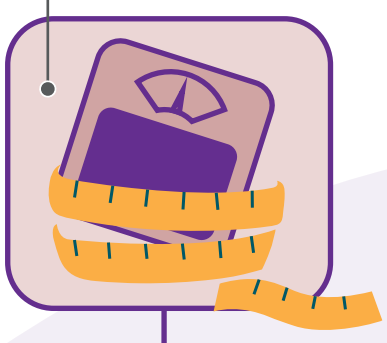
Modelo de aprendizaje
Comunidad de Práctica Aliados Hacia el Cambio

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.

Nutrición



Desafio 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.



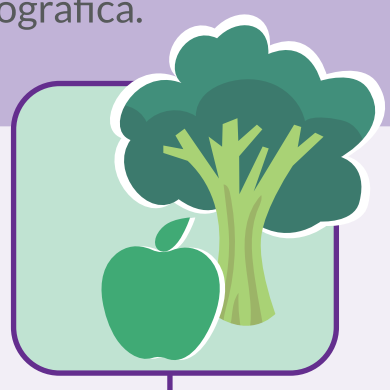
Desafio 3
Aumentar el consumo de agua.

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.



Desafio 2
Consumir alimentos saludables.

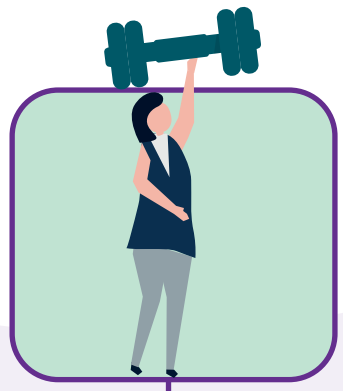
Reto Semana 2: Compra, cocina y planea una comida saludable en familia (todos juntos). Registrar evidencia fotográfica.



Desafio 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



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

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



Desafio 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: legir una actividad física nueva e inusual y compartirla con la comunidad de práctica.



Desafio 2
Beneficios de la actividad física.

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



Desafio 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.

ALIADOS hacia el cambio

FUNDACIÓN SERSOCIAL IPS

Modelo de aprendizaje
Comunidad de Práctica Aliados Hacia el Cambio

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

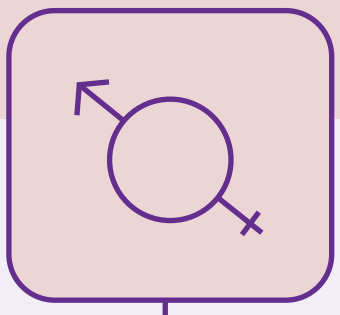
Meta
Educar a la población afiliada y participantes en la promoción de estilos de vida saludables y/o acciones de autocuidado. Las actividades ayudarán a la identificación, prevención y atención de los factores de riesgo de la salud de la población afiliada.

Salud sexual y reproductiva



Desafio 1
Importancia de la educación sexual.
Investigar sobre un método anticonceptivo 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.



Desafio 3
Prevención de riesgos.

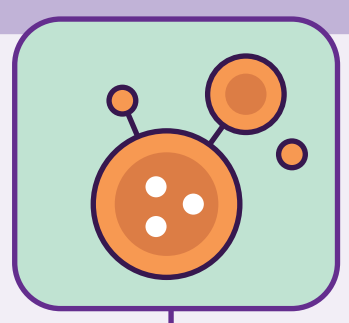
Reflexionar sobre los riesgos sexuales que se han asumido en el pasado.

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



Desafio 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.



Desafio 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.

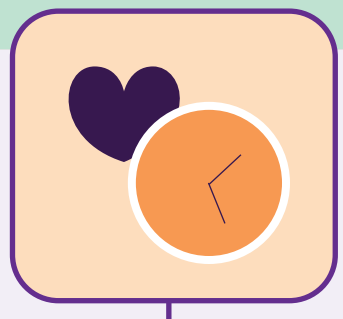
Reto Semana 4: Desafío de chequeo: Realizar una cita para una citología o examen médico en una de las unidades móviles y motivar a 3 personas a hacer lo mismo.

Salud mental



Desafio 1
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.

Reto Semana 2: 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.



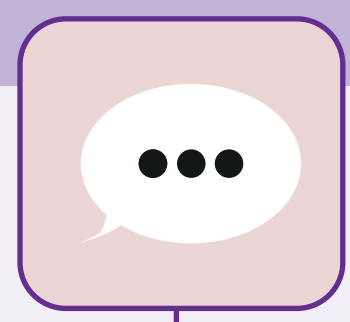
Desafio 3
Tiempo para mí (autocuidado).

Reto Semana 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.



Desafio 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 Semana 2: 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.



Desafio 4
Terapia de diálogo.
Desafío comunicativo

Reto Semana 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.

FUNDACIÓN SERSOCIAL IPS

ALIADOS hacia el cambio