

ANEXO I. PROCESOS GRUPALES POR CURSO DE VIDA

PLANEACIÓN, IMPLEMENTACIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA

EJEMPLOS

Sostenibilidad del Sistema de Salud Local: Comunidades Saludables

Orden de Trabajo I, USAID Sistemas Integrados de Salud IDIQ

Agosto 2022

Este documento fue elaborado para su examen por la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional. Fue preparado por el proyecto de Sostenibilidad del Sistema de Salud Local: Comunidades Saludables bajo el IDIQ de los Sistemas Integrados de Salud de USAID.

El Proyecto de Sostenibilidad del Sistema de Salud Local: Comunidades Saludables

El Proyecto de Sostenibilidad del Sistema de Salud Local: Comunidades Saludables (LHSS, por sus siglas en inglés), bajo la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID, por sus siglas en inglés), Sistemas Integrados de Salud entrega indefinida/cantidad indefinida (IDIQ, por sus siglas en inglés), ayuda a los países de ingresos bajos y medianos a la transición a sistemas de salud sostenibles y autofinanciados como medio para apoyar la cobertura sanitaria universal. El proyecto trabaja con los países asociados y las partes interesadas locales para reducir los obstáculos financieros a la atención y el tratamiento, garantizar un acceso equitativo a los servicios de salud esenciales para todas las personas y mejorar la calidad de los servicios de salud. Dirigido por Abt Associates, el proyecto de cinco años y 209 millones de dólares desarrollará la capacidad local para mantener un funcionamiento fuerte del sistema de salud, apoyando a los países en su camino hacia la autosuficiencia y la prosperidad. En Colombia, este proyecto se conoce como "Comunidades Saludables."

Presentado a: Scott Stewart, COR
Office of Health Systems
Bureau for Global Health

USAID Contract No: 27166-COL-2022-013

Citación recomendada: (Vargas, Julián), (Peñaranda, Fernando), (Vásquez, Ana), (Martínez, Román), (Hinestroza, Yenifer), (Montoya, Eliana), (Ocampo, Diana), (Bastidas, Myriam), (Caicedo, Nydia), (Gallego, Liliana), (Santa, Johana), (Cano, Maribel), (Martínez, Luis), (Guarín, Gabriel), (Monsalve Carolina), (Londoño, Ana), (Castro, Mónica), (Rivas, Nelly), (Díaz, Tatiana), (Torres, Marisol). The Local Health System Sustainability Project (LHSS) Under the USAID Integrated Health Systems IDIQ. Septiembre 2022. *Manual Metodológico y Pedagógico para el Desarrollo del Proceso de Educación para la Salud en el Marco de las Rutas Integrales de Atención en Salud -RIAS*. Rockville, MD: Abt Associates.

Agosto 2022

Este documento fue elaborado para su examen por la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional. Fue preparado por el proyecto de Sostenibilidad del Sistema de Salud Local: Comunidades Saludables bajo el IDIQ de los Sistemas Integrados de Salud de USAID.

TABLA DE CONTENIDO

I. MOMENTO DE CURSO DE VIDA: INFANCIA.....	3
1.1 DIAGNÓSTICO.....	3
1.1.1 Curso de vida.....	3
1.1.2 La población sujeto y su contexto.....	3
1.2 CONCERTACIÓN DE LOS OBJETIVOS Y NÚCLEOS TEMÁTICOS	4
1.2.1 Los ciclos educativos: núcleos temáticos, secuencia y sesiones	4
1.3 EL DISEÑO DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA	5
1.3.1 Los ciclos educativos: núcleos temáticos, Capacidades a desarrollar y contenidos	5
1.3.2 Recomendaciones metodológicas.....	8
1.4 LA FICHA PARA LA IMPLEMENTACIÓN Y EVALUACIÓN DE UNA SESIÓN	9
2. MOMENTO DE CURSO DE VIDA: ADOLESCENCIA.....	12
2.1 DIAGNÓSTICO.....	12
2.1.1 Curso de vida.....	12
2.2 CONCERTACIÓN DE LOS OBJETIVOS Y LOS NÚCLEOS TEMÁTICOS.....	14
2.3 EL DISEÑO DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA.....	15
2.4 FICHA PARA LA PLANEACIÓN DE LA SESIÓN	19
3. MOMENTO DE CURSO DE VIDA: JUVENTUD.....	22
3.1 DIAGNÓSTICO.....	22
3.1.1 Curso de vida.....	22
3.2 CONCERTACIÓN DE LOS OBJETIVOS Y LOS NÚCLEOS TEMÁTICOS.....	24
3.3 EL DISEÑO DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA.....	25
3.4 FICHA PARA LA PLANEACIÓN DE LA SESIÓN	28
4. MOMENTO DE CURSO DE VIDA: ADULTEZ.....	31
4.1 DIAGNÓSTICO.....	31
4.1.1 Curso de vida.....	31
4.2 CONCERTACIÓN DE LOS OBJETIVOS Y LOS NÚCLEOS TEMÁTICOS.....	33
4.3 EL DISEÑO DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA.....	34
4.4 LA FICHA PARA LA IMPLEMENTACIÓN Y EVALUACIÓN DE LA UNA SESIÓN DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA	37
5. MOMENTO DE CURSO DE VIDA: VEJEZ	43
5.1 DIAGNÓSTICO.....	43
5.2 CONCERTACIÓN DE LOS OBJETIVOS Y LOS NÚCLEOS TEMÁTICOS.....	46
5.3 EL DISEÑO DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA	47
5.4 LA FICHA PARA LA IMPLEMENTACIÓN Y EVALUACIÓN DE LA UNA SESIÓN.....	51
6. BIBLIOGRAFÍA	55

LISTADO DE TABLAS

Tabla 1 ciclos educativos: núcleos temáticos, secuencia y sesiones.....	4
Tabla 2 Conocimiento de los participantes y presentación/adecuación de la propuesta pedagógica.....	5
Tabla 3 Primer núcleo temático: Relaciones y comunicación padres/madres – hijos/as.....	6
Tabla 4 Segundo núcleo temático: Derechos de los niños y las niñas	6
Tabla 5 Tercer núcleo temático: Alimentación y nutrición.....	6
Tabla 6 Cuarto núcleo temático: Salud bucal.....	7
Tabla 7 Quinto núcleo temático: Salud y cuidado ambiental	7
Tabla 8 Núcleo temático 1: Alimentación saludable, a partir de las prácticas propias.	16
Tabla 9 Núcleo temático 2: prácticas del cuidado de la salud	16
Tabla 10 Núcleo temático 3: Derechos sexuales y reproductivos.....	16
Tabla 11 Planeación de la sección: curso de vida adolescencia	19
Tabla 12 Núcleo temático 1: Derechos sexuales y reproductivos.....	25
Tabla 13 Núcleo temático 2: Afrontamiento situaciones o condiciones de crisis o estrés.	26
Tabla 14 Planeación de la sección: curso de vida Juventud	28
Tabla 15 Núcleo temático: prácticas del cuidado de la salud.....	34
Tabla 16 Núcleo temático: alimentación saludable.....	35
Tabla 17 Núcleo temático: cuidado de la salud bucal	35
Tabla 18 Material didáctico para fichas de saberes.....	39
Tabla 19 Tabla 1 Ciclos educativos para el curso de vida de vejez.....	46
Tabla 20 Ciclo 2. Promoción y mantenimiento de la salud	47

LISTADO DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1 Núcleos temáticos para adolescencia.....	15
Ilustración 2¿Cómo se articulan las actividades en la sesión al diálogo de saberes?	38

I. MOMENTO DE CURSO DE VIDA: INFANCIA.

I.1 DIAGNÓSTICO

Los aspectos que se deben considerar con relación a la infancia para contextualizar los procesos de educación para la salud y diseñar la propuesta pedagógica son: conceptualización del curso de vida de infancia, reconocimiento del contexto general en el que viven los niños, las niñas y sus familias, la garantía de los derechos a niños y niñas, las concepciones sobre salud, para de esta manera avanzar en la comprensión de los aspectos culturales, psicológicos y territoriales de los padres, madres y cuidadores para la adecuación pertinente.

I.1.1 CURSO DE VIDA

El curso de vida de infancia es de suma importancia ya que apunta a dos grandes propósitos. El primero continuar sosteniendo y potenciando los logros, las capacidades y los avances experimentados o alcanzados en la primera infancia, que contribuya a garantizar los derechos, las oportunidades y los cuidados para obtener el nivel más alto de salud, de nutrición, de crecimiento y de desarrollo integral. El segundo considera la preparación para el inicio de la pubertad y la transición a la adolescencia.

El acompañamiento amoroso y sensible, del niño(a) en su etapa de infancia requiere de cuidadores en disposición de atención y diálogo, que puedan ser grandes observadores, dadas las características de desarrollo y crecimiento del niño y la niña en esta etapa, dispuesto a escuchar y no juzgar de tal forma que el niño niña pueda establecer una relación de confianza con su padre, madre o cuidador. La EpS en la que se priorice la reflexión en torno a la crianza contribuye con ese acompañamiento para el desarrollo de las potencialidades del niño y niña que están en este momento del curso de vida.

Teniendo en cuenta la Resolución 3280 de 2018 en la que se adoptan los lineamientos técnicos y operativos de la Ruta Integral de Atención para la Promoción y Mantenimiento de la Salud, se presentan las orientaciones para el diseño de la propuesta pedagógica que oriente la EpS grupal en el momento del curso de vida de infancia. Sin embargo, hay temas prioritarios para esta edad que las conceptualizaciones teóricas y las investigaciones han mostrado como relevantes y podrían ser concertados con los niños y niñas, los padres, madres y cuidadores para ser considerados en la EpS.

I.1.2 LA POBLACIÓN SUJETO Y SU CONTEXTO

Para el facilitador o la facilitadora de la Educación para la Salud será fundamental reconocer cuál es la población de niños(as) de 6 a 11 años 11 meses y 29 días, sus características, su contexto de vida y de crianza, el territorio y las oportunidades que se le brindan para su crecimiento y desarrollo, cuál es el acceso a bienes y servicios, si pertenecen a grupos étnicos u otra población vulnerable. Hay información que puede obtener de fuentes primarias y otras de fuentes secundarias, en la que se haga una reunión con representantes de los padres, madres y cuidadores, se analiza el diagnóstico y se corrobora y contrasta con las necesidades y capacidades.

Este conocimiento lo sensibiliza frente a quiénes son los sujetos, sus necesidades, prioridades, para establecer una EpS con pertinencia, fundamentada en la comprensión de los sujetos, elemento primordial para una educación que visibilice a los niños, niñas, padres, madres y cuidadores, desde el amor y el respeto.

I.2 CONCERTACIÓN DE LOS OBJETIVOS Y NÚCLEOS TEMÁTICOS

Acompañar a padres y cuidadores en el fortalecimiento de sus capacidades para la crianza, el cuidado de la salud y protección que promuevan la salud y el desarrollo humano integral de niños(as) mediante un proceso de construcción colectiva de saberes y prácticas para el cuidado y protección propios, de sus familias y de los entornos. De acuerdo con la resolución 3280 de 2018 y su anexo técnico de capacidades y contenidos de EpS.

Acompañar a los niños y niñas para fortalecer sus capacidades de auto cuidado para promover prácticas de cuidado y protección propia, de su familia y de su entorno, para el más alto grado de salud y bienestar posible.

I.2.1 LOS CICLOS EDUCATIVOS: NÚCLEOS TEMÁTICOS, SECUENCIA Y SESIONES

Partiendo del conocimiento propuesto sobre quiénes son, cómo viven y cuál es la situación de salud de los niños y niñas en el curso de infancia, sus madres, padres, familias y acompañantes, y con base en los resultados esperados y las capacidades de la resolución 3280 para este curso de vida, se construyen los núcleos temáticos, que resultan de agrupar o categorizar las capacidades.

Los núcleos temáticos posibilitan organizar la distribución de las capacidades que se proponen promover según las sesiones y los ciclos educativos. Así se podrá contar con una visión de secuencia y tiempos que permitan una dinámica pedagógica ordenada, lógica y posible. A continuación, se presenta como ejemplo algunos núcleos temáticos.

- Alimentación y nutrición
- Crecimiento y desarrollo integral
- Derechos de los niños y las niñas
- Afrontamiento de los sucesos vitales
- Accidentes, violencias y abuso sexual
- Protección de entornos
- Salud bucal
- Relaciones y comunicación padres/madres – hijos e hijas
- Cuidado del cuerpo
- Salud y cuidado ambiental

De los anteriores núcleos temáticos se hizo una selección para desarrollar algunos en el ciclo I y otros en el ciclo 2.

Tabla I ciclos educativos: núcleos temáticos, secuencia y sesiones

Ciclo I	Ciclo 2
---------	---------

• Relaciones y comunicación padres/madres – hijos/as • Derechos de los niños(as)	• Alimentación y nutrición • Salud bucal • Salud y cuidado ambiental
---	--

Fuente: Elaboración propia

Estos núcleos temáticos se pueden trabajar con las adaptaciones correspondientes tanto con padres, madres y cuidadores como con los niños(as). Es posible que esté trabajando un núcleo temático con los padres, madres y cuidadores y en el mismo momento otro facilitador o facilitadores estén trabajando el mismo núcleo con los niños. De acuerdo con la experticia del facilitador(es) podrá(n) proponer a padres, madres, cuidadores, niños y niñas unas sesiones conjuntas de EpS en las que medie el diálogo y la reflexión.

Una vez definidos los núcleos temáticos y se tenga una buena comprensión sobre quiénes son, cómo viven, cuál es la situación de salud de los niños y las niñas, sus madres, padres, parejas, familias y acompañantes, y lo que piensan sobre la salud y el cuidado, convoque al grupo de base comunitaria para conversar sobre el proceso de educación que se llevará a cabo. En esta reunión indague sobre sus expectativas, necesidades, intereses y las formas de convocatoria (Equipo Nacional Fondo Colombia en Paz, 2021). Teniendo como base esta reflexión inicial, en el marco del diálogo de saberes, discuta el objetivo y los núcleos temáticos para priorizarlos. Se pueden incluir nuevos núcleos temáticos como resultado de la reflexión y problematización llevada cabo. A continuación, una propuesta para desarrollar la sesión de concertación.

Tabla 2 Conocimiento de los participantes y presentación/adequación de la propuesta pedagógica

Sesión	Capacidades	Contenido	Sub-contenido
Cero	Construcción y concertación de una propuesta pedagógica para desarrollar en los ciclos educativos teniendo en cuenta sus necesidades, expectativas e intereses.	Proceso de conocimiento de los participantes y construcción de un ambiente de confianza. Presentación y adecuación de la propuesta pedagógica de los dos ciclos educativos.	Cómo son los sujetos, cómo viven, en qué estrato, cuáles son las condiciones socioeconómicas, qué acceso tienen a bienes y servicios cuáles son los valores culturales, etc. Presentación de la propuesta de núcleos temáticos por ciclo, análisis, selección y concertación de estos núcleos para su desarrollo.

Fuente: Elaboración propia

1.3 EL DISEÑO DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA

1.3.1 LOS CICLOS EDUCATIVOS: NÚCLEOS TEMÁTICOS, CAPACIDADES A DESARROLLAR Y CONTENIDOS

Una vez construidos los núcleos temáticos y distribuidos por sesión, se pasa a definir los objetivos, los contenidos, subcontenidos de cada sesión. Recuerde que un núcleo temático que agrupa varias

capacidades puede trabajarse en más de una sesión. A continuación, se presentan ejemplos de la planeación de los núcleos temáticos en los ciclos considerando en el primer aspecto generales y en el segundo ciclo aspectos más específicos; sin embargo, el o los facilitadores podrán estructurar estos ciclos como lo consideren pertinente.

Tabla 3 Primer núcleo temático: Relaciones y comunicación padres/madres – hijos/as

Ciclo I.

Sesión	Capacidades	Contenido	Sub-contenido
Uno	Comprenden la necesidad de vínculos afectivos, seguros y amorosos para un crecimiento y desarrollo integral del niño y niña.	Crianza amorosa con disciplina positiva. Crianza democrática.	El amor y la norma en el acompañamiento amoroso y sensible del niño y niña. El diálogo y la escucha respetuosa en las relaciones de padres, madres, e hijos(as).

Fuente: Elaboración propia

Tabla 4 Segundo núcleo temático: Derechos de los niños y las niñas

Sesión	Capacidades	Contenido	Sub-contenido
Dos	Conocen los derechos de los niños(as) y comprenden su rol de corresponsables en la garantía y la exigibilidad de los mismos. Aprecian e incorporan los derechos de los niños(as) en sus patrones de crianza y sus prácticas de cuidado. Son corresponsables en la garantía de los derechos del niño y en su exigibilidad.	Protección integral de la niñez: Importancia de los derechos. ¿Cómo se garantizan? Los derechos de los niños en todos sus entornos de vida. ¿Cuáles son las vulneraciones de los derechos de los niños? Exigibilidad de los derechos. Derechos de los niños a la atención en salud.	Historia de los derechos de niños y niñas. Ley de Infancia y adolescencia (Ley 1098 de 2006). Acciones que hacen que se vulnere el derecho. Corresponsabilidad en la garantía de derecho.

