

1.1.1 Resultados, capacidades a desarrollar y contenidos sugeridos dirigidos a la familia

En el caso de la educación individual y la grupal para una familia, los contenidos dependerán de los resultados de la valoración integral de la situación de salud y clasificación del riesgo familiar, así como, de las capacidades con que cuenta cada persona y su familia relacionadas con el cuidado de la salud. Las sesiones de educación dirigidos a las familias deberán priorizar el desarrollo de la (s) capacidad(es) que tengan mayor incidencia en el logro de resultados en salud.

Objetivo

Desarrollar las capacidades de la(s) familia(s) relacionadas con la generación y fortalecimiento de vínculos afectivos, de condiciones que promuevan la convivencia y el cuidado mutuo y de redes de apoyo familiar y social, como aporte al logro de la salud familiar y de sus integrantes.

Resultados de salud esperados <ul style="list-style-type: none"> Familias con reconocimiento de su dinámica familiar
Capacidades a trabajar con las familias <ul style="list-style-type: none"> Reconocen su dinámica familiar y estilos de funcionamiento.
Contenidos de las sesiones educativas <ul style="list-style-type: none"> Curso de vida de las familias-momentos del desarrollo familiar. Interacción familiar, roles y acontecimientos familiares cotidianos. La familia como sistema y derecho a pertenecer y ser parte de él, en el marco del respeto mutuo, el equilibrio entre dar y recibir, el agradecimiento y la consideración. Reconocimiento de factores protectores y de riesgo en casos particulares (social, cultural, condiciones de discapacidad, enfermedad, etc.).
Resultados de salud esperados <ul style="list-style-type: none"> Familias con vínculos afectivos fortalecidos
Capacidades a trabajar con las familias <ul style="list-style-type: none"> Identifican la importancia de los vínculos afectivos en el desarrollo de los integrantes de la familia y promueven su fortalecimiento. Identifican sus posibilidades y capacidad de autonomía como grupo familiar. Identifican sus posibilidades para la construcción de proyectos de vida.

Contenidos de las sesiones educativas

- Vínculos afectivos y su importancia como soporte en el desarrollo de los sujetos y en el desarrollo familiar (en familias gestantes y con niños, niñas y adolescentes, haciendo especial énfasis en el involucramiento parental).
- Habilidades para la vida.
- Normas, límites y autoridad positiva.
- Cuidado de sí y cuidado mutuo.

Resultados de salud esperados

- Familias con capacidades para afrontar los diferentes sucesos vitales

Capacidades a trabajar con las familias

- Comprenden las situaciones críticas (sucesos vitales) que les suceden e identifican recursos propios para afrontarlos adecuadamente.
- Comprenden las transformaciones de su proceso vital y se adaptan a los cambios de forma positiva, aprendiendo de su propia experiencia.
- Reconocen las formas de afrontamiento y adaptación frente a los puntos de inflexión, trayectorias y transiciones en el marco del curso de vida familiar.
- Reconocen sus recursos y posibilidades de afrontamiento, adaptación y transformación de situaciones adversas y/o condiciones que inciden en su estabilidad y salud familiar

Contenidos de las sesiones educativas

- Identificación y comprensión de los sucesos vitales normativos y no normativos que puedan afectar el proceso de desarrollo y su influencia en la salud de los miembros de la familia presente y futura y herramientas para afrontamiento de los mismos.
- Auto percepción del estrés y manejo adecuado de situaciones estresantes (flexibilidad psicológica, adaptación a los cambios, afianzamiento de valores que promueven el desarrollo, re significación de las situaciones, capacidad para superar y transformar las experiencias doloras y sobreponerse a ellas).
- Reconocimiento de síntomas depresivos y conductas de riesgo.
- Fortalecimiento de los auto esquemas positivos (autoestima, autoconcepto, autovaloración; desarrollar capacidad de ver lo positivo, aceptar que el cambio es parte de la vida).
- Fortalecimiento de la comunicación y los vínculos familiares.
- Fortalecimiento de las redes de apoyo social (tener amigos, ayudar a los demás, preocuparse por los otros, cuidarse y cuidar con los otros, fijarse metas).
- Preparación para el afrontamiento ante sucesos vitales normativos (vinculación a la educación superior y/o vida productiva, gestación, consolidación de pareja, entre otros) y no normativos.
- Expresión positiva de las emociones y manejo de estrés, manejo adecuado de duelos afectivos.

