BITÁCORA *DE SEGUIMIENTO*

Activo mi vida
Estilos de Vida
Saludables

#Cuentaconmigo

Alcaldía de Medellín
Cuenta con vos

www.medellin.gov.co

LA SONRISA

SALUD **BUCAL**

Dibujar o recortar fotografías de personas que aparezcan en revistas, periódicos o diferentes medios de comunicación. Hacer un collage en el que se muestren personas con los dientes sanos y otras con dientes picados o faltantes. También pueden pintar dientes negros o simular que le faltan todos los dientes y colgarlo en una cartelera en un lugar visible.

Cada vez que alguien identifique el contenido, explorar sobre su imagen personal, lo que refleja, reflexiones sobre las dificultades que pudiera tener para comer, hablar, besar; etc.
Tomar nota de lo que expresan al respecto.

JUEGO, CREZCO Y APRENDO

PROMOCIÓN DE
LA **ACTIVIDAD FÍSICA**

Pegar o escribir la acción o actividad que te correspondió durante el momento de cierre de la sesión (tips para la vida), ejecutarla en algún día de la semana con los niños y niñas de tu grupo y escribir las experiencias y situaciones específicas que identificaste durante su ejecución. Por ejemplo: reacciones de los niños y niñas, aprendizajes, facilidad en el desarrollo, reconocimiento de las capacidades motrices, habilidades, efecto del uso de esa metodología en el desarrollo de su labor etc.

TODAS LAS SONRISAS SON LINDAS SI ESTÁN LIMPIAS

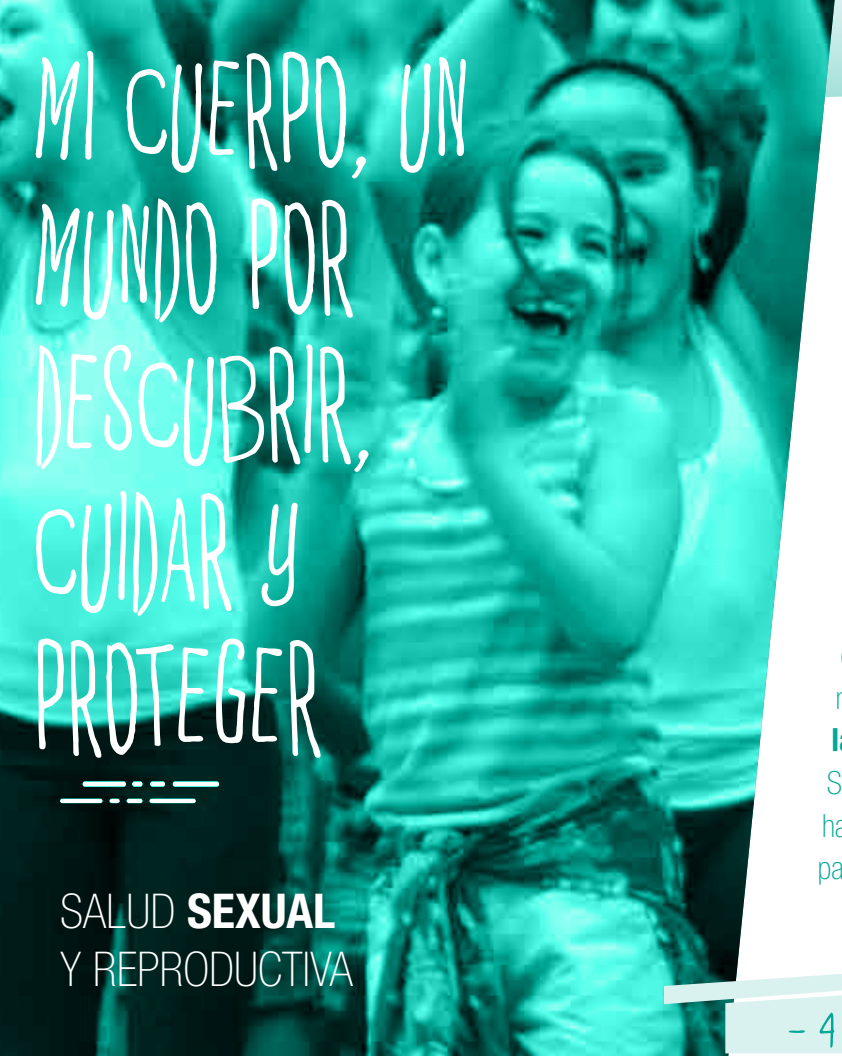
¡REGALA SONRISAS!