Fuente: Elaboración propia

Tabla 5 Tercer núcleo temático: Alimentación y nutrición

Ciclo 2

Sesión	Capacidades	Contenido	Sub-contenido
Tres	Conocen las necesidades alimentarias de sus hijos o hijas de acuerdo con su crecimiento y actividades para brindarles una	Características de una alimentación completa y equilibrada (proteínas, carbohidratos, grasas, micronutrientes) y la	Necesidades de macro y micronutrientes. Prácticas alimentarias saludables. Nutrición y actividad física.

	alimentación completa y equilibrada.	proporción en la alimentación saludable de un niño.	
	Reconocen los momentos del consumo de alimentos en familia como un acto de vínculo familiar y social.	Importancia de la proteína en la nutrición, los carbohidratos y lípidos para un óptimo crecimiento. Alimentos ricos en proteínas, grasas, carbohidratos. Valor nutricional de los alimentos.	Porciones adecuadas de alimentos para un buen aporte nutricional y lista de intercambio de alimentos. Importancia de los momentos del consumo de alimentos en familia como un acto de vínculo familiar y social.
Cuatro	Reconocen los contenidos de los rótulos (etiquetas) y saben qué alimentos pueden o no suministrar, de acuerdo con la edad de los niños.	Cómo reconocer los alimentos saludables y los elementos nutricionales por porción de acuerdo con el etiquetado.	Cantidad y tipo de grasas, carbohidratos, proteínas, sal y micronutrientes de los alimentos de acuerdo con la información de los rótulos.

Fuente: Elaboración propia

Tabla 6 Cuarto núcleo temático: Salud bucal

Sesión	Capacidades	Contenido	Sub-contenido
Quinta	Comprenden la salud bucal como parte integral del estado de salud del niño o niña y su repercusión en el estado general. El niño y niña comprenden la salud bucal como parte integral de su salud y la necesidad del cuidado.	Construcción y mantenimiento de prácticas higiénicas bucales saludables. Alimentación saludable en relación con la salud bucal. Importancia de la evaluación periódica.	Placa bacteriana y la higiene bucal. Uso de pasta dental, el fluor para prevención. Uso de seda dental y cepillado. Consumo de alimentos procesados y dulces y la higiene bucal. Sellantes.

Fuente: Elaboración propia

Tabla 7 Quinto núcleo temático: Salud y cuidado ambiental

Sesión	Capacidades	Contenido	Sub-contenido
Sexta	Comprensión del cuidado del ambiente como factor de interacción con la salud, y la influencia en la calidad de vida.	Cuidado responsable del medio ambiente. Ecosistemas en equilibrio.	Protección del ambiente como proveedor a agua, aire, luz, calor. Manejo responsable de agua, basuras . Reciclaje. Tipos de materiales reciclables.

Fuente: Elaboración propia

1.3.2 RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS

La reflexión con los adultos tendrá como elemento fundamental el reconocimiento del niño(a) como sujeto de derechos, además de la crianza como un asunto generacional e histórica por lo que será pertinente dialogar sobre la crianza que recibieron de sus padres, la crianza que hacen con sus hijos y la crianza deseable. Además, los padres, madres y cuidadores aportan en la crianza el conocimiento cotidiano que traen desde las relaciones con la familia, los vecinos, los medios de comunicación, las instituciones, entre otros.

Una fuente de aprendizaje fundamental para padres y cuidadores es la relación con el niño(a) mismo, lo que sugiere la necesidad de una escucha atenta y reflexiva de las situaciones o vivencias del día a día que da cuenta del niño(a) como gestor de su propio desarrollo; lo que se convierte en un pilar importante del diálogo de saberes.

Los adultos cuidadores y los padres deben reconocerse a sí mismo como la mejor oportunidad que tiene el niño o niña de cuidado amoroso y sensible, “son las personas más capacitadas para ese cuidado porque está mediado por el amor, ningún otro lo podrá hacer mejor”. Esta sensibilidad por el niño(a) los pone en la mejor disposición para una educación para la salud reflexiva, que les propicie elementos para la acción en crianza.

Por otro lado, la EpS con los niños y niñas tendrá como elemento fundamental el derecho del niño a participar y por tanto requiere de un educador sensible, quien puede valerse del juego para desarrollar el diálogo, de dibujos, de cuentos, de títeres, de trozos de películas, de fábulas.

En la introducción del diálogo de saberes con padres, madres y cuidadores reflexione los conceptos o visiones que tienen sobre el niño y la niña, para ello proponemos las siguientes preguntas (puede elegir una o varias según la dinámica):

¿Quién es el niño(a) en la familia?

¿Cómo ha sido la experiencia de crianza en los últimos años?

¿Cómo fue su propia crianza?

¿Quién es el niño(a) en la escuela o colegio?

¿Cuál es la interacción que tiene el niño(a) en la comunidad en la que vive?

¿Cómo se relaciona el niño(a) con sus amistades?

¿Qué logros o cambios ha visto en el niño(a) desde que cumplió 6 años (grupo 6-8 años) o 9 años (9 a 11 años)?

¿Qué cualidades o capacidades resaltan en el niño(a)?

Fuente: Elaboración propia

La respuesta a estas preguntas le facilitarán comprender quién es y cómo está posicionado el niño(a) en sus entornos y derivar de ello reflexiones como sujeto de derechos, como gestor de su propio desarrollo, como vínculo de relaciones amorosas y respetuosas con sus familias, pares y otras personas significativas, y que requiere una crianza y cuidado amoroso y sensible.

En la introducción de las sesiones educativas en las que trabaje simultáneamente con los niños(as) explore con ellos cómo se conciben a partir de las siguientes preguntas (puede elegir una o varias según la dinámica):

¿Qué cualidades reconoces en ti? Ejemplo: un niño(a) organizado(a), inteligente, alegre, etc.

¿Qué dice tu papá, mamá o cuidador sobre ti?

¿Si tienes hermanos o mascotas cuéntanos sobre ellos?

¿Qué es lo que más te gusta de la casa, de la escuela o colegio, de la mamá, del papá?

¿Qué es lo que más te gusta hacer cuando no estás en la escuela o colegio?

Fuente: Elaboración propia

Complementario a las anteriores preguntas se puede invitar al niño o la niña de 6 a 8 años a realizar un dibujo en el que represente lo que más le gusta de él o ella, de su familia o de la escuela.

Con los niños y las niñas de 9 a 11 años invitarlos a diseñar una tarjeta en cartulina en la que describan sus principales cualidades o capacidades, luego de su elaboración pedirles si desean compartir lo que escribieron y al final **proponerles** llevarla a su casa para ponerla en un lugar visible que les permita recordar todos los días esos aspectos positivos de sí mismos.

I.4 LA FICHA PARA LA IMPLEMENTACIÓN Y EVALUACIÓN DE UNA SESIÓN

Ciclo 2
Sesión 3
Duración: 120 minutos

CAPACIDADES:

- Comprenden las necesidades alimentarias de sus hijos o hijas de acuerdo con su crecimiento y actividades para brindarles una alimentación completa y equilibrada.
- Reconocen los momentos del consumo de alimentos en familia como un acto de vínculo familiar y social.

CONTENIDOS:

- Características de una alimentación completa y equilibrada (proteínas, carbohidratos, grasas, micronutrientes) y la proporción de estos en una alimentación saludable del niño.
- Importancia de la proteína en la nutrición, los carbohidratos y lípidos para un óptimo crecimiento.
- Alimentos ricos en proteínas, grasas, carbohidratos.
- Valor nutricional de los alimentos.

SUB-CONTENIDO:

- Necesidades de macro y micronutrientes.
- Prácticas alimentarias saludables.
- Nutrición y actividad física.
- Porciones adecuadas de alimentos para un buen aporte nutricional y lista de intercambio de alimentos.
- Importancia de los momentos del consumo de alimentos en familia como un acto de vínculo familiar y social.

OBJETIVO DE LA SESIÓN.

Promover las capacidades de los padres, madres y cuidadores para reconocer las necesidades alimentarias de sus hijos/as de acuerdo con su crecimiento, su desarrollo y actividades que contribuya a una alimentación completa, equilibrada y saludable.

INDICADORES DE LOGRO

Los participantes:

- Reconocen los tipos de nutrientes que contiene los alimentos.
- Saben cómo es una alimentación equilibrada de acuerdo con los requerimientos calóricos y nutricionales.
- Mencionan cómo son las porciones alimentarias saludables y el intercambio de alimentos para mantener un crecimiento y desarrollo adecuado.
- Reconocen la importancia del consumo de alimentos en la cohesión familiar.

Descripción (lugar y participantes): El facilitador o facilitadora convoca previamente el grupo de padres, madres, cuidadores, niños y niñas.

Lugar: Sede de la institución de salud.

Nota de adecuación intercultural: las familias de origen étnico o rural se pueden vincular más a los procesos a través de técnicas que estimulen la memoria o la tradición oral; al igual que los niños. Por ejemplo, las reflexiones podrían ser en un formato alternativo, usos de imágenes, un dibujo, una canción.

DESARROLLO

La sesión educativa se desarrollará en tres actividades con sus correspondientes recursos y tiempos.

• MOMENTO INICIAL: PRESENTACIONES Y SABERES PREVIOS

Actividad 1. Reconocimiento desde la preparación de alimentos preferida (puede ser un plato local o regional).

Duración: 30 minutos

Esta actividad se inicia con la bienvenida, la presentación del equipo de facilitadores, el objetivo del encuentro y la dinámica de este. También se realiza la presentación de los participantes a partir de un ejercicio lúdico que facilite el reconocimiento de padres, madres, y cuidadores; para esto puede usar una dinámica de presentación diciendo su nombre y la preparación de alimentos preferida (plato típico o característico de la comunidad o región) y por qué.

Para esta primera parte de la sesión también se pueden usar las preguntas introductorias antes mencionadas.

• MOMENTO CENTRAL: PROFUNDIZACIÓN TEMÁTICA, PROBLEMATIZACIÓN Y DIÁLOGO DE SABERES

Actividad 2. Alimentos ricos en proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales

Duración: 60 minutos.

Pistas: esta actividad combina el análisis y la reflexión en tanto busca que los y las participantes puedan tener una lectura colectiva que lleve a una definición grupal "aporte de macro y micronutrientes de los alimentos de consumo cotidiano". En parte final del ejercicio, se obtiene un mayor conocimiento sobre el aporte de los alimentos y se vinculan alternativas de soluciones posibles para una alimentación completa y equilibrada.

Se proponen las siguientes dos dinámicas:

* Primera: solicitar la escritura de alimentos del consumo habitual de los participantes en tarjetas de colores. Luego se echan todas las tarjetas en una bolsa común. El facilitador irá sacando cada tarjeta, leyendo el nombre del alimento y ubicándolo en un tablero o una cartelera con cuatro columnas, una para carbohidratos, otra para proteínas, otra para grasas, y otra para vitaminas y minerales. Al final el grupo llegará a una comprensión amplia acerca del contenido de macro y micronutrientes en los alimentos y la necesidad de equilibrarlos en el consumo de la familia.

* Segunda: pedir a los participantes que compartan experiencias sobre cómo es el momento del consumo de los alimentos en la familia o cuáles son las temáticas o situaciones que se abordan, y a partir de estas experiencias reflexionar sobre el valor que tienen estas prácticas para el vínculo y desarrollo de las personas, la familia y la sociedad.

Recomendación: delimite el tiempo de cada actividad y dinámica. Puede pedirle al grupo comentarios sobre las actividades y al final resumir los aspectos más significativos que se hayan presentado.

Materiales: tarjetas de cartulina en forma rectangular y de colores, carteleras o tablero, una bolsa, marcadores, y cinta adhesiva.

• **MOMENTO DE CIERRE: EVALUACIÓN DE LA SESIÓN Y RUTA DE ACCIÓN**

Actividad 3. Escalera de aprendizajes (metacognición)

Duración: (30 minutos).

El facilitador podrá recolectar algunas evidencias del logro de los aprendizajes, para ello pedirá a los padres, madres o cuidadores:

- Mencionar los tres macronutrientes y los dos micronutrientes de la alimentación completa.
- Relatar aspectos positivos del momento del consumo de alimentos en familia.

Autoevaluación:

Pregunte a los participantes cómo se sintieron en el dialogo.

¿Cómo llegamos a la sesión educativa?

¿Con qué ideas nuevas nos vamos después de la sesión?

¿De los conocimientos socializados cuál compartiría con su familia?

En los 5 minutos finales la persona facilitadora hará el cierre de la sesión evaluando el tiempo, el espacio, las actividades y los contenidos desarrollados, indagando sobre las dudas, sugerencias y requerimientos que puedan surgir para el siguiente encuentro. Estos aspectos serán consignados en la bitácora o diario de registro propio.

Luego de la evaluación, la persona que facilita el encuentro recoge los elementos más importantes del desarrollo de la sesión, acciones para empezar a implementar a partir de la temática abordada, despedida y cierre.

Notas:

En el anexo “Caja de herramientas” (recurso Nro. 4, pág. 12) se expone la implementación y evaluación de una sesión del núcleo temático: Derechos de los niños y las niñas.

En el anexo “Caja de herramientas” (recurso Nro. 5, pág. 16 y enlaces de interés, pág. 29) se recogen algunos recursos que pueden ayudar con el desarrollo de las sesiones educativas.

2. MOMENTO DE CURSO DE VIDA: ADOLESCENCIA

2.1 DIAGNÓSTICO

La adolescencia trasciende una definición meramente asociada a lo biológico, ya que, durante este momento del curso de vida, la persona se apropia y se recrea acorde a sus vivencias, contextos, territorio e historicidad. En este sentido, la mirada hacia el adolescente no puede ser individualizada, sino entendida desde donde habita, ya que constantemente se transforma allí (Ministerio de Salud y Protección Social, 2008).

Acorde a la Resolución 3280 de 2019 “La adolescencia comprende desde los 12 a los 17 años y se caracteriza por importantes y rápidas transformaciones a nivel de procesos psicosociales, neurocognitivos, físicos y sexuales que repercuten de forma importante en el devenir y el futuro de las personas” (Resolución Número 3280 de 2018, 2018).

Adicional, en la Política Nacional de Infancia y adolescencia se reconocen como sujetos de derechos, plurales y diversos, adicional se destaca el desarrollo del principio de interés superior, indispensable en la comprensión de este momento del curso de vida (Gobierno de Colombia, 2018).

Esta etapa brinda infinitas posibilidades para desarrollar fortalezas y aprendizajes, a pesar de los desafíos que afronta por los distintos cambios que ocurren en este momento, desde el nivel físico, cognoscitivo y psicosocial; lo anterior incide en sus maneras de pensar, sentir y tomar decisiones (Blanco Pereira et al., 2011; UNICEF, 2022)

El proceso pedagógico puede tener una importante incidencia sobre la vida de estos, por lo cual los facilitadores tienen una enorme oportunidad. Posibilitar mediante procesos basados en el diálogo de saberes elementos relacionados con los estilos de vida saludable es de gran relevancia, dado que estos podrían ser incorporados en el **proyecto de vida** de los y las adolescentes (Blanco Pereira et al., 2011).

En este sentido, el proceso de educación para la salud es importante porque permitirá:

- Aportar elementos que posibiliten la transformación positiva y desarrollo de capacidades en el adolescente.
- Generar oportunidades de aprendizaje, teniendo en cuenta que es una etapa fundamental del desarrollo, con profundos y acelerados cambios.
 - Brindar orientación y acompañamiento valioso para la construcción del proyecto de vida.

2.1.1.1 LA POBLACIÓN SUJETO Y SU CONTEXTO.

Antes de desarrollar la sesión educativa y con el fin de orientar la identificación de las necesidades educativas del grupo de participantes, el facilitador debe revisar algunos aspectos del contexto social y territorial de los adolescentes, a través de la consulta de diversas fuentes de información

(legislación vigente, planes territoriales de salud, boletines poblacionales y análisis situacional de salud).

Adicionalmente, el equipo facilitador puede ampliar y profundizar sobre la situación de los adolescentes mediante un diagnóstico rápido participativo, que pueda hacerse en la fase inicial del encuentro de educación para la salud, orientado por las siguientes preguntas:

¿Qué visión tienes de ti como adolescente? ¿Qué espacios frecuentas en tu comunidad y cómo aportan a tu bienestar? ¿Cómo ha sido la experiencia en tu escuela para tu bienestar? ¿Qué cualidades o capacidades resaltas de ti? ¿Qué logros o cambios positivos ves en este momento de tu vida?
--

Fuente: Elaboración propia

En el anexo “Caja de herramientas”, Recurso Nro. 6, pág. 25 se expone el paso a paso para el desarrollo de un Diagnóstico Rápido Participativo.