Resultados de salud esperados

- Familias con prácticas de cuidado familiar saludables

Capacidades a trabajar con las familias <ul style="list-style-type: none">• Reconocen la responsabilidad relacional en pro de la salud familiar.• Reconocen y construyen saberes y prácticas orientadas a lograr el cuidado en salud familiar.• Promueven el cuidado familiar.
Contenidos de las sesiones educativas <ul style="list-style-type: none">• Promoción de la salud mental en la familia.• Promoción de la alimentación saludable, segura y culturalmente aceptada en familia, en un ambiente agradable (incluye compartir los momentos de la alimentación).• Promoción de la participación de todos los miembros de la familia en las decisiones familiares.• Promoción de actividad física, recreación, juego y actividades artísticas y culturales en familia.• Prevención del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias psicoactivas en la familia.• Promoción de derechos sexuales y derechos reproductivos, incluida la equidad de género.
Resultados de salud esperados <ul style="list-style-type: none">• Familias que viven y promueven la sana convivencia
Capacidades a trabajar con las familias <ul style="list-style-type: none">• Valoran la vida en familia y su relación con la comunidad.• Manejan elementos básicos y adecuados de resolución de conflictos, acorde con sus características como familia.• Valoran la construcción de paz en escenarios cotidianos del hogar y relaciones sociales y comunitarias.
Contenidos de las sesiones educativas <ul style="list-style-type: none">• Relaciones solidarias y equitativas entre géneros.• Respeto por la diversidad y la diferencia.• Relaciones intrafamiliares e intergeneracionales favorables.• Autorregulación y mutua regulación de las formas de interacción cotidiana.
Resultados de salud esperados <ul style="list-style-type: none">• Familias que reconocen y practican los derechos en salud
Capacidades a trabajar con las familias <ul style="list-style-type: none">• Se sienten empoderadas y actúan en defensa de sus derechos, a partir de su reconocimiento y promoción.
Contenidos de las sesiones educativas <ul style="list-style-type: none">• Promoción y reconocimiento de los derechos y los mecanismos de exigibilidad; con énfasis en el derecho a la salud.• Promoción de la prestación de servicios en salud, acordes con la edad y necesidades de los miembros de la familia.

1.1.2 Resultados, capacidades a desarrollar y contenidos de la educación y comunicación para la salud en el marco del Plan de Intervenciones Colectivas – PIC

Se propone que las sesiones se realicen con conjuntos de personas que habitan un entorno, bien sea 1) para el conjunto de personas que se encuentran en un entorno, indistintamente del momento de curso de vida, por ejemplo en un barrio, una vereda, una comuna, una institución educativa, etc.; o 2) con colectivos que comparten una condición o situación (ejemplo: retornados a un territorio, víctimas de violencia, población indígena), o 3) con colectivos que comparten un momento del curso de vida (ejemplo: niños y niñas de un jardín infantil, población privada de la libertad, personas adultas mayores de un barrio, etc.). En cualquiera de los casos, el proceso de educación para la salud en el marco del PIC deberá responder a las necesidades o condiciones identificadas en el territorio y las prioridades establecidas en el Plan Territorial de Salud.

<p>Resultados de salud esperados</p> <ul style="list-style-type: none"> • Personas que se desarrollan adecuadamente desde el punto de vista físico-motor, socio-emocional y cognitivo, teniendo en cuenta su singularidad y diversidad
<p>Capacidades a trabajar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconocen y aceptan los cambios propios de su desarrollo, lo que les permite generar hábitos y prácticas de cuidado para el mantenimiento de su salud, la prevención de condiciones crónicas y el fortalecimiento de su proyecto de vida. • Aceptan, de forma respetuosa consigo misma, los cambios biopsicosociales que está experimentando y que hacen parte del curso de la vida (autoestima, valoración corporal, claridad emocional respecto de su proyecto de vida). • Comprenden las transformaciones que deben hacer en su estilo y modo de vida para lograr el mayor bienestar posible durante la adultez y en la vejez.
<p>Contenidos de las sesiones educativas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Características del desarrollo según el momento de vida (cambios fisiológicas; psicológicos, cognitivos, sexuales emocionales y sociales) de acuerdo con el contexto social y cultural. • Reconocimiento y aceptación de cambios fisiológicos, psicológicos, cognitivos y sociales propios de cada momento del curso de vida. • Herramientas, técnicas, estrategias o ejercicios para promover o mantener un adecuado desarrollo físico – motor, cognitivo, social, emocional y auditivo – comunicativo. • Fortalecimiento del proyecto de vida.
<p>Resultados de salud esperado</p> <ul style="list-style-type: none"> • Personas con adecuado estado nutricional de acuerdo a su edad