Escribe aquí las experiencias y situaciones específicas que identificaste durante la ejecución de la actividad

Todos estaban desconcertados con el cambio radical de Sonia, sus compañeros y profesores querían ayudarla, pero no sabían cómo, ignoraban lo que le pasaba y ella se negaba a contarlo.

Pero **¿qué era lo que ocurría con Sonia?** El malvado de su tío Juan abusaba de ella cuando llegaba del colegio, aprovechaba que sus padres no llegaban hasta las dos y media. Al principio, Sonia pensaba que eso era un juego, pues su tío le decía: "quítate toda la ropa que vamos a jugar", luego le tocaba el pecho, la vulva, y él hacía que ella le tocara el pene. Con el paso de los días, las escenas se repetían, Sonia se sentía incómoda, dejó de verlo como algo normal, sin embargo, ella nunca le dijo nada a nadie.

Y **¿por qué Sonia guardaba silencio?** Su tío Juan la había amenazado diciendo que si le contaba esto a alguien haría lo mismo con su hermana pequeña, por eso, nadie se podía enterar, y, como Sonia no quería que su hermana pasara por lo mismo, calló para protegerla.



MI CUERPO, UN MUNDO POR DESCUBRIR, CUIDAR Y PROTEGER

SALUD **SEXUAL**
Y REPRODUCTIVA

LOS TRISTES ojos de Sonia

En un país no muy lejano vivía Sonia, ella siempre había sido una niña llena de vida, tenía unos inmensos ojos azules que siempre estaban expectantes, parecían hablar por sí solos, siempre alegres. Era simpática, educada, amistosa, aplicada, y digo era porque hace tiempo había dejado de serlo.

Este comportamiento empezó justo con la presencia del tío Juan en su casa, quien llegó para instalarse por unos meses. Nadie relacionó el cambio de Sonia con la visita de su tío, **no sabían las razones de su nuevo comportamiento.**
Se volvió irritable, no atendía en clase, estaba siempre distraída, no hacía las tareas, quería estar sola, incluso, en los recreos, esos que pasaba sentada en un escalón pensando no se sabe en qué.

Con base en la historia **contesta** las siguientes preguntas:

- ¿Qué es lo que le pasa a Sonia? ¿Por qué?

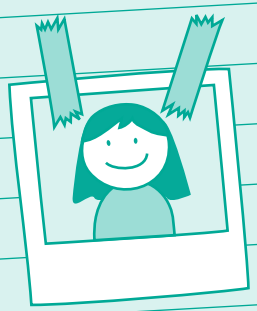
- Si tú fueras amigo o compañero de clase de Sonia ¿qué harías?

- ¿Si tú fueras Sonia qué harías? ¿se lo contarías a alguien? ¿por qué?

- Fíjate en el título, ¿por qué los ojos de Sonia están tristes?

Escribe aquí las experiencias y situaciones específicas que identificaste durante la ejecución de la actividad

- Inventa un final para el cuento.



CONOZCO Y RECONOZCO EL CONTEXTO

ESTILOS DE
VIDA **SALUDABLE**

Te invito a pensar y reflexionar

- ¿En qué momento soy saludable?

- ¿Qué estilos de vida saludable transmito a otros y cómo lo hago?

LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS, UN CUENTO DE COLORES

ALIMENTACIÓN
SALUDABLE

Te invitamos a que realices una de las actividades propuestas durante la sesión, con los niños y las niñas de la institución donde trabajas.

En este espacio puedes documentar la experiencia con los aspectos positivos y negativos encontrados en el desarrollo de la actividad.

BUEN TRATO, EL OTRO Y YO

SALUD
MENTAL

Cuenta una corta historia de un malentendido que te haya sucedido en tu vida cotidiana por no hacer uso de las habilidades comunicativas oportunamente.

Luego piensa y redacta una alternativa sobre cómo hubieras podido evitarlo.