- *Recomendaciones para la caracterización:*
 - La mirada hacia los adolescentes debe realizarse de manera integral, por lo cual lo primero es hacer una caracterización bajo una mirada de los determinantes sociales de la salud, que incluya el conocimiento socio sanitario de los entornos que habitan, el enfoque de promoción de la salud y desarrollo de ambientes dignos.
 - La participación activa de los adolescentes es indispensable en los procesos de caracterización de sus necesidades e intereses, estimulando la expresión y comprensión de ellos y ellas en sus contextos, cuando es posible hacerlo incluso antes de la ejecución de la actividad educativa (Gobierno de Colombia, 2018).
 - La Organización Mundial de la Salud recomienda orientar las acciones para los y las adolescentes respondiendo a sus necesidades y derechos, para lo cual y con la finalidad de que la oferta de educación para la salud sea apropiada para ellos se debe invitar a los participantes a aportar en la concepción y ejecución de las acciones (Organización Mundial de la Salud, n.d.-b, n.d.-a)
- *Características generales de los adolescentes.*

Las siguientes son algunas características que le ayudan al facilitador a comprender la adolescencia. Según la OMS:

- Se encuentran en la búsqueda de la identidad, independencia.
- Evolución del pensamiento concreto al abstracto.
- Tienen una necesidad mayor de usar su capacidad intelectual.
- Desarrollo de la identidad sexual.
- Se presentan contradicciones en la conducta.
- En esta época son más analíticos, formulando hipótesis, pensar en términos simbólicos.
- Manifiestan su necesidad de formular su proyecto de vida.
- En esta etapa establecen pautas de comportamiento en relación con estilos de vida saludables.

En relación a lo anterior, es importante anotar que el concepto de adolescente es en sí cambiante y adquiere sentido en relación al contexto social (género, clase, etnia). Es de recordar que las anteriores características no son homogéneas para todos los adolescentes, porque más allá de lo biológico, las y los adolescentes deben comprenderse a partir de su construcción social, por eso la comprensión del contexto en el proceso de educación para la salud es fundamental (Bordieu, 1990).

- *Apuntes para incluir el enfoque de diversidad, interculturalidad con los y las adolescentes.*

Las políticas públicas de niñez y adolescencia, los reconoce como sujetos de derecho, teniendo en cuenta la perspectiva de género y étnica como formas para alcanzar la equidad (Gobierno de Colombia, 2018).

En relación a lo anterior, se plantean las siguientes recomendaciones:

- El curso de vida de la adolescencia, no siempre es reconocido por pueblos étnicos. Para muchos de ellos se transita de ser niño o niña a ser mujer u hombre. En la mayoría de casos demarcados por la menarca en la mujer, como símbolo de la capacidad de reproducción. En el caso de los hombres, la introducción plena y total a la esfera productiva, refleja la capacidad de “mantener” o proveer de alimentos a los integrantes del hogar. Pareja e hijos y en algún caso padres. Aunque es de anotarse, que por el sentido colectivo que caracteriza estas culturas, todos desarrollan algún papel en las dinámicas de producción-reproducción de la familia.
- El facilitador deberá indagar por los rituales de paso que desarrolla la comunidad en este curso de vida y contextualizar a los sujetos “adolescentes” que pueden ser abordados como adultos con capacidad de agencia por parte de la comunidad, a pesar de que desde el sistema de salud ortodoxo no se les observe así. Al respecto temáticas como el abuso y violencia sexual deben ser abordados y discutidos desde la perspectiva intercultural, que permitan contextualizar el establecimiento de las relaciones de pareja y la iniciación de la actividad sexual, no sólo en la comunidad indígena sino en los contextos de pobreza y desarrollo que enmarcan a las comunidades étnicas.

Tomando en cuenta lo anterior, será importante que el facilitador indague por:

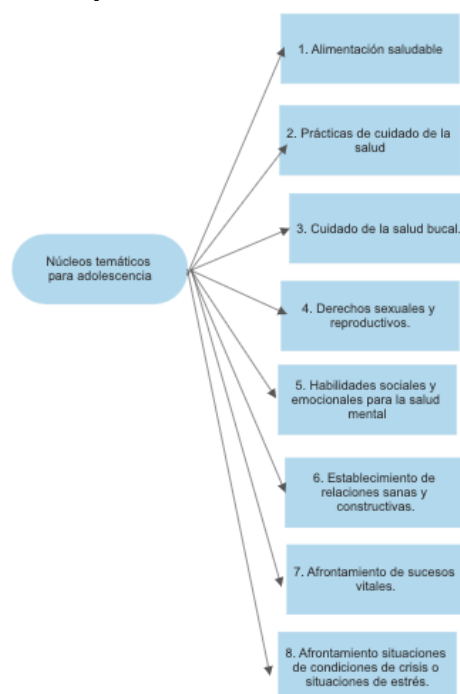
Preguntas orientadoras para la adecuación intercultural de la propuesta pedagógica: ¿En el grupo de participantes qué representación hay de grupos étnicos? De ser así, ¿Cómo podría desarrollar una EpS incluyente que reconozca la diversidad cultural del grupo?

2.2 CONCERTACIÓN DE LOS OBJETIVOS Y LOS NÚCLEOS TEMÁTICOS

Tomando como referencia la información relacionada con el contexto: las capacidades y necesidades educativas identificadas, el equipo facilitador puede contrastar dicha información con los resultados y capacidades en salud del anexo técnico de capacidades y contenidos de educación para la salud en el marco de la implementación de las RIAS (páginas 42 a la 53), para así crear los núcleos temáticos necesarios y adaptados a la realidad de los participantes.

De acuerdo con lo anterior, las siguientes son algunos de los núcleos temáticos que se podrían abordar en la adolescencia:

Ilustración I Núcleos temáticos para adolescencia



Fuente: Elaboración propia

Una vez se tengan los núcleos temáticos preliminares estos se comparten en un espacio grupal para su concertación, a partir de esa concertación de los núcleos que se realiza en un diálogo de saberes con los y las adolescentes, se discute con ellos y ellas sobre la pertinencia e interés particulares. En este orden de ideas se podrían priorizar los núcleos temáticos más relevantes para ellos y ellas, por ejemplo: 1. Alimentación saludable, 2. Prácticas de cuidado de la salud, 3. Derechos sexuales y reproductivos para un ciclo.

2.3 EL DISEÑO DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA.

LOS CICLOS EDUCATIVOS: NÚCLEOS TEMÁTICOS, CAPACIDADES A CONTENIDOS.

Posterior a la priorización y concertación de los núcleos temáticos, se definen los contenidos y sub contenidos a trabajar según sesiones de los ciclos, teniendo en cuenta una secuencia lógica y el tiempo disponible para su desarrollo.

Se presenta a continuación un ejemplo de un ciclo de 12 sesiones, con base en los tres núcleos temáticos priorizados. Adicional a lo anterior, el ejemplo se hace adaptado a población afrodescendiente.

Ciclo I. Básico.

Tabla 8 Núcleo temático 1: Alimentación saludable, a partir de las prácticas propias.

Sesión	Capacidades	Contenido	Sub- contenido
Uno	Desarrolla rutinas de consumo de alimentos en familia, de forma participativa con los demás integrantes.	Rutinas alimentarias propias de la región y su valor nutricional.	Valor nutricional de los alimentos que hacen parte de la rutina alimentaria del territorio.
Dos			Técnicas para mejorar las rutinas alimentarias propias de la región.
Tres		Promoción de hábitos y rutinas alimentarios saludables (horario, uso de cubiertos, desayuno, el papel de la alimentación en familia y comunidad como una actividad que crea vínculos afectivos, entre otros).	El papel de la alimentación en la familia, comunidad y territorio ancestral.
Cuatro			Soberanía alimentaria, comunidad y vínculo.

Fuente: Elaboración propia

Tabla 9 Núcleo temático 2: prácticas del cuidado de la salud

Sesión	Capacidades	Contenido	Sub- contenido
Cinco	Toma decisiones constructivas respecto de su propia vida, tendiendo a ser más autónomo, a enfrentar presiones e influencias negativas, a actuar consecuentemente con su identidad, con iniciativa y responsabilidad ante su propia vida.	Análisis de las formas que comúnmente emplean las personas para tomar decisiones para ver sus pro y sus contra.	Utilización de herramientas prácticas para la toma adecuada de decisiones, procurando que estas conlleven al cuidado de sí, del otro y el entorno que lo rodea.
Seis		Identificación y clarificación de los pasos para tomar decisiones adecuadamente, teniendo como base la propia identidad y proyecto de vida.	Construcción del proyecto de vida.
Siete			Reconocimiento de la identidad propia como base para la toma de decisiones y construcción del proyecto de vida

Fuente: Elaboración propia

Tabla 10 Núcleo temático 3: Derechos sexuales y reproductivos

Sesión	Capacidades	Contenido	Sub- contenido
Ocho	Reconocen y aceptan su cuerpo y construyen su	Reconocimiento de los discursos que hay alrededor	Reconocimiento de los discursos alrededor de la sexualidad,

	identidad y orientación de género y sexo.	de la sexualidad, los derechos sexuales y reproductivo y del cuerpo: —normalidad, belleza, orientación sexual, identidad de género y la posibilidad de recrearlos desde la diversidad.	derechos sexuales y reproductivos y del cuerpo, a partir de reflexiones que involucran cosmovisiones propias.
Nueve			Reflexiones sobre la identidad de género y la diversidad.
Diez		Trascender la imagen como valor social central que puede limitar el desarrollo de otras cualidades humanas.	Reflexiones relacionadas con el cuidado del cuerpo, que incluyen las prácticas propias.
Once		Identificación del cuerpo y la sexualidad como el primer territorio en el que se es sujeto, incluye identificar sus propias necesidades e intereses en torno a lo erótico para evitar ser objeto de intereses de otras personas.	Concepciones propias y cosmovisiones del cuerpo respecto al territorio, prácticas culturales y ancestrales.
Doce			Sexualidad como el primer territorio.

Fuente: Elaboración propia

En relación a lo anterior, es importante recordar que los y las adolescentes deben comprenderse acorde a su contexto y formas de vida, por ende, posterior a la priorización de los núcleos temáticos, es necesario adaptar los contenidos a sus capacidades, necesidades y contextos desde el enfoque diferencial (territorial y poblacional).

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS CENTRADAS EN EL DIÁLOGO DE SABERES PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS CAPACIDADES.

Se plantea en relación al abordaje para trabajar con las y los adolescentes acoger las recomendaciones que hace la OMS y el Manual de servicios de salud amigables para jóvenes y adolescentes, en el cual se debe partir del reconocimiento y la participación activa de los y las adolescentes desde su diversidad y contextos.

- *La manera como aprenden las personas adolescentes*
 - La participación con los y las adolescentes podría propiciarse con estrategias educativas creadas desde el arte. Propiciar dinámicas lúdicas como el aprendizaje por retos, el juego y mediados por las TIC.
 - Para la orientación didáctica con las y los adolescentes se hace indispensable el trabajo en grupo o colaborativo, construcción de la identidad con los otros.
 - Tomando en cuenta el proceso de transformación por el cual pasan los adolescentes y el gusto por vincularse a acciones colectivas, es importante incentivarlos a hacer parte desde el inicio en la revisión de las propuestas de educación para la salud, a fin de revisar la pertinencia de los temas que los involucra.

- Tienen contextos y formas de participación diversas, por lo cual sus realidades varían (cada adolescente es distinto). Es importante entonces promover el diálogo de saberes basado en la experiencia de cada uno y cada una. En este sentido, el tema que se trabaje puede ejemplificarse y ponerse en discusión acorde a las vivencias de los y las participantes, sus formas de organización y sus sueños frente al **proyecto de vida**.
- La planeación educativa es flexible y puede irse ajustando acorde a lo que vaya surgiendo en el diálogo de saberes y la pertinencia.
- Los y las adolescentes tienen la característica de estar en un proceso de transformación y desarrollo de su identidad, por lo cual las temáticas que apunten a la construcción de su proyecto de vida se hacen indispensables.
- Es importante en el marco del desarrollo de la temática, contextualizarla en los entornos en los cuales se desarrollan las y los adolescentes manteniendo la mirada de los determinantes sociales de la salud.
- *Las orientaciones para el educador y su práctica pedagógica.*

Con relación al rol del educador es importante:

- Tener la capacidad de explorar y valorar el contexto de los y las adolescentes, comprendiendo desde allí sus necesidades y capacidades.
- Valorar el poder creativo de los y las adolescentes.
- Reconocer a los y las adolescente como sujetos de derechos.
- Poder de diálogo en la medida que pueda interlocutar y hacer partícipes las experiencias y vivencias de ellos y ellas en los procesos de educación para la salud.
- Incentivar la construcción del proyecto de vida de los y las adolescentes.
- *El diálogo de saberes y su relación con diferentes estrategias didácticas.*

A fin de avanzar con la identificación de sus necesidades e intereses en el proceso de educación para la salud, se recomienda hacer uso de algunas dinámicas colaborativas y de trabajo en grupo, como son:

- Cartografía
- Mesa redonda
- Conversación
- Fotolenguaje
- Videos
- Redes sociales
- Creaciones de música, literatura, baile como pretexto motivacional.
- Recorridos en el territorio.
- Juegos.
- Elementos digitales (TIC)

En el anexo “Caja de herramientas”, Recurso Nro. 7, pág. 26 se expone el paso a paso para el desarrollo de una Cartografía social.

2.4 FICHA PARA LA PLANEACIÓN DE LA SESIÓN

Tabla 11 Planeación de la sección: curso de vida adolescencia

Curso de vida:	Adolescencia
Ciclo:	I
Sesión:	I
Duración:	90 minutos
Capacidad:	Desarrolla rutinas de consumo de alimentos en familia, de forma participativa con los demás integrantes.
Contenidos:	- Valor nutricional de los alimentos que hacen parte de la rutina alimentaria del territorio - Técnicas para mejorar las rutinas alimentarias propias de la región.
Objetivos	Desarrollar capacidades para mejorar las rutinas de consumo de alimentos en familia, de forma participativa con los demás integrantes.
Indicadores de logro:	Identifican el valor nutricional de las recetas propias de su territorio. Criterio de evaluación: a) Identifica al menos 3 características relacionadas con el valor nutricional de las recetas propias de su territorio. Reconocen opciones nutricionales alternativas que favorecen la rutina alimentaria. Criterio de evaluación: b) Mencionan al menos tres alternativas para mejorar nutricionalmente la rutina alimentaria.
Participantes:	10 adolescentes del casco urbano con población afrodescendiente
Lugar:	Sede de la institución de salud

Fuente: Elaboración propia

DESARROLLO

La sesión educativa se desarrollará en tres fases, cada una de los cuales estipula tiempos y recursos propios

- **SABERES PREVIOS Y CONFRONTACIÓN DE SABERES.**

Duración (30 minutos)

Actividad I: Mi logo

Tipo de actividad: afectividad y cercanía

Pista: Generar ambientes de confianza y de cercanía favorece el diálogo de saberes entre los adolescentes.

El facilitador indica al grupo que se va a realizar la presentación mediante la creación de un logo (se puede explicar que es un logo y un ejemplo como son los logos de las marcas). Se le pide a cada uno y una que dibujen un logo, elemento gráfico, etc. que lo caracterice. Es importante que más allá de la calidad del dibujo, lo que importa es lo que representa. Luego cada persona cuenta porque lo dibujo.

Recomendación: delimite el tiempo para elaborar el logo y socializarlo por cada participante.

Materiales: hoja de papel, marcadores.

Actividad 2 CreArte

Tipo de actividad: reflexión

Pista: esta actividad busca desde el diálogo se saberes que las personas en colectivo puedan redescubrirse frente cómo están haciendo el cuidado y hacer “palpables esas acciones”

Técnicas de análisis y profundización: *afiche*

Para llevar a cabo esta actividad siga los siguientes pasos:

Paso a. Se organizan los participantes en grupos pequeños (podrían ser dos grupos de 3 personas y uno de 4).

Paso b. Se pide a cada grupo que discutan sobre las siguientes preguntas y elaboren un afiche (con símbolos, recortes, dibujos, etc.):

- ¿Qué alimentos predominan en sus dietas diarias?
- ¿Cómo se involucran con su familia en la elaboración de dichos alimentos?
- ¿Cómo preparan los alimentos?
- ¿Qué alimentos son tradicionales en tu familia?
- ¿Conoces los valores nutricionales de dichos alimentos?
- ¿Sabes cómo preparar adecuadamente los alimentos?

