



## **CONTENIDO**

---

|   |   |
|---|---|
| Contenido.....  | 2 |
| INTRODUCCIÓN .....  | 3 |
| 1. Promoción y Prevención de la Salud y Nutrición de los Diferentes Grupos Poblacionales....  | 4 |
| 2. Acompañamiento y Orientación a las Familias.....   | 5 |
| 3. Talleres de Capacitación en las Diferentes Areas del Conocimiento .....  | 6 |
| 4- Promoción de Estilos de Vida Saludable Mediante la Realización de Programas que Involucren Acciones Recreativas, Deportivas y Nutricionales..... | 7 |
| 5. Celebración de Fechas Especiales como Día del Niño y Navidades.....  | 8 |

**INTRODUCCIÓN**

La Fundación Salud y Nutrición – FUNDASALUD, entidad sin ánimo de lucro, en cumplimiento de su objeto social y del plan de acción institucional, durante la vigencia 2025 ejecutó intervenciones territoriales en sectores y/o barrios del Distrito de Cartagena y en los municipios de Arjona y Turbana. Las actividades se orientaron al cumplimiento de la meta institucional, mediante un abordaje integral con componentes pedagógico, psicosocial, de salud y de nutrición, dirigido a diferentes grupos poblacionales.

En términos operativos, la ejecución se organizó en las siguientes líneas de intervención:

- Acompañamiento y orientación a las familias.
- Talleres de capacitación en diferentes áreas del conocimiento.
- Promoción de estilos de vida saludable mediante programas con acciones recreativas, deportivas, culturales y de educación nutricional.
- Conmemoración de fechas especiales (Día del Niño y novenas navideñas) mediante actividades lúdicas, recreativas y comunitarias.
- Adicionalmente, en el mes de noviembre se suscribió un contrato con el Ministerio de Igualdad, en el marco de las estrategias de atención y acompañamiento a la población beneficiaria, entrega de paquetes alimenticios, compuestos por productos no perecederos, destinados a fortalecer el Programa Jóvenes en Paz inscritos entre las edades correspondiente (14 a 28 años), en los diferentes departamentos del territorio nacional.

| No. | DEPARTAMENTOS      |
|-----|--------------------|
| 1   | CHOCO              |
| 2   | MANIZALES          |
| 3   | NORTE DE SANTANDER |
| 4   | URABA ANTIOQUEÑO   |
| 5   | MEDELLIN           |
| 6   | VALLEDUPAR         |
| 7   | VALLE DEL CAUC     |
| 8   | CAUCA              |
| 9   | SOACHA             |
| 10  | BOGOTA             |
| 11  | PERERIRA           |
| 12  | NARIÑO             |

## **1. PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD Y NUTRICIÓN DE LOS DIFERENTES GRUPOS POBLACIONALES**

Se realizatron evenos de sensibilización a los padres de familia y comunidad en general sobre la importancia de la promoción y seguimiento oportuno a la asistencia de los niños y mujeres gestantes a los controles de valoración integral en salud y vacunación, desde su nacimiento, las niñas y niños colombianos tienen garantizado el derecho a la salud, una de las formas en las que se materializa ese derecho es gracias a la consulta integral para la promoción y mantenimiento de la salud.

La valoración integral en salud es un espacio de relacionamiento entre el profesional de la salud y las madres, padres o cuidadores, fundamental para conocer todos los aspectos que rodean el desarrollo y crecimiento de un niño o niña en su primera infancia y para la detección temprana y oportuna de riesgos para su intervención, por lo tanto, es deber de los padres de familia o las personas que tengan el cuidado de ellos, llevarlos a los controles periódicos de acuerdo a su edad, oportuna de riesgos para su intervención, por lo tanto, es deber en primera instancia de los padres de familia llevar a sus hijos a los controles periódicos de acuerdo a su edad,

A las mujeres gestantes se les enfatizó sobre lo fundamental de asistir a los controles prenatales periódicos y realizarse los exámenes de laboratorio. Para asegurar un embarazo saludable, permitiendo la detección temprana de riesgos, el monitoreo del desarrollo fetal y la prevención de complicaciones como preclamsia, diabetes gestacional o partos prematuros.