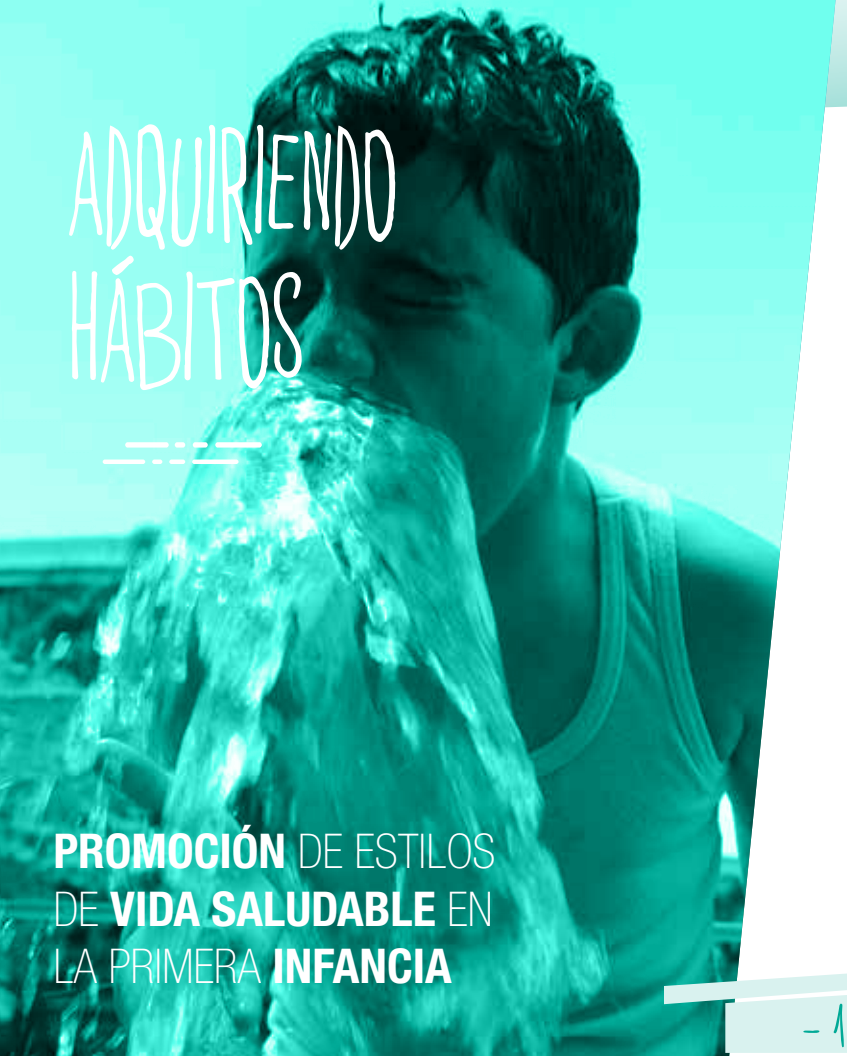
LLENA TU MESA CON UN FRUTERO,

NO DEJES ESPACIO PARA EL SALERO

Te invito a pensar y reflexionar

- ¿En qué momento soy saludable?

- ¿Qué estilos de vida saludable transmito a otros y cómo lo hago?



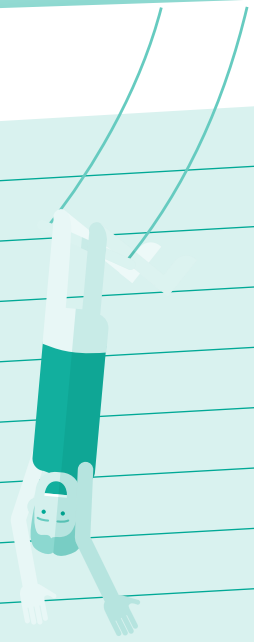
ADQUIRIENDO HÁBITOS

PROMOCIÓN DE ESTILOS DE **VIDA SALUDABLE** EN LA PRIMERA **INFANCIA**

Teniendo en cuenta el compromiso grupal para asimilar un hábito y la manilla de 21 nudos entregada en la sesión, narra a través de un diario de campo, la experiencia vivida durante esta semana en el proceso.

notas adicionales

Si lo escribes,
LO CONSIGUES :)



notas adicionales

Dale play a tu energía,

REPRODUCE TU ALEGRÍA

Secretaría de Salud de Medellín

www.medellin.gov.co/salud

Línea saludable 444 44 48