Paso c. Una vez elaborados los afiches, se le pide a cada grupo que escojan un líder que en plenaria haga una descripción de los elementos del afiche. Posteriormente se le pide al resto de participantes que den su interpretación de los elementos que tiene el afiche. Finalmente, el expositor explica la interpretación que habían dado a cada símbolo del afiche.

Recomendación: Cree un clima tranquilo, confirme que todos han comprendido el tema que se está tratando y clarifique de ser necesario.

Materiales: *Pedazos de papeles grandes o cartulinas. *Recortes de periódicos. *Plumones, marcadores o crayones. *Cualquier material a mano (Hojas de árbol, ramas, etc.).

• PROFUNDIZACIÓN TEMÁTICA E INTERCAMBIO DE SABERES

Duración: (40 minutos)

Actividad 3 Profundización temática: *desarrollo de los contenidos*

Una vez caracterizados los saberes previos frente a la temática a desarrollar, la persona facilitadora desarrolla los contenidos propuestos teniendo en cuenta las ideas, dudas, percepciones y comentarios generados por el grupo participante.

- **APLICAR LO APRENDIDO Y TRANSFORMAR LA PRÁCTICA (La evaluación)**

Duración: 20 minutos.

Actividad 4. Las miembros de la comunidad compararán el antes y después del diálogo de saberes alrededor de la temática. La pregunta que abrirá la evaluación del compartir de saberes será: ¿Los participantes del encuentro reconocen las rutinas alimentarias propias de su territorio y su valor nutricional?

Con el fin de evaluar los indicadores de logro se pedirá a los participantes que:

- Identifique al menos 3 características relacionadas con el valor nutricional de las recetas propias de su territorio.
- Mencione al menos tres alternativas para mejorar nutricionalmente la rutina alimentaria.

Lo anterior se realizará ejemplificando con un plato típico, el cual será analizado con las anteriores preguntas.

El ejercicio de **autoevaluación** girará alrededor de las siguientes preguntas:

Antes: ¿cómo llegamos a la sesión educativa?

Después: ¿cuáles ideas nuevas nos llevamos de la sesión educativa?

Coevaluación: ¿cómo nos vimos durante la sesión? ¿qué podemos decirles a los compañeros sobre su participación? ¿qué podemos decir al facilitador o facilitadora de la sesión?

Valoración de la sesión educativa: Es importante que antes de cerrar la sesión el facilitador retome los compromisos con los que se van los participantes de la sesión con el objeto de practiquen lo desarrollado en sus actividades cotidianas. Estos compromisos serán retomados al inicio de la próxima sesión para hacer el seguimiento al plan acordado, evaluar dificultades y aclarar dudas.

Nota: En el anexo “Caja de herramientas” (recurso Nro. 5, pág. 16 y enlaces de interés, pág. 29) se recogen algunos recursos que pueden ayudar con el desarrollo de las sesiones educativas.

3. MOMENTO DE CURSO DE VIDA: JUVENTUD

3.1 DIAGNÓSTICO.

Según la Resolución 3280 de 2019 “la juventud comprende el período de vida de los 18 hasta los 28 años”. Es el momento de consolidación de la autonomía intelectual, física, moral, económica, social y cultural, lo que se evidencia en actitudes de seguridad, poder y dominio” (Resolución Número 3280 de 2018, 2018). Las juventudes hacen referencia a un segmento de la población donde ocurren construcciones socioculturales, que involucran sus formas de pensar, sentir, percibir y actuar. Toma en cuentas sus prácticas y relaciones atravesadas por la subjetividad que se encuentra en constante transformación dada la dinámica y contexto social, económico, político y social. Por la anterior razón, el concepto de juventudes varía acorde al contexto territorial, poblacional y cultural; pues la transición a la vida adulta varía acorde a cada sociedad (Ministerio de Educación Nacional de Colombia, 2016).

Se debe reconocer a los y las jóvenes como sujetos de derecho en un ejercicio de la diferencia y la autonomía. Las Naciones Unidas plantean como propósito “un mundo en el que todos los jóvenes ejerzan sus derechos humanos; que vele por que todos los jóvenes estén facultados para desarrollar al máximo su potencial; y que reconozca la capacidad de acción y la resiliencia de los jóvenes y sus aportes positivos como agentes de cambio”. Además, se hace el llamado para que sean más allá de escuchados, comprendidos; donde se les empodere, se permita la participación y la dirección de procesos (Naciones Unidas, 2022),(Ministerio de Educación Nacional de Colombia, 2016) pudiendo contribuir con la educación para la salud.

A su vez, la política pública de juventud en Colombia, plantea los siguientes principios que deben tomarse en cuenta al momento de reconocer las juventudes, en aspectos como la situación socioeconómica, vulnerabilidades, condición de género, etnia; los escenarios de participación en los cuales deciden dar solución a sus necesidades y proyectos; la corresponsabilidad, en cuanto a su participación en la formulación, ejecución y evaluación de proyectos que los involucren; la integralidad que se aborda desde el ser joven (Ley 1622 de 2013, 2013). Lo anterior está en coherencia con la educación para la salud, en la medida que debe reconocer a los sujetos, familias y comunidades acorde a sus condiciones poblacionales y territoriales.

En este curso de vida, es importante tomar en cuenta los siguientes elementos esenciales en la educación para la salud con jóvenes:

- Reconocimiento de las juventudes según su contexto.
- Corresponsabilidad en relación a la participación de los y las jóvenes.
- Integralidad en el abordaje (Naciones Unidas, 2022).

LA POBLACIÓN SUJETO Y SU CONTEXTO.

Para orientar la identificación de las necesidades educativas del grupo de participantes, el equipo facilitador debe revisar algunos aspectos del contexto social y territorial de los y las jóvenes, a través de la consulta de diversas fuentes de información (legislación vigente, planes territoriales de salud, boletines poblacionales, análisis situacional de salud, otros documentos disponibles).

Adicionalmente, los facilitadores pueden ampliar y profundizar sobre la situación de la población joven mediante un diagnóstico rápido participativo, que pueda hacerse en la fase inicial del encuentro de educación para la salud, orientado por las siguientes preguntas:

¿Qué espacios frecuentas en tu territorio? ¿Participas de algún espacio organizativo en tu comunidad o escuela y cómo aportan a tu bienestar? ¿Qué cualidades o capacidades resaltas de ti? ¿Qué logros o cambios positivos ves en este momento de tu vida?
--

Fuente: Elaboración propia

- *Participación y organización de los y las jóvenes.*

Desde las Naciones Unidas y la política pública de juventud en Colombia, se plantea que es necesario promover y reconocer el trabajo comunitario de los y las jóvenes y sus organizaciones como aporte fundamental al desarrollo de la sociedad, buscando garantizar su participación en los procesos y prácticas organizativas en ámbitos diversos, incluidos los educativos (Naciones Unidas, 2022; Ley 1622 de 2013, 2013).

En ese sentido, es fundamental identificar en primera medida las formas organizativas y liderazgos que ellos y ellas ejercen en los territorios. Desde allí pueden explorarse las necesidades y capacidades a ser abordadas en los procesos de educación para la salud, estimulando procesos de planeación creativos y acordes a sus intereses. En relación con lo anterior, deben tomarse en cuenta: las redes, mesas, asambleas, cabildos, consejos de juventud, consejos comunitarios afrocolombianos, indígenas de los cuales hacen parte los y las jóvenes (Ley 1622 de 2013, 2013).

- *Apuntes sobre diversidad, interculturalidad y enfoques en relación con el curso de vida de juventud*

Explorar con los mismos jóvenes estrategias acordes a su contexto socio cultural, intereses y necesidades particulares, podrán desarrollarse procesos de educación para la salud más acordes.

Para el abordaje intercultural en razón a los resultados en salud y las capacidades establecidas en la resolución 3280/18 será importante en los procesos de educación para la salud:

- Deconstruir y abandonar los imaginarios sociales estigmatizados que posea sobre los jóvenes de origen rural; con pertenencia étnica, diversidad sexual o población migrante. Por ejemplo, la discriminación en razón a su origen o su etnia/raza es más probable en jóvenes afrodescendientes y mujeres, racializando o exotizando su sexualidad, invisibilizando o subvalorando sus capacidades, saberes y prácticas (Obach et al., 2021)
- Interiorizar el enfoque interseccional: reconocimiento de la multiplicidad entre raza, género sexualidad, territorio, estatus migratorio, otro. Es importante considerar que durante este momento del curso de vida se enfrentan situaciones complejas que requieren la gestión de emociones; asociadas en algunos casos a la interacción con otros: jóvenes de origen rural en contextos de ciudad, jóvenes con identidades étnicas en contextos no étnicos e identidades sexuales en contextos heterosexuales o población migrante. Por ejemplo, los jóvenes afrodescendientes o indígenas, son estigmatizados, en razón a su etnia/raza; a las mujeres afro se les racializa el cuerpo, también son racializadas las identidades sexuales; a la

población migrante se le discrimina por su procedencia; menoscabando su dignidad como sujetos de derechos.

- Identificar el rol que tienen los y las jóvenes al interior de sus pueblos o comunidades, en algún momento pueden facilitar los procesos educativos por entorno e incluso en otros momentos del curso de vida como puente para el intercambio intergeneracional, la sostenibilidad de los saberes y prácticas en salud propia o para dinamizar el rol de formadores en su comunidad. Aplica para el caso de las familias de origen rural, étnico y migrantes, especialmente si son de pueblos étnicos de otro país.
- Analizar la manera como aprenden los participantes del proceso educativo. Lo anterior, en razón a que algunos jóvenes de origen rural, con identidades étnicas o población migrante, hablantes de otras lenguas diferentes al castellano y donde las palabras probablemente tengan otros significados. Se sugiere entonces muestras de apertura y disposición para acompañar el proceso, siempre que sea necesario, sin que esto implique un estigma para los involucrados.

Adicional a lo anterior, es posible profundizar sobre el joven mediante un diagnóstico rápido participativo que pueda hacerse en la fase inicial del encuentro de educación para la salud, el cual podría orientarse con las siguientes preguntas:

¿Qué visión tienes de ti como joven?
¿Qué espacios frecuentas en tu comunidad y qué es lo que más te gusta?
¿Cómo aporta tu comunidad en tu bienestar?
¿Haces parte de algún grupo u organización juvenil? En caso afirmativo ¿Qué acciones desarrollan allí que colaboren con la salud de los y las jóvenes?
¿Cómo ha sido la experiencia en tu entorno educativo?
¿Qué cualidades o capacidades resaltas de ti?
¿Qué logros o cambios positivos ves en este momento de tu vida?

Fuente: Elaboración propia

3.2 CONCERTACIÓN DE LOS OBJETIVOS Y LOS NÚCLEOS TEMÁTICOS.

Según el anexo técnico de capacidades y contenidos de educación para la salud en el marco de la implementación de las RIAS, el objetivo para este momento del curso de vida es: “Desarrollar capacidades en las y los jóvenes para transformar saberes y prácticas en pro de una vida saludable, relacionadas con el ejercicio de la sexualidad y reproducción libre e informada, la sana convivencia, la educación para el trabajo y el desarrollo humano en los diferentes escenarios durante el curso de vida, la capacidad política y la autonomía para agenciarse y relacionarse con otros”

Tomando como referencia la información relacionada con el contexto, las problemáticas, intereses, potencialidades y necesidades educativas identificadas a través del diagnóstico, el equipo facilitador identifica o crea núcleos temáticos a partir de la revisión de los resultados y capacidades en salud. Tras la revisión de la resolución y el anexo técnico, se compilan algunos posibles núcleos temáticos que pueden desarrollarse con este grupo. Es importante que el facilitador o facilitadora comprenda que debe realizar un ejercicio de adaptación acorde a la realidad específica que acompaña en el proceso. Tal como se mencionó en el capítulo 2, es posible crear otros núcleos temáticos acorde a las demandas del colectivo o territorio.

De acuerdo a lo anterior, las siguientes son algunos de los núcleos temáticos que podrían abordarse con las juventudes:

- Alimentación saludable
- Capacidad de agencia para el cuidado de la salud
- Estilos de vida saludable
- Cuidado de la salud bucal
- Ejercicio de derechos sexuales y reproductivos
- Uso de métodos anticonceptivos de forma efectiva
- Habilidades sociales y emocionales para la salud mental
- Capacidades para el manejo de situaciones de crisis o estrés
- Prácticas y dinámicas que favorecen el establecimiento de relaciones sanas y constructivas
- Cuidado de su salud en el trabajo
- Afrontamiento de sucesos vitales
- Cuidado y protección de los entornos
- Derechos y su exigibilidad

Una vez se tengan los núcleos temáticos, se realiza un diálogo de saberes con los jóvenes, se propone realizar en la primera sesión en la cual se discuta con ellos y ellas sobre la pertinencia e interés particular de los participantes. Para ello puede definirse con el colectivo participante algunos criterios que permitan asignar un puntaje, para luego evaluar cuales obtuvieron mayor relevancia para el grupo de participantes. Para efectos de este ejemplo se priorizan: 1. Derechos sexuales y reproductivos, y 2. Afrontamiento situaciones o condiciones de crisis o estrés.

El equipo facilitador procede a dialogar con los participantes, para establecer el objetivo que buscarían al abordar en los dos núcleos temáticos propuestos.

3.3 EL DISEÑO DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA.

LOS CICLOS EDUCATIVOS: NÚCLEOS TEMÁTICOS, CAPACIDADES A DESARROLLAR Y CONTENIDOS.

Posterior a la priorización de los núcleos temáticos y objetivos, se definen los contenidos y sub contenidos a trabajar según sesiones de los ciclos, teniendo en cuenta una secuencia lógica y el tiempo disponible para su desarrollo.

Se presenta a continuación un ejemplo de un ciclo de 6 sesiones, con base en los tres núcleos temáticos priorizados. Se realiza tomando como referencia los contenidos y subcontenidos sugeridos por el anexo técnico de capacidades y contenidos de educación para la salud específicos para la juventud temprana: 18 a 20 años.

Ciclo I. Básico.

Tabla 12 Núcleo temático I: Derechos sexuales y reproductivos.

Sesión	Capacidades	Contenido	Sub contenidos
--------	-------------	-----------	----------------

Uno	Construyen relaciones equitativas y solidarias entre géneros, lo que les permite su inserción social desde una ética basada en la equidad y el respeto.	Relaciones equitativas y solidarias entre géneros.	Relaciones equitativas y solidarias entre géneros.
Dos	Jóvenes que ejercen sus derechos sexuales y reproductivos.	Derechos sexuales y reproductivos	Reconocimiento y apropiación de los Derechos Sexuales y los Derechos Reproductivos, para el ejercicio de una sexualidad sana y placentera.
Tres	Jóvenes que usan métodos anticonceptivos de forma efectiva para evitar gestaciones no deseadas y evitar contraer o transmitir ITS.	Conocen e identifican los beneficios del uso de métodos anticonceptivos y adquieren elementos para tomar la decisión de iniciar su uso cuando lo estimen necesario.	Uso regular de métodos de protección (condón masculino o femenino) para el inicio de relaciones sexuales., como mecanismo de prevención de ITS.

Fuente: Elaboración propia

Tabla 13 Núcleo temático 2: Afrontamiento situaciones o condiciones de crisis o estrés.

Sesión	Capacidades	Contenido
Cuatro	Comprenden las transformaciones de su proceso vital y se adaptan a los cambios de forma positiva, aprendiendo de su propia experiencia.	Identificación de sucesos vitales normativos y no normativos que puedan afectar el proceso de desarrollo.
Cinco		Preparación para el afrontamiento ante sucesos vitales normativos (vinculación a la educación superior y/o vida productiva, gestación, consolidación de pareja, entre otros) y no normativos.
Seis		Expresión positiva de las emociones y manejo de estrés, manejo adecuado de duelos afectivos.

