Ficha de evaluación desafios CP: Aliados hacia el cambio

Fecha: **Grupo regional:** **Nombre del Participante:**

Nutrición	Actividad física	Salud sexual y reproductiva	Salud mental
Semana 1. Mantener un peso saludable. **Reto:** Empieza el día con un desayuno saludable.	**Semana 1.** Importancia de la actividad física. **Reto:** Reto de caminar. Caminar durante 30 minutos al día durante una semana en diferentes lugares de tu casa o barrio.	**Semana 1.** Lectura y consulta sobre un método de anticoncepción. **Reto:** Organizar una charla sobre educación sexual (enfocándose en el método escogido) a familiares o amigos. Compartir las lecciones aprendidas con la comunidad de práctica.	**Semana 1.** Manejo del estrés/ practica de técnicas de respiración profunda. **Reto:** Practicar la técnica de respiración durante 5 minutos al día y relajación muscular durante al menos 10 minutos diarios durante una semana y registrar las sensaciones y beneficios en un diario.
Semana 2. Consumir alimentos saludables. **Reto:** Cocina y planea una comida saludable en familia.	**Semana 2.** Consumir alimentos saludables. **Reto:** Cocina y planea una comida saludable en familia.	**Semana 2.** Conversación abierta sobre sexualidad. **Reto:** Consultar los beneficios de la educación sexual y compartir los hallazgos con la comunidad de práctica.	**Semana 2.** Conexión: establecer contacto con un amigo o familiar. **Reto:** : Planificar y realizar una actividad social con amigos o familiares al menos una vez a la semana y registrar los efectos positivos en el bienestar emocional.
Semana 3. Aumentar el consumo de agua. **Reto:** Consume agua como bebida principal después de las comidas.	**Semana 3.** Aumentar el consumo de agua. **Reto:** Consume agua como bebida principal después de las comidas.	**Semana 3.** Prevención de riesgos sexuales. **Reto:** Crear un plan de acción para la prevención de riesgos sexuales y compartirlo con la comunidad de práctica.	**Semana 3.** Autocuidado: Tiempo para mí. **Reto:** Dedicar al menos 30 minutos diarios a una actividad que se disfrute y se considere relajante durante una semana, y registrar las sensaciones y beneficios en un diario.
Semana 4. Aumentar el consumo de frutas. **Reto:** Anima a tu hijo o un miembro familiar al consumo de fruta en las meriendas.	**Semana 4.** Aumentar el consumo de frutas. **Reto:** Anima a tu hijo o un miembro familiar al consumo de fruta en las meriendas.	**Semana 4.** Prácticas para la detección temprana de enfermedades. **Reto:** Aparta una cita para una citología o examen médico en una de las unidades móviles y motivar a 3 personas a hacer lo mismo.	**Semana 4.** Terapia de diálogo. **Reto:** Dialogar con un amigo o persona cercana sobre un tema que te esté generando estrés, preocupación o ansiedad y comparte la experiencia con el grupo.

Cumplimiento:

N.º Actividades en Rojo:

N.º Actividades en Amarillo:

N.º Actividades en Verde:

Tareas y/o compromisos de mejora

Observaciones:

- No se realizó
- En ejecución
- Cumplido