, como mínimo, la explotación de la prostitución ajena u otras formas de explotación sexual, los trabajos o servicios forzados, la esclavitud o las prácticas análogas a la esclavitud, la servidumbre o la extracción de órganos”.



**ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.**

SECRETARÍA DE SALUD

GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA
SISTEMA DE GESTIÓN
CONTROL DOCUMENTAL

FICHA TECNICA FAMILIAS QUE PROMUEVEN EL CUIDADO DE LA SALUD

Controlado no codificado

Versión:

1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Adriana Ardila Sierra, Sol Yiber Beltrán Aguilera, Andrea López Hernández/ Aprobó: Iliana Curiel Arismendy, Dianne Moyano

Existen diferentes finalidades de la Trata, las cuales, de acuerdo a la Política Pública de Lucha contra la trata de Personas de la ciudad de Bogotá, son:

- Explotación de la Prostitución Ajena y otras formas de explotación Sexual en contextos de turismo.
- Trabajos o Servicios Forzados.
- Esclavitud o Prácticas Análogas a la Esclavitud.
- Servidumbre.
- Explotación de la Mendicidad Ajena.
- Matrimonio Servil.
- Extracción de órganos.

Es importante tener en cuenta que la trata de personas se considera un delito cuando: el consentimiento de la víctima es coartado o limitado, en cada una de las finalidades mencionadas anteriormente.

La mirada sobre la prevención de la trata de personas que se busca socializar en esta actividad debe tener los siguientes elementos:

- 1) Información sobre el delito, esto implica que las personas involucradas puedan identificar qué es la trata, cuáles son los elementos que lo configuran y cuáles son sus finalidades²;
- 2) Sensibilización, de manera que las personas puedan vincularse desde una dimensión afectiva, desarrollando sentimientos de empatía hacia las víctimas, que les permita tener una repuesta favorable a la prevención y solidaridad para con las víctimas;
- 3) Herramientas de autocuidado y cocuidado, lo cual permita identificar situaciones potenciales de riesgo, activar redes de apoyo y propiciar en el entorno la construcción de redes que ejerzan un rol de protección y cuidado.
- 4) Activación de rutas, lo cual implica conocer la oferta institucional que opera en el Distrito con respecto a la trata de personas, de manera que sea posible ofrecer dicha información o activar las rutas institucionales cuando sea pertinente.

² Las fuentes de información que se utilizaran durante la socialización son las mencionadas en el apartado de orientaciones conceptuales, a saber: ONU (2000), OIM (2006) y la Política Pública de Lucha Contra la Trata de Personas de la ciudad de Bogotá, las cuales están referenciadas en la bibliografía.



**ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.**

SECRETARÍA DE SALUD

GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA
SISTEMA DE GESTIÓN
CONTROL DOCUMENTAL

FICHA TECNICA FAMILIAS QUE PROMUEVEN EL CUIDADO DE LA SALUD

Controlado no codificado

Versión:

1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Adriana Ardila Sierra, Sol Yiber Beltrán Aguilera, Andrea López Hernández/ Aprobó: Iliana Curiel Arismendy, Dianne Moyano

REFERENCIAS

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: personas más activas para un mundo más sano. Organización Mundial de la Salud. 2019

MINSALUD Directrices para la Promoción y Consejería de Actividad Física y Ejercicio por Personal de Talento Humano en Salud. Ministerio de Salud y Protección Social. Bogotá. 2021 Disponible en: <https://www.colpsic.org.co/wp-content/uploads/2022/02/MINSALUD-directrices-promocion-consejeria-af-ths.pdf>

MINISTERIO DE SALUD. ¡A MOVERSE! Guía de actividad física. República de Uruguay, OPS, OMS. 2015 Disponible en: <https://www.paho.org/es/file/87050/download?token=rUKvXqEP>

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance]. Ginebra: 2020 Disponible en: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD Informe mundial de salud visual. Ginebra: 2020. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331423/9789240000346-spa.pdf>

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Informe mundial de salud auditiva Ginebra: 2021: <https://www.who.int/es/news/item/02-03-2021-who-1-in-4-people-projected-to-have-hearing-problems-by-2050>

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: personas más activas para un mundo más sano. Ginebra 2019. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/327897>



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE SALUD

GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA
SISTEMA DE GESTIÓN
CONTROL DOCUMENTAL

FICHA TECNICA FAMILIAS QUE PROMUEVEN EL CUIDADO DE LA SALUD

Controlado no codificado

Versión:

1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Adriana Ardila Sierra, Sol Yiber Beltrán Aguilera, Andrea López Hernández/ Aprobó: Iliana Curiel Arismendy, Dianne Moyano

CONTROL DE CAMBIOS

Registre en este cuadro, la versión, fecha de aprobación de la versión y los cambios generados en cada versión del documento.

VERSIÓN	FECHA DE APROBACIÓN	RAZÓN DE ACTUALIZACIÓN
1	Marzo de 2023	Se realiza la creación del documento dado a los nuevos convenios interadministrativos celebrados ente la Secretaria Distrital de Salud – FFDS y las Subredes Integradas de Servicios de Salud E.S.E; para la ejecución de las acciones Gestión de la Salud Pública de competencia y el Plan de Salud Pública de Intervenciones Colectivas PSPIC.



**ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.**

SECRETARÍA DE SALUD

GESTIÓN EN SALUD PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA
SISTEMA DE GESTIÓN
CONTROL DOCUMENTAL

FICHA TECNICA FAMILIAS QUE PROMUEVEN EL CUIDADO DE LA SALUD

Controlado no codificado

Versión:

1

Elaboró: Equipo Técnico Entorno Cuidador Educativo /Revisó: Marcela Martínez Contreras, Adriana Ardila Sierra, Sol Yiber Beltrán Aguilera, Andrea López Hernández/ Aprobó: Iliana Curiel Arismendy, Dianne Moyano

ELABORÓ	REVISÓ	APROBÓ
<p>Nombre: Alejandra Ramírez, Margarita Santa María, Eliana Espinosa Peñalosa, Chistan Sánchez, Oscar Fernández, Ivonne Arévalo Moreno</p> <p>Cargo: Profesional Especializado</p> <p>Fecha: Marzo de 2023</p>	<p>Nombre: Marcela Martínez Contreras</p> <p>Cargo: Subdirectora Acciones Colectivas</p> <p>Nombre: Andrea López Hernández</p> <p>Cargo: Subdirectora Gestión y Evaluación de Políticas en Salud Pública</p> <p>Nombre: Adriana Mercedes Ardila Sierra</p> <p>Cargo: Subdirectora Determinantes en Salud</p> <p>Nombre: Sol Yiber Beltrán Aguilera</p> <p>Cargo: Subdirectora de Vigilancia en Salud Pública</p> <p>Fecha: Marzo de 2023</p>	<p>Nombre: Iliana Francineth Curiel Arismendy</p> <p>Cargo: Directora Acciones Colectivas</p> <p>Nombre: Diane Moyano Romero</p> <p>Cargo: Directora Vigilancia en Salud Pública</p> <p>Fecha: Marzo de 2023</p>