Fuente: Elaboración propia

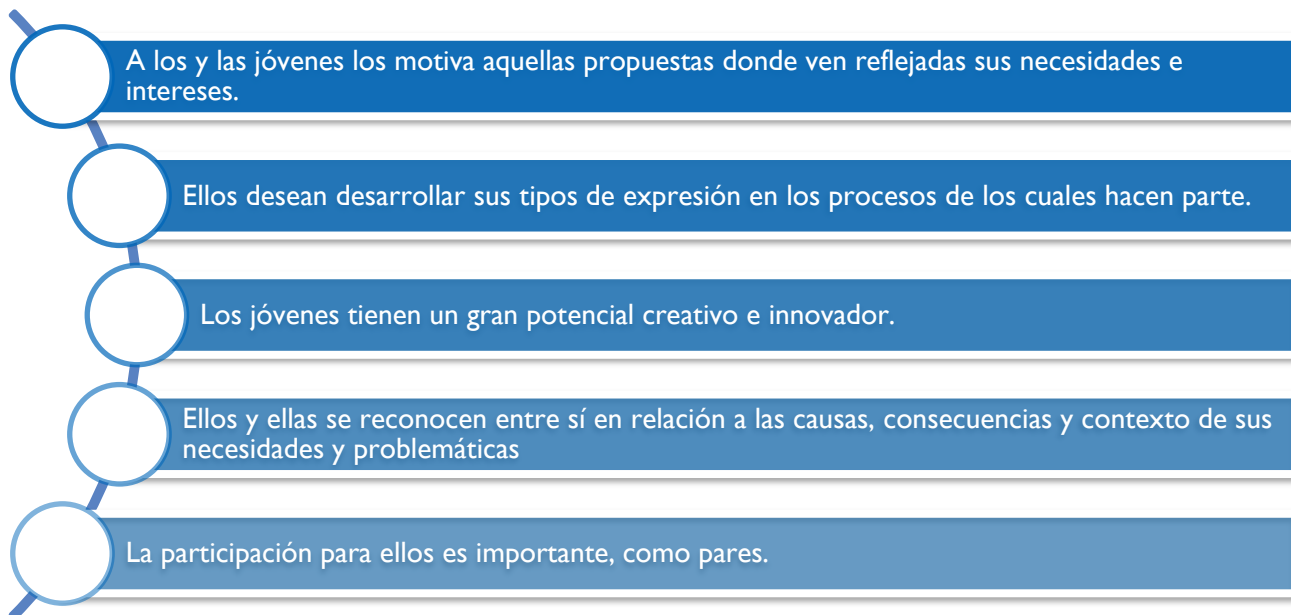
ORIENTACIONES DIDÁCTICAS CENTRADAS EN EL DIÁLOGO DE SABERES PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS CAPACIDADES.

En relación a la orientación didáctica para trabajar la educación para la salud con los jóvenes, es importante retomar las recomendaciones que hace las Naciones Unidas y la Política Pública de juventudes, hacia el reconocimiento y la participación activa de los y las jóvenes desde su diversidad

y realidades. Por su parte hacer parte, reconocer las formas organizativas de ellos y ellas, su potencial para la creatividad y roles activos en la comunidad.

- *La manera como aprenden los y las jóvenes.*
 - La participación con los jóvenes podría propiciarse con estrategias educativas creadas por pares, donde los mismos jóvenes pudiesen ser replicadores. Propiciar dinámicas lúdicas como el juego de roles, debates, cines foros y conversatorios (Fernández Agudelo, 2015).
 - En la misma línea, la Política Pública de juventudes hace un llamado para “Reconocer y promover nuevas formas y dinámicas de producción, gestión y divulgación de información y conocimiento, surgidas de las construcciones colectivas con la participación de las y los jóvenes” (Ley 1622 de 2013, 2013).

En relación a lo anterior es importante tomar en cuenta las siguientes consideraciones:



Fuente: Elaboración propia

- **Las orientaciones para el educador y su práctica pedagógica.**

En relación al rol del educador es importante:

- Tener la capacidad de explorar y valorar el contexto de los y las jóvenes, comprendiendo desde allí sus necesidades y capacidades.
 - Valorar el poder creativo de los y las jóvenes.
 - Reconocer a los y las jóvenes como sujetos de derechos.
 - Poder de diálogo en la medida que pueda interlocutar y hacer partícipes las experiencias y vivencias de ellos y ellas en los procesos de educación para la salud.
- **El diálogo de saberes y su relación con diferentes estrategias didácticas.**

A fin de avanzar con la identificación de necesidades, intereses de los jóvenes en el proceso de educación para la salud, se recomienda hacer uso de algunas dinámicas colaborativas y de trabajo en grupo, como son:

- Aprendizaje por proyectos
- Resolución de conflictos
- Cartografía
- Mesa redonda
- Conversación
- Mesas de negociación
- Dilemas morales
- Narrativas
- Fotolenguaje
- Videos
- Redes sociales
- Exposición
- Charla
- Exposición

Es de anotar que los jóvenes tienen un potencial creativo importante, por lo cual las técnicas anteriores incluso podrían alimentarse de la voz de ellos y ellas en el mismo proceso de planeación, implementación y evaluación de la educación para la salud.

3.4 FICHA PARA LA PLANEACIÓN DE LA SESIÓN

Tabla 14 Planeación de la sección: curso de vida Juventud

Curso de vida:	Juventud
Ciclo:	I
Sesión:	I
Duración:	90 minutos
Capacidad:	Jóvenes que ejercen sus derechos sexuales y reproductivos.
Contenidos:	Reconocimiento y apropiación de los Derechos Sexuales. Reconocimiento y apropiación de los Derechos Reproductivos, para el ejercicio de una sexualidad sana y placentera.
Objetivos	Reconocer los derechos sexuales y los derechos reproductivos
Indicadores de logro:	Los participantes: a) Reconocen al menos 3 derechos sexuales y su importancia. b) Reconocen al menos 3 derechos reproductivos y su importancia

	para una sexualidad sana.
Participantes:	10 jóvenes del casco urbano de Bucaramanga.
Lugar:	Sede de la institución de salud.

Fuente: Elaboración propia

DESARROLLO

La sesión educativa se desarrollará en tres fases, cada una de las cuales estipula tiempos y recursos propios.

• SABERES PREVIOS Y CONFRONTACIÓN DE SABERES.

Duración (30 minutos)

Actividad 1. Técnica de presentación y animación: *actividad “me pica”*.

El facilitador o la facilitadora indica al grupo que se presenten, indicando que parte del cuerpo les pica, por ejemplo: “Soy Laura y me pica la oreja”, y así mismo con el resto de participantes.

Actividad 2. Técnicas de análisis y profundización: *afiche*

Para llevar a cabo esta actividad siga los siguientes pasos:

- Se organizan los participantes en grupos pequeños (podrían ser dos grupos de 3 personas y uno de 4).
- Se pide a cada grupo que discutan sobre las siguientes preguntas y elaboren un afiche (con símbolos, recortes, dibujos, etc.):
 - ¿Qué entendemos por derechos sexuales y derechos reproductivos?
 - ¿Cuál es la diferencia entre derechos sexuales y derechos reproductivos?
 - ¿Qué derechos sexuales y derechos reproductivos conoces?
- Una vez elaborados los afiches, se le pide a cada grupo que escojan un líder que en plenaria haga una descripción de los elementos del afiche. Posteriormente se le pide al resto de participantes que den su interpretación de los elementos que tiene el afiche. Finalmente, el expositor explica la interpretación que habían dado a cada símbolo del afiche.

Recomendación: Cree un clima tranquilo, confirme que todos han comprendido el tema que se está tratando y clarifique de ser necesario.

Materiales: *Pedazos de papeles grandes o cartulinas. *Recortes de periódicos. *Plumones, marcadores o crayones. *Cualquier material a mano (Hojas de árbol, ramas, etc.).

• PROFUNDIZACIÓN TEMÁTICA E INTERCAMBIO DE SABERES

Duración: (40 minutos)

Actividad 3 Profundización temática: *desarrollo de los contenidos*

Una vez caracterizados los saberes previos frente a la temática a desarrollar, el personal facilitador desarrolla los contenidos propuestos teniendo en cuenta las ideas, dudas, percepciones y comentarios generados por el grupo participante.

- **APLICAR LO APRENDIDO Y TRANSFORMAR LA PRÁCTICA (La evaluación)**

Duración: 20 minutos.

Actividad 4. Las miembros de la comunidad compararán el antes y después del diálogo de saberes alrededor de la temática. La pregunta que abrirá la evaluación del compartir de saberes será: ¿Los participantes del encuentro reconocen los derechos sexuales y derechos reproductivos?

Con el fin de evaluar los indicadores de logro se pedirá a los participantes que:

- Reconocen al menos 3 derechos sexuales y su importancia.
- Reconocen al menos 3 derechos reproductivos y su importancia para una sexualidad sana.

El ejercicio de **autoevaluación** girará alrededor de las siguientes preguntas:

Antes: ¿cómo llegamos a la sesión educativa?

Después: ¿cuáles ideas nuevas nos llevamos de la sesión educativa?

Coevaluación: ¿cómo nos vimos durante la sesión? ¿qué podemos decirles a los compañeros sobre su participación? ¿qué podemos decir al facilitador o facilitadora de la sesión?

Valoración de la sesión educativa: Es importante que antes de cerrar la sesión el facilitador o facilitadora retome los compromisos con los que se van los participantes de la sesión con el objeto de practiquen lo desarrollado en sus actividades cotidianas. Estos compromisos serán retomados al inicio de la próxima sesión para hacer el seguimiento al plan acordado, evaluar dificultades y aclarar dudas.

Nota: En el anexo “Caja de herramientas” (recurso Nro. 5, pág. 16 y enlaces de interés, pág. 29) se recogen algunos recursos que pueden ayudar con el desarrollo de las sesiones educativas.

4. MOMENTO DE CURSO DE VIDA: ADULTEZ

4.1 DIAGNÓSTICO

La adultez tiene un desafío importante frente a la construcción de la ciudadanía. Si bien este aspecto, se impulsa con acciones educativas desde los cursos que le anteceden, desde el enfoque de derechos se reconoce al adulto como actor de los procesos sociales (Política Pública de y Para La Adultez, 2011).

A nivel sociocultural, las personas adultas son consideradas como personas que han alcanzado niveles de madurez desde diferentes ámbitos de la vida: personal, profesional, laboral, familiar. Se considera que, para este momento se ha logrado consolidar el proyecto de vida y contar con mayores herramientas para la toma de decisiones conscientes sobre aquello que seguirá orientando el transcurrir de la vida y que permitirá seguir construyendo unas bases sólidas para ello.

Este momento del curso de vida también está atravesado por la concepción de que es el momento de mayor productividad. De aquí, que las diferentes ocupaciones desde lo laboral y académico hagan parte de la vida cotidiana de las personas adultas y que, en términos del cuidado de la salud, sea un interés especial de la educación para la salud poder poner en el centro la importancia de prácticas que favorezcan el cuidado propio, ya que también en los diferentes roles asumidos durante la adultez, está el del cuidado de los otros: cuidado de hijos e hijas, cuidado de padres, madres y/o abuelos y abuelas, cuidado del hogar... entre otros.

En este sentido, es importante problematizar las necesidades, motivaciones e intereses de las personas adultas con relación a las formas en las que asumen el cuidado de su salud y poder acompañarlos desde la educación para la salud en la construcción de las prácticas de cuidado propio, de los otros y del entorno.

LA POBLACIÓN SUJETO Y SU CONTEXTO

Para comprender las motivaciones, los intereses, las necesidades, e identificar las capacidades que valoran los adultos participantes vinculados a los procesos de educación para la salud en los territorios y contextos, además del uso de fuentes documentales disponibles localmente, también es necesario dialogar con ellos.

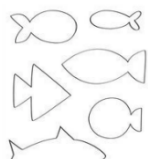
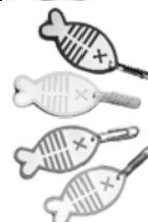


Abordaje intercultural: se recuerda que para las poblaciones con pertenencia étnica o de origen rural las mujeres ejercen un liderazgo social importante y son un puente para el intercambio intergeneracional y dinamizar los procesos formativos en su comunidad. Por ello, las expresiones orales, que evoquen la memoria o artísticas y el uso de colores llamativos entre otros, son una gran posibilidad para la construcción conjunta

El pescado preguntón...

Esta actividad se puede desarrollar en cualquier espacio abierto o cerrado se puede ir haciendo de manera grupal o individual de tal manera que es flexible para las condiciones que se puedan tener para el diagnóstico rápido.

Preparación de los materiales:

A. Se va a realizar una especie de acuario en el suelo este acuario se puede realizar con diferentes materiales uno de ellos puede ser cinta de enmascarar y bordear un perímetro cuadrado de la siguiente manera (el cuadrado puede ser de 2 metros por 2 metros o según se disponga, menor o mayor).	
B. Se van a realizar figuras de peces (pequeños, medianos y grandes) estos se pueden realizar en hojas de colores pueden ser de 10 cm, 15 cm (se adjuntan plantillas).	
C. A estos peces se les van a pegar clips o imanes lo que se requiere es que tenga algo para que cuando se utilice la caña de pescar se pueda sujetar. Al reverso tendrá escrito una pregunta o un texto de bono o de pescado cuidador más adelante se explica el detalle de esto.	
D. Se van a tener palillos que van a simular las cañas de pescar, para ello se pueden utilizar cualquier elemento como palos de balsa u otros recursos que se tengan. Estos palos en su extremo superior tendrán nilón u otro tipo de cuerda sencilla donde esté bien sujetado y el otro extremo tendrá un clip o un imán según la opción seleccionada (ver recursos)	

Fuente: Elaboración propia

Hasta el momento tenemos un acuario, tenemos cañas de pescar, y tenemos peces.

Ahora se podrá ver un posible desarrollo de la actividad:

Estos recursos se pueden ubicar en un lugar estratégico, generalmente llama la atención de las personas por lo que facilita que ellas se acerquen a preguntar, aquí estamos centrados en las personas adultas, pero también nos importará lo que piensen los familiares sobre los mismos adultos con los que comparten.

Se puede organizar en modo torneo, en dos equipos o de manera individual. De manera individual en una contrarreloj podría ser así: para ello se dispone de un reloj para establecer la marca, la persona durante dos minutos tendrá la oportunidad de hacer la pesca y tratar de tener el mayor número de peces. Una vez termine se cuenta el número de peces para ver si estará en la marca y se le invita a seleccionar dos pescados preguntones y un pescado cuidador de los que tuvo la oportunidad de pescar.

Ahora se tiene 3 tipos de peces en el acuario (en la caja de herramientas se presentan ejemplos:

Peces con bono (doble pez) eso significa que si tiene este y su marcador fue pescador de 5 entonces se le sumará 1 más.

Peces preguntones: Estos son la clave de la actividad, y tendrán preguntas como:

- ¿Qué admiras de las personas adultas de tu comunidad?
- ¿Cuál crees que es la actividad más significativa que realizan los adultos en tu comunidad?
- ¿Hay diferentes tipos de adultos y adultas en tu comunidad, qué características tienen?
- ¿Qué valoras en tus acciones cotidianas familiares o laborales?
- ¿Qué cosas te gustaría realizar frente a tu salud, vida?
- ¿Qué necesidades tienen desde la salud los adultos y adultas de la comunidad?



Peces cuidadores: tendrá una acción afectiva con un adulto o adultas que conozca (un abrazo, un mensaje, estas expresiones pueden cambiar desde lo cultural entonces lo importante es poder identificarlas).

Lo importante de esta actividad consiste en lograr escuchar a la comunidad de manera espontánea y el facilitador o la facilitadora posterior a la actividad deberá analizar los principales hallazgos.

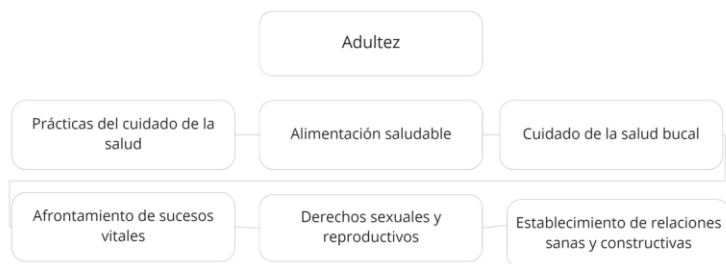
4.2 CONCERTACIÓN DE LOS OBJETIVOS Y LOS NÚCLEOS TEMÁTICOS

Los resultados en salud se proponen en la Resolución 3280 de 2018, sin embargo, es importante tomar en cuenta que los procesos de educación para la salud aportan a su logro, aunque no dependen solo de esta. Es importante tener en cuenta que los resultados en salud y las capacidades se promueven desde la adolescencia y la juventud, por lo que es necesario situarse en el ciclo de vida en su conjunto. Así, de acuerdo a dicha resolución (p. 204) (Resolución Número 3280 de 2018, 2018), el objetivo general para la propuesta educativa en adultez consiste en:

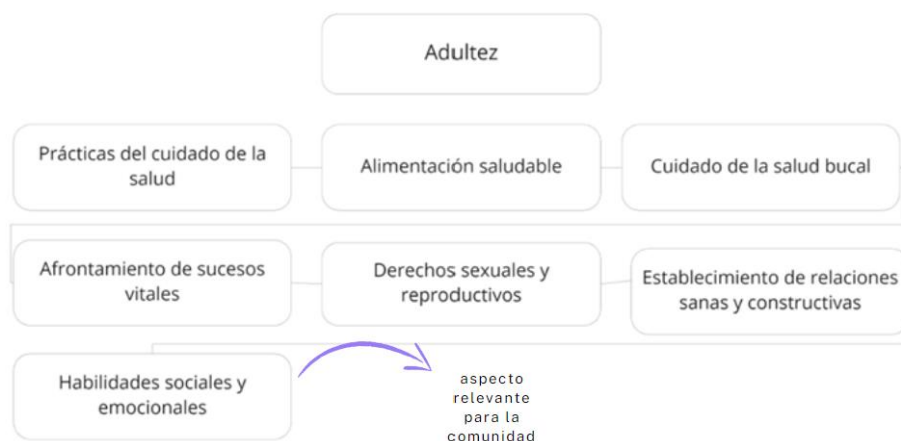


Desarrollar capacidades con los adultos para la promoción y mantenimiento de su salud, con la finalidad de aportar al goce efectivo del derecho a la salud mediante un proceso de construcción colectiva de **saberes y prácticas**

Después del diagnóstico y la actividad del pescado el pregunton (u otra que se desee realizar) se procede a la elaboración preliminar de los núcleos por parte del facilitador o la facilitadora:



En la reunión comunitaria se presentan los núcleos preliminares, y por medio del diálogo se identifican aspectos de interés, aquí vamos a suponer con un ejemplo cómo podría emerger un nuevo núcleo dada la referencia a las habilidades sociales y emocionales que puede hacer referencia la comunidad:



Nota: elaboración propia a partir de los resultados en salud y las capacidades, (Resolución Número 3280 de 2018, 2018).