También se les recomendó que los jóvenes, adultos y adultos mayores, deben asistir a controles médicos periódicos de acuerdo a la edad y estado de salud.



## 2. ACOMPAÑAMIENTO Y ORIENTACIÓN A LAS FAMILIAS.

El acompañamiento y la orientación a las familias es un proceso de apoyo integral y preventivo que busca fortalecer los vínculos, mejorar la comunicación y desarrollar recursos personales para afrontar crisis o cambios en el ciclo vital. Los profesionales especializados de la fundación, como trabajadoras sociales y psicólogos, brindaron herramientas para la convivencia, la crianza y el bienestar emocional, que conlleven a fomentar entornos familiares saludables y funcionales.

Su principal objetivo es potenciar las habilidades de la familia para prevenir conflictos o gestionar situaciones complejas (divorcios, duelos, enfermedades).

Se desarrollaron sesiones sobre pautas de crianza, comunicación asertiva y límites saludables y se les oriento como acceder a servicios comunitarios o instituciones que resuelvan necesidades específicas.

Este tipo de acompañamiento es fundamental para asegurar el desarrollo emocional positivo de todos los miembros y fortalecer el rol educativo de los padres.



### 3. TALLERES DE CAPACITACIÓN EN LAS DIFERENTES ÁREAS DEL CONOCIMIENTO.

Fundasalud en cumplimiento a su objeto social, desarrollo talleres de capacitación comunitarios teniendo en cuenta que estos son espacios de aprendizaje colectivo que buscan fortalecer habilidades prácticas, fomentar la resiliencia y mejorar la calidad de vida a través de la educación.

Se trabajaron diversas áreas como el desarrollo de liderazgo, resolución de problemas, gestión comunitaria, comunicación asertiva, emprendimiento y competencias digitales, adaptándose a las necesidades de cada grupo atendido.

La metodología utilizada en los talleres de capacitación comunitaria fue participativa, práctica y flexible, basada en aprender haciendo, mediante el intercambio de saberes, de los orientadores y los participantes construyen conocimiento para asegurar el empoderamiento y la sostenibilidad.



#### 4. PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MEDIANTE LA REALIZACIÓN DE PROGRAMAS QUE INVOLUCREN ACCIONES RECREATIVAS, DEPORTIVAS, CULTURALES, NUTRICIONALES

Con el animo de promover la cultura del autocuidado generando acciones de intervención integral en los factores de riesgo modificables para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, asociadas a los hábitos y estilos de vida de los niños, niñas, jóvenes adultos, adultos mayores y ancianos, Fundasalud a través de su equipo de trabajo ejecutó actividades encaminadas a mejorar la calidad de vida de las comunidades mediante la adopción de hábitos como alimentación balanceada, actividad física, descanso adecuado y la creación de espacios seguros en sus hogares, sitios de trabajo, escuelas, guarderías entre otros. Estas estrategias previenen enfermedades no transmisibles, reducen el sedentarismo y fomentan el bienestar integral físico y mental a través de políticas públicas y participación social.

##### Componentes Clave de Estilos de Vida Saludables

**\*Alimentación Balanceada:** Consumo diario de frutas, verduras y reducción de alimentos fritos/embutidos.

**\*Consumo de Agua Diario:** es un pilar fundamental de una vida sana, toda vez que el cuerpo humano esta compuesto por aproximadamente un 60% de agua, cumple funciones vitales como ayudar a regular la temperatura corporal, facilita la digestión, transporta nutrientes y es esencial para que los riñones eliminen desecho.

**\*Actividad Física Regular:** Implementación de pausas activas, juegos motores y recreos activos en entornos escolares y laborales.

**\*Prevención de Riesgos:** Evitar el consumo de tabaco y alcohol, además de chequeos médicos periódicos.

**\*Higiene y Descanso:** Promoción de prácticas higiénicas y sueño adecuado.





**5. CELEBRACIÓN DE FECHAS ESPECIALES COMO DÍA DEL NIÑO Y NAVIDADES.**



En estas fechas la Fundación se vinculo para la celebración del Día del Niño en el mes de abril y en las novenas navideñas mediante la realización de actividades lúdicas, recreativas y entrega de detalles.



ENTREGA DE PAQUETES ALIMENTARIO EN DIFERENTES DEPARTAMENTO





