Modelo de aprendizaje de Comunidades de Practica

Objetivo: Promover estilos de vida saludables y acciones de autocuidado en las familias y comunidades.

Meta: Educar a la población afiliada y participantes en la promoción de estilos de vida saludables y/o acciones de autocuidado.

Las actividades ayudarán a la identificación, prevención y atención de los factores de riesgo de la salud de la población afiliada.

Acciones para realizar:

1. Actualización de participantes y vinculación a la aplicación Kaizala.
2. Convocar y realizar encuesta en aplicación Kaizala de temática a priorizar (se proponen 4 categorías que abarcan la temática de estilos de vida saludable: Nutrición, Actividad física, educación sexual y reproductiva y Salud mental.
3. Se prioriza el orden de las categorías acorde a la votación, seleccionando para el 1er encuentro, aquella con mayor votación.

1er Encuentro:

4. Vincular un experto o conocedor del tema seleccionado para incluir en la socialización del tema en el 1er encuentro. Ejemplo: si la selección con mayor votación es Nutrición, escoger un experto en el tema o una experiencia exitosa para compartir.
5. Proyectar tablero de desafíos y retos por categorías y hacer seguimiento al cumplimiento en planeador (se enviará a cada facilitador).
6. Mostrar las experiencias en el grupo e interactuar sobre la categoría escogida en el mes.

Observación: se enviará pieza publicitaria de la Comunidad de práctica y tablero con la semaforización de desafíos y retos semanales.

La categoría escogida en el mes abarca desafíos y retos semanales para los participantes, los cuales se deben hacer seguimiento y asegurar las evidencias.

A continuación, se detalla las categorías priorizadas para el 2023

- **Nutrición**

Propósito: Aplicar una alimentación saludable para prevenir las enfermedades o riesgos a la salud.

1. **Desafío 1.** Mantener un peso saludable (control o bajar de peso).

Reto Semana 1. Empieza el día con un desayuno saludable. Por ejemplo, cereal integral con leche sin grasa o baja en grasa, y fruta en lugar de cereales azucarados

Cambia los snack o meriendas de una semana por frutas o alimentos sin azúcar añadidos (ver opciones)

2. **Desafío 2.** Consumir alimentos saludables

Reto Semana 2. Compra, cocina y planea una comida saludable en familia (todos juntos). Registrar evidencia fotográfica.

3. **Desafío 3:** Aumentar el consumo de agua

Reto Semana 3. Consume agua como bebida principal después de las comidas en lugar de refrescos o bebidas de frutas con azúcares añadidos. Evidencia la práctica de la semana 3.

4. **Desafío 4:** Aumentar el consumo de frutas y verduras

Reto Semana 4. Anima a tu hijo o un miembro familiar al consumo de fruta en las meriendas (una por día) y limita los jugos en el almuerzo y cena.

Cambia las opciones de snack por alimentos sin azucares añadidas o altos en grasas.

- **Actividad Física**

1. **Desafío 1.** 7 días de actividad física**:** Realizar al menos 30 minutos de actividad física diaria durante toda la semana.

Reto Semana 1: Caminar durante 30 minutos al día durante una semana en diferentes lugares de tu casa o barrio

2. **Desafío 2.** Beneficios de la actividad física:

Reto Semana 2: Practicar ejercicios de estiramientos diarios durante una semana y registrar el progreso en una tabla.

3. **Desafío 3.** Motivación para la actividad física. Desafío de la música: crear una lista de reproducción motivadora para el ejercicio y compartirla con la comunidad de práctica.

Reto Semana 3: Actividad física creativa: elegir una actividad física nueva e inusual y compartirla con la comunidad de práctica.

4. **Desafío 4.** Prevención de lesiones: practicar ejercicios de corrección postural durante una semana y registrar el progreso en una tabla.

Reto Semana 4: elegir un ejercicio o actividad física y practicar la técnica correcta durante una semana.

Educación sexual y reproductiva

Desafío 1. Importancia de la educación sexual: Investigar sobre un método de anticoncepción y compartir las lecciones aprendidas con la comunidad de práctica.

Reto Semana 1. Organizar una charla sobre educación sexual (enfocándose en el método escogido) a familiares o amigos.

Desafío 2. Beneficios de la educación sexual: Mantener una conversación abierta sobre sexualidad con alguien cercano durante una semana y compartir los beneficios que se obtuvieron de la experiencia.

Reto Semana 2. Investigar los beneficios de la educación sexual y compartir los hallazgos con la comunidad de práctica.

Desafío 3. Prevención de riesgos: reflexionar sobre los riesgos sexuales que se han asumido en el pasado

Reto Semana 3. Crear un plan de acción para la prevención de riesgos sexuales y compartirlo con la comunidad de práctica.

Desafío 4. Cuidado y prevención. Reflexiona sobre la importancia de estas prácticas para la detección temprana de enfermedades y cómo pueden contribuir a mejorar la salud de la comunidad.

Reto 4. Desafío de chequeo: Realizar una cita para una citología o examen médico en una de las unidades móviles y motivar a 3 personas a hacer lo mismo.

Salud Mental

Desafío 1 de respiración (Manejo del estrés): Practicar técnicas de respiración profunda durante 5 minutos al día durante una semana y registrar las sensaciones y beneficios en un diario.

Semana 1. Reto de relajación muscular: Practicar la técnica de relajación muscular durante al menos 10 minutos diarios durante una semana y registrar las sensaciones y beneficios en un diario.

Desafío 2. Prevención del aislamiento social: (Desafío de conexión): establecer contacto con un amigo o familiar que no ha visto o hablado en mucho tiempo y tener una conversación significativa.

Reto 2 de actividad social: 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.

Desafío 3. Tiempo para mí. Desafío de autocuidado

Reto 3. 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.

Desafío 4. Terapia de dialogo. Desafío comunicativo

Reto 4. 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.