4.3 EL DISEÑO DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA

LOS CICLOS EDUCATIVOS: NÚCLEOS TEMÁTICOS, CAPACIDADES A DESARROLLAR Y CONTENIDOS

En este ejemplo se han construido siete núcleos temáticos, en respuesta a las necesidades, intereses y características de los sujetos situados en el territorio, en el marco de un proceso de diálogo de saberes como se planteó en los pasos anteriores (diagnóstico y concertación). Siguiendo con el ejemplo, para el ciclo uno, se organizan ahora los contenidos para los siguientes núcleos temáticos, con sus correspondientes capacidades y contenidos:

Tabla 15 Núcleo temático: prácticas del cuidado de la salud

Ciclo I

Sesión	Capacidades	Contenido
Dos	Comprenden los cambios esperados en el momento de vida que atraviesa y la cultura del envejecimiento activo y saludable, lo que les permite generar hábitos y prácticas de cuidado para el mantenimiento de su salud	- Las prácticas de bienestar y cuidado de la salud - Cambios psicosociales y físicos que suceden y las oportunidades para aprovechar las potencialidades del momento vital
Tres	Toma decisiones respecto a su vida de manera autónoma	- Pasos para tomar decisiones adecuadamente, teniendo como base la propia identidad y proyecto de vida. - Desarrollo de habilidades para el análisis de alternativas, ventajas, desventajas y toma de decisiones.

Fuente: Elaboración propia

Nota: la sesión uno en cada ciclo busca la presentación de los contenidos, la identificación de saberes previos y las motivaciones, necesidades de los y las participantes.

Tabla 16 Núcleo temático: alimentación saludable

Sesión	Capacidades	Contenido
Cuatro	Conoce cómo puede tener una alimentación saludable de acuerdo a su estado de salud.	- Cambios psicosociales y físicos que suceden y las oportunidades para aprovechar las potencialidades del momento vital, convirtiendo las dificultades en opciones de desarrollo - Cultura del envejecimiento saludable - Las prácticas de bienestar y cuidado de la salud
Cinco	Comprende la importancia de conocer su peso y mantener una alimentación saludable como factor protector de la salud.	Concepto de peso saludable y estrategias para reconocimiento del mismo

Fuente: Elaboración propia

Tabla 17 Núcleo temático: cuidado de la salud bucal

Sesión	Capacidades	Contenido
--------	-------------	-----------

Seis	• Conoce los cambios de la cavidad bucal • Desarrolla prácticas de salud bucal significativas conforme a su vida cotidiana • Conoce los derechos para la atención en salud bucal	• Construcción de adecuadas prácticas de higiene bucal en diálogo con las creencias y costumbres, incluye; beneficios del uso de elementos de higiene bucal y como hacer buen uso de los mismos. • Beneficios del reconocimiento auto reconocimiento y auto examen de los tejidos en boca. • Recomendaciones de cuidados e higiene de dispositivos en boca. • Derechos para la atención en salud bucal. Procedimientos e intervenciones de odontología para la detección temprana, protección específica y demás, a los que tienen derecho la persona acorde con su afiliación al sistema de salud.
------	--	--

Fuente: Elaboración propia



Cada ciclo **se** construye con fuentes de información disponibles y **concertado en el diálogo de saberes**, pero **con** cada grupo se debe **adaptar la propuesta pedagógica** a las motivaciones y capacidades que desean desarrollar los participantes, que serán muy específicas y llevarán a ajustes frente a la selección de los núcleos y el desarrollo de las sesiones. Para ello, en la primera sesión de un ciclo educativo se debe tener el espacio del diálogo para realizar **este proceso de adaptación**.

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS CENTRADAS EN EL DIÁLOGO DE SABERES PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS CAPACIDADES

- Una consideración didáctica está relacionada desde la andragogía, dónde se estudia cómo potenciar el aprendizaje en los adultos. Tres elementos que se pueden destacar como recomendación para el desarrollo con los adultos consisten en: considerar sus **experiencias de vida** y cómo se relacionan con los aprendizajes que se desean generar; segundo la **autonomía y la libertad**, los procesos con los adultos ellos pueden tomar decisiones frente al aprendizaje y hacer parte de él, esto les genera mayor motivación y finalmente, **la afectividad y la lúdica** son esenciales en estos procesos, a veces se puede pensar que únicamente a los niños les gusta la diversión y el juego pero los adultos valoran mucho cuando las sesiones tienen dinamismo y oportunidades para el desarrollo del ser.
- Identifique la manera como aprenden los y las participantes del proceso educativo. Lo anterior, en razón a que algunas personas adultas de origen rural, con identidades étnicas o población migrante, hablantes de otras lenguas diferentes al castellano y donde las palabras probablemente tengan otros significados, van a requerir un tiempo para el procesamiento y comprensión de la información a nivel individual. Se sugiere entonces sus muestras de apertura y disposición para acompañar el proceso, siempre que sea necesario, sin que esto implique un estigma para las(os) involucradas.

4.4 LA FICHA PARA LA IMPLEMENTACIÓN Y EVALUACIÓN DE LA UNA SESIÓN DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA

Ciclo I

Personas con prácticas para el Momento por curso de vida:

Adultez

cuidado de su salud

Sesión 2

Duración: 120 minutos

CAPACIDAD:

Personas adultas que comprenden los cambios esperados en el momento de vida que atraviesan y la cultura del envejecimiento activo y saludable, lo que les permite generar hábitos y prácticas de cuidado para el mantenimiento de su salud.

CONTENIDOS:

Beneficios de las prácticas de bienestar y cuidado de la salud.

OBJETIVO DE LA SESIÓN:

Reconocer los saberes previos que tienen las personas adultas sobre las prácticas para el cuidado de la salud, identificando acciones de cuidado en la vida cotidiana.

INDICADORES DE LOGRO:

Las personas del grupo:

- Expresan sus percepciones sobre prácticas de cuidado.
Criterio de evaluación: Los y las participantes mencionan al menos 2 beneficios de realizar prácticas para el cuidado de la salud en la vida cotidiana.
- Identifican prácticas de cuidado que realizan en la vida cotidiana y otras que pudiesen incorporar de las compartidas por las demás personas.
Criterio de evaluación: los y las participantes mencionan 2 o 3 fortalezas o posibilidades que cada uno posea para implementar dichas prácticas en la vida cotidiana.
- Expresan los beneficios que perciben para su salud por medio de las prácticas de cuidado que realizan.
Criterio de evaluación: los y las participantes mencionan un desafío personal para realizar las prácticas para el cuidado

METODOLOGÍA

El facilitador o la facilitadora convoca previamente al grupo de adultos.

Lugar: Auditorio de la IPS (entorno institucional) o salón comunitario (entorno comunitario) u otro escenario favorable para el desarrollo del encuentro grupal según la planeación e intencionalidad definida.

Día y horario: Definir según las características de los públicos, teniendo en consideración las ocupaciones que puedan tener por su momento del curso de vida: académicos, laborales, como cuidadores de niños, niñas, adolescentes y/o personas adultas mayores.

Ilustración 2: ¿Cómo se articulan las actividades en la sesión al diálogo de saberes?



Fuente: Elaboración propia

DESARROLLO

La sesión educativa se desarrollará en tres momentos, cada uno de los cuales con intencionalidades, tiempos, actividades y recursos específicos

- **SABERES PREVIOS Y DIÁLOGO DE SABERES**

Actividad I Reconociéndonos.

Tipo de actividad: cercanía

Duración (20 minutos).

El facilitador o la facilitadora pide al grupo que se pongan de pie en círculo y les indica que cada uno va a mencionar sus nombres y apellidos completos, luego va a indicar cómo le gusta que lo nombren y, posteriormente, va a mencionar el nombre de alguna actividad que le guste y que inicie por alguna de las iniciales de su nombre o forma de nombrarlo. Por ejemplo: Mi nombre es Maribel Cano Gutiérrez, me gusta que me digan Mari y me gusta montar en bicicleta. La participación la realizan en el sentido de las manecillas del reloj.

Así lo hacen cada una de las personas participantes, una vez haya participado la última persona, la persona que facilita el espacio puede hacer devolución al respecto mencionando asuntos como gustos diversos, gustos comunes, invitar a que puedan compartir dichas actividades por gustos compartidos, entre otros que permitan recoger ese momento inicial en un ambiente cálido y de cercanía.

Recomendación: en caso de que el grupo esté “tímido” para empezar a realizar la actividad, para favorecer la participación, la persona facilitadora puede empezar compartiendo su nombre y gustos, esto en un tono alegre, haciendo inflexiones en la voz, apoyándose de las manos para reforzar el mensaje. Esto con el propósito de transmitir confianza y cercanía al grupo. Otra opción para la dinamización de la actividad puede ser que la persona que termina de decir su nombre señale a quien le gustaría escuchar. Así hasta que todas las personas hayan participado. O por medio del tradicional tingo tango, lanzando una pelota a la persona a la que se desee escuchar.

El propósito del momento es que las personas se sientan bien, cómodas, acogidas en el grupo. Por tanto, si se percibe que alguna persona no desea hacer en el momento el ejercicio o de la forma propuesta, la persona que facilita el espacio le posibilita la forma de hacerlo según sus preferencias. Por ejemplo: “cuéntanos lo que desees de ti para conocerte un poco” o “está bien, conozcamos primero al grupo y en otro momento tú nos compartes para conocerte”. Lo importante es que la persona que en su momento no está preparada para entrar en confianza con el grupo no se sienta señalada, aislada, pues esto afectará su participación y rompe con la propuesta de acogida del grupo.

Materiales: pelota pequeña por si se opta por la opción del tingo tango.

Actividad 2 ¿Qué esconde cada color?

Tipo de actividad: problematización

Duración: 20 minutos

Pista: en el diálogo de saberes (capítulo 2) este espacio se caracteriza porque abre “espacios de investigación de las realidades de los participantes para comprenderlas mejor y poder actuar más críticamente sobre ellas”

Para realizar un acercamiento a los saberes previos de las personas, la persona que facilita el espacio plantea al grupo un conjunto de preguntas alrededor del tema ¿Qué experiencias ha tenido con prácticas que ha realizado para el cuidado de la salud? ¿qué de eso que entienden por prácticas de cuidado de la salud realizan en su vida cotidiana? ¿qué otras prácticas o elementos quisieran conocer para el cuidado de su salud? ¿Cuáles prácticas de cuidado debería tener, por qué no las realiza? ¿cuáles sienten que son las características propias del momento de la vida en el que se encuentran (adulthood)?

Nota: Aquí es muy importante partir de las experiencias: cuáles prácticas de salud realizan, por qué y el significado de ello. .

Asigna una ficha de color diferente para cada una de las preguntas planteadas e indica en qué color se hará qué pregunta:

Tabla 18 Material didáctico para fichas de saberes

Ficha	Pregunta
En la ficha amarilla vamos a escribir	¿Qué experiencias desea compartir en las cuáles ha tenido prácticas para el cuidado de su salud?

En la ficha verde	¿Cuáles prácticas de cuidado debería tener, por qué no las realiza?
En la ficha naranja	¿qué otras prácticas o experiencias quisieran conocer para el cuidado de la salud?
En la ficha azul	¿Cuáles sienten que son las características propias del momento de la vida en el que se encuentran (adultez)?

Fuente: Elaboración propia

Una vez cada persona haya diligenciado cada ficha, la persona que dinamiza el encuentro pide que las peguen en una pared visible para el grupo, definida previamente para ello, agrupadas por los colores según la pregunta, visualiza las fichas y socializa las respuestas de los y las participantes por parte de la persona que dinamiza el encuentro. Con el grupo, se identifican puntos de encuentro entre las respuestas y puntos específicos de las mismas. Favorece el intercambio de ideas y comentarios con relación a las experiencias que tienen.

Recomendación: Propicie la conversación, la escucha y la construcción con los aportes de las personas participantes. Si bien, es importante llevar un control de tiempo el desarrollo del encuentro, este momento es fundamental para posteriormente realizar de manera más acertada la profundización temática, por lo que es importante no cortar el uso de la palabra o las ideas que se estén desarrollando en el grupo. De ser necesario, ajustar tiempos hacia profundización temática y cierre, o contemplar contenido para próximo encuentro ya que, si bien está la necesidad del cumplimiento de la agenda planeada, las discusiones e intercambio entre las personas participantes en este momento puede dar cuenta de la necesidad e interés para el abordaje de la temática y el cumplimiento de los objetivos.

Materiales: fichas biográficas de colores u hojas de color iris.

• PROFUNDIZACIÓN TEMÁTICA E INTERCAMBIO DE SABERES

Actividad 3 La caja misteriosa

Tipo de actividad: Reflexión

Duración: (40 minutos)

Pista: esta actividad busca desde el diálogo se saberes que las personas en colectivo puedan redescubrirse frente cómo están haciendo el cuidado y hacer “palpables esas acciones”

Una vez caracterizados los saberes previos frente a la temática a desarrollar vinculados a ¿qué es el cuidado propio? y ¿cómo se logra ese cuidado? , el facilitador o la facilitadora desarrolla los contenidos propuestos teniendo en cuenta las ideas, dudas, percepciones y comentarios generados por el grupo participante . Este momento, apoyado por didácticas favorecedoras de la interacción, la construcción conjunta, la familiaridad de las personas participantes con los elementos utilizados. En este caso, el centro de la caja es el cuidado propio e identificar cómo se logra el cuidado propio, llegar a hacer visible una visión colectiva del cuidado.

Pista: la actividad anterior era una exploración individual aquí se pretende tener visiones más colectivas.



Para este abordaje temático, el facilitador o la facilitadora podría utilizar la caja misteriosa, en ella tendrá diferentes objetos que están vinculados a elementos que se puedan asociar al cuidado (libro, elemento deportivo, estos cambiarán conforme a la comunidad con la que se esté desarrollando, tener presente la interculturalidad) pero los y las participantes no podrán verlos, únicamente tocar algunos de ellos (para trabajar allí lo sensorial). El facilitador o la facilitadora irá rotando, el participante cierra los ojos y a través del tacto intenta memorizar qué objetos se encuentran, pero no podrá decirlos en voz alta hasta que los y las participantes seleccionados hayan terminado. Una vez finalizado el recorrido en orden expresarán los objetos que recuerdan. Esta actividad puede tener una variación en forma de concurso a través de equipos que seleccionen un representante, en este caso el equipo le podrá ayudar a memorizar los objetos y gana el equipo que coincida con más objetos.

Recomendación: Cuando se trabaja con la caja misteriosa, se debe expresar sorpresa, expectativa, anunciarla previamente o dejarla en un lugar visible donde los y las participantes se puedan generar preguntas sobre qué tendrá.

Materiales: una caja (reutilizable o de cualquier material) lo importante es que pueda tener al menos un signo de pregunta en el exterior dibujado sobre la superficie o que se haya recortado y pegado sobre ella.

La segunda parte de la caja es hablar sobre esos objetos desde las experiencias de cuidado de las personas y por medio del diálogo llegar a la construcción de una visión de cuidado a través del significado de los objetos y profundizar desde el diálogo de saberes. Esta parte el facilitador tiene la oportunidad de vincular las ideas fuerza sobre los contenidos en diálogo con las experiencias.

• APLICAR LO APRENDIDO Y TRANSFORMAR LA PRÁCTICA

Actividad 4 Investiga el caso.

Tipo de actividad: resolución de problemas

Duración: (30 minutos)

Pista: Esta actividad tiene el propósito de identificar causas de las necesidades, analizar y construir proyectos que desde la cotidianidad y la realidad permitan la apropiación de los aprendizajes.

Presentar una situación, extrema imaginaria:

Situación: Hubo un problema planetario y con el Meteorito HWX2 las personas deben realizar viajes espaciales a un nuevo planeta que se logró encontrar con una vida muy similar a la tierra, para evitar conflictos deciden que las personas regresen a las mismas comunidades dónde compartían pero en esta ocasión tienen una tarea importante cambiar prácticas sobre el cuidado de la salud y generar cambios que se deben enseñar para generar un florecimiento humano desde todas las acciones promocionales (esta situación puede tener variaciones conforme al contexto). Por ello, deberán generar un audio, una canción, o un listado de acuerdos que les sirva para orientar sus prácticas de cuidado de la salud.

Cómo parte de la actividad anterior en 10 minutos, se analizarán los indicadores de los logros y se pedirá a los y las participantes que:



- a) Mencionen al menos 2 beneficios de realizar prácticas para el cuidado de la salud en la vida cotidiana.
- b) Mencionen 2 o 3 fortalezas o posibilidades que cada uno posea para implementar dichas prácticas de cuidado en la vida cotidiana y cómo se amplió su visión de cuidado.
- c) Mencionen un desafío personal para realizar las prácticas para el cuidado nuevas que desea realizar.

Uso de TIC: si se tiene disponible un pc se podría utilizar la ruleta Wheel of names (<https://wheelofnames.com>) o tener una ruleta que se pueda reutilizar para escribir preguntas de forma manual (esto es opcional).

Valoración de la sesión educativa: Es importante que antes de cerrar la sesión la persona que facilita el encuentro retome los desafíos con los que se van los y las participantes de la sesión con el objeto de que puedan generar las transformaciones. Estos desafíos serán retomados al inicio de la próxima sesión para hacer el seguimiento, evaluar dificultades y aclarar dudas.

Nota: En el anexo “Caja de herramientas” (recurso Nro. 5, pág. 16 y enlaces de interés, pág. 29) se recogen algunos recursos que pueden ayudar con el desarrollo de las sesiones educativas.

5. MOMENTO DE CURSO DE VIDA: VEJEZ

5.1 DIAGNÓSTICO

LA VEJEZ COMO MOMENTO DEL CURSO DE VIDA

El envejecimiento es un proceso que se vive en el transcurso de toda la vida, desde el momento del nacimiento hasta la muerte. Este proceso va a configurarse acorde a condiciones genéticas, ambientales, contextos físicos, geográficos, sociales, económicos, políticos y culturales. También incidirán en éste, los estilos de vida sociales, familiares e individuales. Es importante, comprender este concepto, puesto que está íntimamente ligado con el de vejez, ya que se refiere al final del proceso de envejecimiento (Ministerio de Salud y Protección Social, 2022). Las condiciones en que se desarrolle el envejecimiento van a incidir en la calidad de vida durante la etapa de la vejez.

Por ello, para abordar este momento del curso de la vida de forma más adecuada y cercana, es necesario desarrollar procesos de educación para la salud que permitan comprender la vejez como una etapa activa que puede ser vivida por las personas mayores con autonomía y autorrealización, es decir, en un envejecimiento activo y pleno (Política Nacional de Envejecimiento y Vejez, 2007). Como parte de las múltiples intervenciones que deben realizarse en este momento del curso de vida para garantizar entre otras cosas, el goce efectivo del derecho a la salud en condiciones de bienestar y autonomía, la EpS se presenta como una oportunidad para que las personas mayores desarrollen capacidades, habilidades y prácticas para el cuidado y mantenimiento de su salud, potenciando su desarrollo (Resolución Número 3280 de 2018, 2018). Ello requiere un talento humano en salud capacitado para implementar procesos educativos dialógicos y reflexivos, dirigidos a promover el cuidado de la salud de las personas mayores, apoyar a sus cuidadores y a fortalecer los vínculos intergeneracionales que se establecen con los mayores, sus familias, las comunidades y los entornos que les rodean.

Una persona mayor se define como “aquella de 60 años o más, salvo que la ley interna determine una edad base mayor o menor, siempre que esta no sea superior a los 65 años. Este concepto incluye, entre otros, el de persona adulta mayor” (Política Nacional de Envejecimiento y Vejez, 2007). Existen diversos enfoques para comprender el proceso de envejecimiento y las características de la vejez; sin embargo estos pueden vivirse desde las pérdidas o desde la plenitud, de acuerdo con los efectos acumulados a lo largo de la vida, la confluencia de las oportunidades y los recursos, tanto individuales como generacionales, que afectan el continuo de la vida de cada persona, así como su condición y posición social y su conjugación con la edad, el género, la clase social y el origen étnico, que representan diferencias en el acceso y disfrute de dichos recursos y oportunidades.

Este momento del curso de vida se caracteriza por la persistencia de inequidades que se materializan en desprotección económica (pobreza, falta de oportunidades laborales), social (exclusión, falta de oportunidades en educación, múltiples violencias, falta de atención integral en salud) y política (pocas oportunidades reales de participación, inclusión y toma de decisiones) lo cual aumenta su vulnerabilidad y el grado de dependencia familiar y social (Política Nacional de Envejecimiento y Vejez, 2007). Se suman otras condiciones desfavorables para su desarrollo como el padecimiento de múltiples enfermedades físicas (hipertensivas, de la cavidad bucal, artropatías y diabetes) (Ministerio de Salud y Protección Social, 2019) y mentales (trastornos neuróticos relacionados con estrés, trastornos mentales orgánicos, trastornos del humor) (Ministerio de Salud y Protección Social,

2019). Por ello se plantea la importancia de elevar el nivel de conocimiento en este grupo social como una de las herramientas para prevenir enfermedades

LAS PERSONAS MAYORES Y SU CONTEXTO

- **¿Quiénes son y cómo viven las personas mayores?**

Es pertinente señalar que las poblaciones de edad avanzada se caracterizan por su diversidad como grupo poblacional. Por ello, el diagnóstico inicial de los grupos colectivos con los que se desarrolla la EpS es una premisa educativa que permite determinar las trayectorias vividas por las personas mayores y darán cuenta entre otras cosas, de sus saberes, habilidades y capacidades establecidas. Es importante que el facilitador de los procesos de educación para la salud no intervenga desde las concepciones negativas que ven la vejez como una etapa de debilidad y limitación, puesto que las funciones cognitivas y físicas varían mucho entre las personas y, como ya se mencionó, van a estar estrechamente relacionadas con los niveles de educación (Ministerio de Salud y Protección Social, 2019).

El facilitador deberá realizar una caracterización particular de los grupos de personas con los que interactuará en la EpS, pues la heterogeneidad que le caracteriza en tanto grupo social, conlleva la necesidad de identificar aquello que le es propio o específico con respecto al entorno donde se encuentra, a los procesos de salud y las prácticas de cuidado que desarrollen, así como a las condiciones sociales, culturales y económicas. Por eso, es importante que el facilitador realice un diagnóstico de aquellos aspectos más específicos que corresponden a la realidad del grupo con el que desarrollará la acción educativa. Para esto podrá consultar las fuentes de información disponible en el territorio.

Además, el facilitador requiere tener claridad sobre las necesidades, potencialidades y motivaciones de las personas mayores en relación con el cuidado de su salud, así como la caracterización de sus principales problemáticas o situaciones a reflexionar, lo cual permitirá avanzar en el diseño de una propuesta pedagógica pertinente y coherente. Para esto, el facilitador deberá citar a un grupo de representantes de las personas mayores para hacer este análisis. Asimismo, discutirá con ellos los hallazgos encontrados en las fuentes de información, a la luz de lo que piensan sobre la salud y el cuidado.

Esta actividad se realiza en el marco del diálogo de saberes, partiendo de las experiencias de las personas mayores. Este diálogo se puede dinamizar por medio de diferentes estrategias, entre ellas *la recuperación de la memoria colectiva* que aporta al reconocimiento de sí mismo y de los otros y al fortalecimiento de las relaciones grupales. Con esta técnica el facilitador y los participantes podrán conocer parte de las trayectorias de vida de los integrantes del grupo, algunas de sus características, momentos significativos y expectativas frente al proceso de educación para la salud.

Ejercicio de recuperación de la memoria colectiva para conocer el grupo de personas mayores: El facilitador invitará a las personas mayores a ubicarse en círculo y dinamizará la presentación de cada uno de los participantes (y sus acompañantes si los tiene) con las siguientes preguntas:

- ¿Quién soy?: nombre, profesión u oficio, con quién vivo
- ¿De dónde vengo?: breve recuento de la proveniencia y el territorio que habita actualmente.

- ¿Cuál es la época de mi vida que más recuerdo?
- ¿Qué podría contarle de mí a los compañeros del grupo?
- ¿Qué me gustaría aprender en este proceso educativo sobre mi salud?

Fuente: (Fernanda Solíz Torres et al., 2018).

- **Género, pertenencia a grupos étnicos y otros grupos poblacionales**

Es muy importante acercarse a esta diversidad cultural en la caracterización general de la población mayor, para lo cual es muy importante tener en cuenta:

- **Identificación** de personas mayores pertenecientes a grupos étnicos. ¿Hay personas del grupo que pertenecen a grupos étnicos o poblaciones vulnerables?
- **Acercamiento al rol** que tienen las personas mayores al interior de sus hogares, pueblos o comunidades étnicas. Aplica también para el caso de las familias migrantes, especialmente si son de pueblos étnicos de otro país. Responde a la pregunta: ¿Qué papel cumplo como persona mayor en mi hogar?
- **Cómo son las relaciones** que las personas mayores establecen con los otros. Se indaga sobre ¿Cómo me relaciono con mi familia, los otros adultos de mi comunidad con y el entorno que me rodea?

Por otra parte, el envejecimiento se vive de formas particulares según la identidad de género. Esta hace referencia al entramado de relaciones de poder que se configuran en torno al ser femenino, masculino o las actuales configuraciones denominadas disidentes o no determinado. Más allá del sexo, los roles que se otorgan a la feminidad, masculinidad y transgeneridad como categorías del género, van a incidir no sólo en las formas en que se envejece sino específicamente en el curso de vida de vejez.

Teniendo en cuenta los aspectos planteados y otros como la situación de discapacidad o vulnerabilidad presentes en las personas mayores del grupo, se presentan algunas preguntas orientadoras que permiten al facilitador reflexionar sobre la necesidad de realizar adecuaciones en su propuesta pedagógica de acuerdo con las características socioculturales de las personas mayores:

Reflexiona como facilitador/a: ¿En el grupo de participantes tenemos integrantes con alguna condición particular: discapacidad, desplazamiento, población migrante, grupos étnicos? ¿El grupo está constituido en su mayoría por mujeres o por hombres? ¿Las condiciones sociales (nivel socioeconómico, grado de escolaridad, etc) de los adultos del grupo repercuten en su aprendizaje? ¿Requiero conocer sus habilidades para leer, escribir, escuchar, ver, movilizarse?

5.2 CONCERTACIÓN DE LOS OBJETIVOS Y LOS NÚCLEOS TEMÁTICOS

Las intervenciones correspondientes a este momento vital y específicamente las relacionadas con EpS están dirigidas, por un lado, al desarrollo de capacidades que aporten al goce efectivo del derecho a la salud mediante la construcción colectiva de saberes y prácticas y, por otro lado, al mantenimiento de las habilidades cognitivas y la autonomía de las personas mayores (Resolución Número 3280 de 2018, 2018). Teniendo en cuenta esta doble intencionalidad pedagógica, la RIA de vejez plantea que los procesos educativos para la salud con personas mayores deben ser desarrollados en dos ciclos educativos: a) Entrenamiento cognitivo y emocional y b) Promoción y mantenimiento de la salud. A cada ciclo educativo corresponde un objetivo general como se muestra en la tabla I.

Para organizar la propuesta pedagógica en el marco de la secuencia de las sesiones del ciclo educativa, se hace necesario la construcción de núcleos temáticos. Para este caso concreto, los núcleos temáticos fueron contruidos a partir de dos fuentes: el objetivo general del ciclo de entrenamiento cognitivo y emocional y los resultados esperados en salud del ciclo de promoción y mantenimiento de la salud. El facilitador puede encontrar otras rutas que orienten su construcción, como hacerlo a partir de los hitos que plantea la RIA de vejez, lo importante es que los núcleos den cuenta los resultados esperados y las capacidades a desarrollar durante este momento del curso de vida.

Tabla 19 Tabla I Ciclos educativos para el curso de vida de vejez

Ciclo	Objetivo	Núcleos temáticos
Entrenamiento cognitivo y emocional	Mantener conservadas, el mayor tiempo posible las habilidades intelectuales de atención, memoria, funciones ejecutivas, aprendizaje, razonamiento, percepción, cálculo, praxias, así como la autonomía en las personas adultas mayores, a través del entrenamiento cognitivo y emocional, el fortalecimiento de habilidades de afrontamiento del estrés, el fortalecimiento de lazos familiares y la promoción de la participación en redes sociales.	Habilidades intelectuales y de afrontamiento del estrés Autonomía Participación en redes sociales
Promoción y mantenimiento de la salud	Desarrollar capacidades con las personas adultas mayores para la promoción y mantenimiento de su salud, con la finalidad de aportar al goce efectivo del derecho a la salud mediante un proceso de construcción colectiva de saberes y prácticas.	Independencia funcional Cuidado de la salud nutricional Afrontamiento de sucesos vitales Relaciones sanas Ejercicio de Derechos sexuales y reproductivos Salud bucal

Fuente: MSPS, Resolución 3280/2018, 224-228 (Resolución Número 3280 de 2018, 2018).

Teniendo en cuenta esto, el facilitador (o la institución responsable del proceso educativo-EAPB o DTS) deberá convocar a una reunión con representantes de las personas mayores para priorizar los núcleos temáticos y concertar los objetivos de los ciclos educativos.

5.3 EL DISEÑO DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA

LOS CICLOS EDUCATIVOS: NÚCLEOS TEMÁTICOS, CAPACIDADES A DESARROLLAR Y CONTENIDOS

La EpS con personas mayores se desarrollará como se dijo en dos ciclos educativos, cada uno de los cuales consta de entre 3 y 6 sesiones educativas. La distribución de los núcleos temáticos por sesión será un proceso flexible y teniendo en cuenta la concertación realizada con el grupo de representantes de las personas mayores. En este caso se presentará el ejemplo con tres núcleos temáticos del ciclo de promoción y mantenimiento de la salud: independencia funcional, cuidado de la salud nutricional y ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos.

Tabla 20 Ciclo 2. Promoción y mantenimiento de la salud

Primer núcleo temático: Independencia funcional

Sesión	Capacidades	Contenido	Sub-contenido
Uno	Implementan acciones de cuidado de su propio ser, de acuerdo con los cambios que está experimentando y de acuerdo con su proyecto de vida.	Cambios esperados en el proceso de envejecimiento (fisiológicos, psicológicas, cognitivos, sexuales, emocionales y sociales).	Proyecto de vida y cuidado de la salud para un envejecimiento activo.

Fuente: Elaboración propia

Segundo núcleo temático: Cuidado de la salud nutricional

Sesión	Capacidades	Contenido	Sub-contenido
Dos	Conocen cómo pueden tener una alimentación saludable de acuerdo con su estado de salud, y requerimientos nutricionales.	Promoción de hábitos y rutinas alimentarios saludables.	Prácticas alimentarias: Horario, porciones, manipulación y conservación de alimentos. El papel de la alimentación en familia y comunidad.

Fuente: Elaboración propia

Tercer núcleo temático: Afrontamiento de sucesos vitales

Sesión	Capacidades	Contenido	Sub-contenido
--------	-------------	-----------	---------------

Tres	Reconocen las fortalezas psicológicas que puede utilizar para afrontar el estrés.	Manejo adecuado de situaciones estresantes mediante el reconocimiento de las fortalezas psicológicas.	Tipos de fortalezas psicológicas: flexibilidad psicológica, adaptación a los cambios, afianzamiento de valores que promueven el desarrollo, resignificación de las situaciones, capacidad para superar y transformar las experiencias dolorosas y sobreponerse a ellas.
------	---	---	---

Fuente: Elaboración propia

Cuarto núcleo temático: Relaciones sanas

Sesión	Capacidades	Contenido	Sub-contenido
Cuatro	Conocen y practican habilidades para la vida y un envejecimiento saludable.	Habilidades para una vida y un envejecimiento saludable.	El cuidado de sí El cuidado de quienes me rodean El cuidado de mi entorno Inteligencia emocional Toma de decisiones Pensamiento crítico Conciencia ambiental

Fuente: Elaboración propia

Quinto núcleo temático: Ejercicio de derechos sexuales y reproductivos

Sesión	Capacidades	Contenido	Sub-contenido
Cinco	Establecen rutinas de cuidado físicas y psicológicas que les permiten sentirse cómodos y expresar su sexualidad de forma satisfactoria.	El cuidado de su imagen	Cuidado de su imagen exterior. Cuidado de su imagen interior

Fuente: Elaboración propia

Sexto núcleo temático: Salud bucal

Sesión	Capacidades	Contenido	Sub-contenido
Seis	Conocen los derechos para la atención en salud bucal.	Procedimientos e intervenciones de odontología para la detección temprana, protección específica y demás, a los que tienen derecho la persona acorde con su afiliación al sistema de salud, edad o necesidades particulares y los mecanismos para acceder efectivamente a los mismos	Consulta odontológica, valoración del riesgo y de estructuras dentomaxilofaciales, aplicaciones de barniz de flúor, sellantes, profilaxis e higiene en consulta odontológica. Ruta de atención

Fuente: Elaboración propia

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS CENTRADAS EN EL DIÁLOGO DE SABERES

PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS CAPACIDADES

Elementos metodológicos claves al desarrollar procesos de EpS con personas mayores fueron tenidos en cuenta por el facilitador previo al desarrollo las sesiones educativas.

- **La manera como aprenden los adultos mayores** (Marco Conceptual y Metodológico Para El Desarrollo de La Educación Para La Salud de Las Rutas Integrales de Atención En Salud- RIAS- Orientaciones Pedagógicas, Metodológicas y Didácticas, 2018).
 - El aprendizaje en este momento de la vida tiene una significación especial, pues representa una oportunidad de actualización, participación social y reafirmación de sus potencialidades.
 - Se resalta la capacidad de las personas mayores para extraer aprendizaje de sus experiencias y aplicarlo en aspectos concretos de su vida cotidiana.
 - En este momento del curso de vida se aumentan capacidades como la comprensión la realidad, dada la cantidad de experiencia personal que han acumulado.
 - Los ritmos de aprendizaje, estilo, motivaciones y gustos de las personas mayores son múltiples y diversos, por ello deben utilizarse estrategias didácticas diversas en diferentes formatos.
 - Pueden desarrollarse diversos tipos de contenidos (cognitivos, valorativos o prácticos). Se sugiere con este grupo poblacional **centrarse en los contenidos prácticos** que les permitan fortalecer y mantener sus capacidades. Una manera para llevar a cabo una enseñanza orientada a los contenidos prácticos es la **simulación** por medio de la cual

Recuerde como facilitador o facilitadora:

1. La mejor estrategia didáctica para enseñar a personas mayores es “*aprender haciendo*”. La práctica en este momento del curso de vida es fundamental para afianzar los conceptos y estimular el fortalecimiento de habilidades.
2. Partir de la experiencia y de las situaciones cotidianas. Durante la enseñanza utilice ejemplos tomados de la cotidianidad, use un lenguaje claro y avance de lo conocido, lo fácil, lo cercano, y lo más concreto, hacia lo desconocido, lo difícil, lo lejano y lo más abstracto.
3. Utilice estrategias didácticas en diversos formatos: visuales, sonoros, audiovisuales, en colores llamativos, con imágenes agradables, propositivas, familiares a los entornos y contextos en los que se realiza el acompañamiento educativo. Al utilizar textos, incluir mensajes propositivos, texto corto, a modo de palabras o ideas claves, y con tamaño que favorezca la lectura de las personas participantes.

Fuente: Elaboración propia

- **Las orientaciones para la persona facilitadora y su práctica pedagógica**
 - Es clave **que el facilitador o facilitadora cuente con conocimientos específicos** para este momento del curso de vida: Planeación y ejecución de programas y estrategias de estimulación cognitiva y emocional para personas mayores. Enfoque de curso de vida considerando los efectos acumulativos de las acciones en salud realizadas en momentos vitales anteriores y su impacto en la vejez. Uso de tecnologías que incidan en la prevención de la dependencia y la fragilidad; estrategias que impulsen la solidaridad e intercambio intergeneracional que guíen las acciones dirigidas a la población adulta mayor. El abordaje de los determinantes sociales de la salud con énfasis en el género y la cultura incidentes en el proceso de envejecer activamente en las distintas comunidades. Conocimientos actualizados en la normatividad vigente y con competencias comunicativas para la atención integral en salud a las personas adultas mayores (Resolución Número 3280 de 2018, 2018).
 - El proceso enseñanza-aprendizaje de las personas mayores debe estar basado en cuatro **principios orientadores** de la acción educativa: El autoconcepto, la experiencia, la disposición para aprender que dependerá tanto de las de las condiciones psíquicas como de las condiciones físicas de los adultos participantes y las perspectivas y orientación del aprendizaje (Marco Conceptual y Metodológico Para El Desarrollo de La Educación Para La Salud de Las Rutas Integrales de Atención En Salud- RIAS- Orientaciones Pedagógicas, Metodológicas y Didácticas, 2018).
 - Como la vejez implica el cúmulo de vivencias, es posible que las personas mayores con las que se trabaje tengan duelos no realizados o afecciones psicológicas que quizá no se han abordado apropiadamente, por ello es necesario tener precaución al profundizar en ciertas temáticas y **disponer mecanismos para la atención en crisis**, si se llegara a movilizar temas psicológicos que afectan visiblemente la salud mental y emocional de los participantes.
 - Es clave la **utilización de técnicas interactivas** que permitan el hacer ver, hacer hablar, hacer recuperar, hacer recrear, hacer análisis, se pueden dinamizar los encuentros desde un enfoque participativo, horizontal y dialógico. Se busca hacer visible lo invisible: sentimientos, vivencias, formas de ser, creer, pensar, actuar, sentir y relacionar de los sujetos, para hacer deconstrucciones y construcciones. De esta manera se generan procesos más participativos que promuevan el reconocimiento y el encuentro entre los sujetos, propiciando la construcción colectiva del conocimiento, el diálogo de saberes, la reflexividad y la recuperación de la memoria colectiva (pág 48) (García Chacón et al., 2002).

Al respecto, se pueden usar técnicas como el **fotolenguaje**, la **fotopalabra** en las que, la fotografía facilita la recuperación de la memoria, el evocar recuerdos, momentos y espacios significativos

Otras como la **cartografía corporal** (pág 49) (García Chacón et al., 2002) se recomiendan cuando el grupo haya alcanzado un nivel de confianza que le permita compartir y hablar libremente de su experiencia.

Las **Siluetas** es una técnica que posibilita a los sujetos poner en escena su corporalidad, gustos y estéticas, en ella los sujetos reconocen su identidad corporal, sus figuras, sus atuendos, sus accesorios, la moda y los colores con los que se identifican. Representar y reconocer su cuerpo lleva al sujeto a evocar historias, relatadas a partir de las diferentes marcas que lo configuran, dado que el cuerpo es un texto escrito que se expresa en las cicatrices, los tatuajes, los rasgos físicos, los lunares y mutilaciones (pág 88) (García Chacón et al., 2002).

Estas y otras técnicas interactivas pueden ser consultadas en la caja de herramientas de estrategias metodológicas e interculturales.



5.4 LA FICHA PARA LA IMPLEMENTACIÓN Y EVALUACIÓN DE LA UNA SESIÓN

Momento por curso de vida: **Vejez**

Ciclo 2

Sesión I

Duración: 120 minutos

CONTENIDOS:

I. Propuesta pedagógica: ciclos educativos, núcleos temáticos, contenidos y capacidades.

OBJETIVO DE LA SESIÓN

Presentar la propuesta pedagógica al grupo de personas mayores con el fin de concertarla grupalmente y facilitar las adecuaciones acordes con las necesidades educativas del grupo.

INDICADORES DE LOGRO

El grupo de participantes:

- Conoce la propuesta pedagógica y reflexiona sobre su pertinencia.

- Participa en la adecuación de la propuesta teniendo en cuenta sus necesidades educativas.

METODOLOGÍA

Participantes: 15 personas mayores habitantes de un centro de protección integral mixto ubicado en zona urbana.

Lugar: Salón social del centro de protección social.

DESARROLLO

• **MOMENTO PREVIO**

- Consecución y adecuación del espacio y los materiales. La silletería se ubica en círculo y se deja el espacio para ubicar las sillas de ruedas de aquellas personas con dificultades para la movilidad.
- Preparación de la sesión
- Coordinación de la fecha y hora del encuentro con la institución.
- Realización de la convocatoria y confirmación de participación. Al momento de citar a las personas mayores se les pedirá que lleven a la sesión un objeto o elemento que los represente o que tenga un valor especial para ellos.

• **MOMENTO INICIAL: PRESENTACIONES**

Duración: (40 minutos)

Generación de acuerdos: Antes de iniciar la sesión es importante que el grupo de participantes genere unos acuerdos con respecto al encuentro educativo:

- Duración de la sesión y momentos de receso
- Uso de la palabra
- Respeto por los otros
- Participación activa

Actividad 1. *Mi historia se cuenta así* (25 minutos)

Este ejercicio es clave para reconocer la historia de las personas mayores y hacerlo en espacios grupales. Se realiza un círculo con los participantes y cada uno dice su nombre y cuenta algo de su historia a partir de un símbolo u objeto que lo represente. El facilitador inicia la actividad ejemplificando: Mi nombre es Diana y me represento con una vela porque me gusta ser luz y aportar a los demás.

Materiales: Sillas dispuestas en círculo, objeto que lleva cada participante a la sesión.

Actividad 2. *Identificación de necesidades educativas e intereses del grupo* (15 minutos)

Una vez reconocidos como integrantes del grupo, las personas mayores y el facilitador pasan a la segunda actividad. El facilitador inicia la actividad con una pregunta para el grupo: ¿ustedes qué piensan que deberíamos trabajar como grupo para mejorar o mantener nuestra salud y lograr un envejecimiento más activo y saludable? A partir de esta pregunta recoge las ideas de los participantes y las escribe en fichas que luego serán utilizadas en el momento de concertación de la propuesta.

Materiales: Marcador, fichas bibliográficas, tablero o papelógrafo.

Receso: 20 minutos

- **MOMENTO CENTRAL: PRESENTACIÓN Y CONCERTACIÓN DE LA PROPUESTA. INTERCAMBIO DE SABERES**

Duración: (40 minutos)

Actividad 3. *El tendedero*

El facilitador recrea en el espacio un tendedero en el que ubica los ciclos, los núcleos temáticos, los contenidos y las capacidades. Además, prepara las fichas con los aportes recogidos por el grupo con respecto a las necesidades educativas e intereses comunes. Evocando la metáfora de un tendedero con ropa móvil que puede quitarse o al que se le pueden añadir más cosas, presenta al grupo la propuesta pedagógica planeada previamente. Va colgando cada ciclo, explica sus objetivos y luego le añade los núcleos temáticos que se espera desarrollar. Una vez “colgados” los ciclos y los núcleos va añadiendo las ideas expuestas por las personas mayores en los lugares que corresponden de acuerdo con la temática de los núcleos, evidenciando la articulación entre la propuesta, los saberes y necesidades del grupo.

Cada vez que añade o quita algo toma en cuenta a las personas mayores y pone en consideración del grupo el orden, la prioridad y la cantidad de núcleos temáticos y contenidos. Finalmente pone a disposición del grupo fichas en blanco para el caso de que falten núcleos o contenidos que no hayan sido mencionados durante la elaboración del tendedero.

Recomendación: Se sugiere tener registro fotográfico de la actividad con el fin de preservar la memoria colectiva y poder realizar las adecuaciones pertinentes una vez terminada la sesión inicial y previo al segundo encuentro con el grupo. Para ello se solicita el consentimiento del grupo y se explica la finalidad de dicha acción.

Materiales: Una cuerda para simular el tendedero, pinzas de ropa, fichas de cartulina, propuesta pedagógica.

4. Momento de cierre: evaluación de la sesión y revisión de acuerdos

Duración: 10 minutos.

Actividad 4. Antes de terminar la sesión educativa el facilitador pide que voluntariamente dos o tres participantes hagan un recuento de los aspectos generales de la propuesta pedagógica presentada y concertada y nombren los acuerdos a los que se llegaron grupalmente (criterios de evaluación del logro). Luego se solicitó a los participantes que expresaran en una palabra lo que se llevan de la sesión presenciada (autoevaluación) y lo que destacan de ella. Finalmente, el facilitador solicitó al grupo dar recomendaciones para mejorar las siguientes sesiones y pidió calificar los siguientes ítems acorde con una escala de valoración de 1 a 5 (siendo 1 la peor calificación y 5 la mejor). A continuación, se presentan los resultados promedio obtenidos:

1. El cumplimiento del objetivo de la sesión	5
2. La participación de sus compañeros	4
3.El papel del facilitador	4
4. El desarrollo de la sesión educativa	5
5. El cumplimiento de los acuerdos establecidos	4

El facilitador cierra la sesión agradeciendo por la participación y presencia del grupo y hace una reflexión sobre la importancia de seguir asistiendo a este espacio e invita para la próxima sesión que se realizará en 15 días.

Nota: En el anexo “Caja de herramientas” (recurso Nro. 5, pág. 16 y enlaces de interés, pág. 29) se recogen algunos recursos que pueden ayudar con el desarrollo de las sesiones educativas.

6. BIBLIOGRAFÍA

Política pública de y para la adultez, 102 (2011).

Blanco Pereira, M. E., Jordán Padrón, M., Pachón González, L., Sánchez Hernández, T. B., & Medina Robainas, R. E. (2011). Educación para la salud integral del adolescente a través de promotores pares. *Rev Méd Electrón*, 33(3). <http://www.revmatanzas.sld.cu/revista%20medica/ano%202011/vol3%202011/tema12.htm>

Bordieu, P. (1990). La “juventud” no es más que una palabra. *Sociología y Cultura*, 163–173.

Equipo Nacional Fondo Colombia en Paz. (2021). *Orientaciones pedagógicas, metodológicas, técnicas y operativas para el desarrollo de capacidades en redes de apoyo comunitarias, para el cuidado de la salud materna e infantil en redes comunitarias*.

Fernanda Solíz Torres, M., Yépez Fuentes, A., & Sacher Freslon, W. (2018). *Fruta del Norte. La manzana de la discordia* (Universidad Andina Simón Bolívar, Ed.). www.uasb.edu.ec

Fernández Agudelo, M. (2015). *Amando el mundo siendo joven*.

García Chacón, B. E., González Zabala, S. P., Quiroz Trujillo, Andrea., & Velásquez Velásquez, A. María. (2002). *Técnicas interactivas para la investigación social cualitativa*. Universidad de Antioquia.

Gobierno de Colombia. (2018). *Política nacional de infancia y adolescencia*.

Ministerio de Educación Nacional de Colombia. (2016). *Lineamientos generales y orientaciones para la educación formal de personas jóvenes y adultas en Colombia*.

Política nacional de envejecimiento y vejez, (2007). [https://www.minsalud.gov.co/Documentos y Publicaciones/POLÍTICA NACIONAL DE ENVEJECIMIENTO Y VEJEZ.pdf](https://www.minsalud.gov.co/Documentos%20y%20Publicaciones/POLITICA%20NACIONAL%20DE%20ENVEJECIMIENTO%20Y%20VEJEZ.pdf)

Ministerio de Salud y Protección Social. (2008). *Servicios de salud amigables para adolescentes y jóvenes*. www.tallercreativoaleida.com.co

Marco conceptual y metodológico para el desarrollo de la educación para la salud de las Rutas Integrales de Atención en Salud- RIAS- orientaciones pedagógicas, metodológicas y didácticas, (2018). www.minsalud.gov.co

Resolución número 3280 de 2018, Pub. L. No. Resolución 3280 de 2018 (2018).

Ministerio de Salud y Protección Social. (2019). *Boletines Poblacionales: Personas Adultas Mayores de 60 años*.

Ministerio de Salud y Protección Social. (2022). *Envejecimiento y vejez*. <https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/promocion-social/Paginas/envejecimiento-vejez.aspx>

Naciones Unidas. (2022). *Juventud 2030. Trabajando con y para los jóvenes*. <https://www.un.org/youthenvoy/wp-content/uploads/2014/09/UN-Youth-Strategy-Spanish1.pdf>

Obach, A., Sirlopú, D., & Urrutia, C. (2021). Imaginario social de docentes y profesionales de salud de tres colegios de Santiago sobre el cuerpo y la sexualidad de escolares migrantes latinoamericanos. *Revista Chilena de Antropología*, 43, 216–232. <https://doi.org/10.5354/0719-1472.2021.64441>

Organización Mundial de la Salud. (n.d.-a). *Salud del adolescente*. Retrieved August 27, 2022, from https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1

Organización Mundial de la Salud. (n.d.-b). *WHO calls for stronger focus on adolescent health*. Retrieved August 27, 2022, from <https://www.who.int/news/item/14-05-2014-who-calls-for-stronger-focus-on-adolescent-health>

Ley 1622 de 2013, (2013).

UNICEF. (2022). *Qué es la adolescencia*. <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>