Capacidades a trabajar

- Conoce cómo puede tener una alimentación saludable de acuerdo a su estado de salud, y requerimientos nutricionales.
- Establecen prácticas de alimentación saludable de acuerdo con sus necesidades nutricionales teniendo en cuenta el contexto cultural y a la disponibilidad de alimentos.
- Reconoce los contenidos de los rótulos (etiquetas) y sabe qué alimentos puede o no consumir, de acuerdo con su condición de salud.
- Siente que es posible mejorar la propia alimentación, seleccionando alimentos con mayor valor nutricional.
- Desarrolla rutinas de consumo de alimentos en familia, de forma participativa con los demás integrantes.
- Comprende la importancia de conocer su peso y mantener una alimentación saludable como factor protector de la salud.
- Conocen los riesgos asociados al consumo de: 1) alimentos ricos en sal, grasas saturadas, grasas trans, y con azúcares añadidos; 2) bebidas energizantes y productos procesados y ultra procesados.
- Valoran las prácticas alimentarias y generan estrategias comunitarias para promover una alimentación saludable, desde su identidad cultural.

Contenidos de las sesiones educativas

- Promoción de hábitos y rutinas alimentarios saludables (horario, uso de cubiertos, desayuno, el papel de la alimentación en familia y comunidad como una actividad que crea vínculos afectivos, entre otros).
- Alimentación variada y saludable apoyándose en las guías alimentarias (grupos de alimentos, tamaños y número de porciones recomendados según edad), con diferentes consistencias y sabores, de acuerdo a su edad, uso de minutas y apoyo para la elaboración de loncheras saludables de acuerdo a la disponibilidad de alimentos de la región y costumbres alimentarias.
- Significado de la seguridad alimentaria y nutricional, alimentación saludable, peso saludable.
- Estrategias para garantizar la seguridad alimentaria y nutricional (diversificación de la producción de alimentos, producción de alimentos sin tóxicos, comercialización promoviendo los mercados locales, compra colectiva de alimentos, huertas caseras, tiendas escolares saludables, entre otras).
- Orientaciones para establecer espacios para la extracción, almacenamiento y consumo de leche materna.
- Reflexión sobre las prácticas de alimentación actuales versus la alimentación saludable.
- Conocer y controlar los riesgos asociados al consumo de: 1) alimentos ricos en sal, grasas saturadas, grasas trans, y con azúcares añadidos. 2) bebidas energizantes y productos procesados y ultra procesados. 3) suplementos dietarios no formulados por el personal competente en salud (médico-nutricionista).
- Técnicas de almacenamiento y elaboración de alimentos que permitan la inocuidad de los alimentos y la conservación de sus propiedades nutricionales.

Resultados de salud esperados

- Personas con prácticas para el cuidado y protección de los entornos

Capacidades a trabajar

- Establecen medidas protectoras en los entornos donde desarrollan sus vidas, para prevenir o mitigar posibles riesgos ambientales.
- Se sienten parte del medio (ambiente) lo que les permite cuidarlo y cuidarse.

- Adoptan prácticas ergonómicas que les permiten mejorar su salud

Contenidos de las sesiones educativas

- Riesgos sanitarios por contaminación ambiental (agua, aire, etc.) y medidas para prevenirlos o mitigarlos (ej.: espacios libres de humo).
- Tratamiento y cuidado del agua. Incluye la educación para el desarrollo y utilización de soluciones alternativas de abastecimiento de agua segura, tratamiento de agua a nivel domiciliario y su almacenamiento seguro, cuando no se cuente con sistemas de tratamiento o de agua entubada en contextos rurales o periurbanos.
- Disposición de excretas.
- Prácticas de uso y almacenamiento seguro de sustancias y productos químicos en los diferentes escenarios de la vida cotidiana que mejoren las condiciones de calidad de vida y salud, incluyendo viviendas con uso compartido.
- Manejo integral de residuos y prácticas de consumo consciente y responsable (aprovechamiento de residuos, reciclaje, disminución de huella ecológica, muros o techos verdes, huertas comunitarias, etc.).
- Prácticas y hábitos higiénicos, limpieza y desinfección en sitios cerrados donde habitan las personas.
- Filosofía del Buen Vivir: armonía con todo lo que existe –acción humana en equilibrio con la vida.
- Sentido de pertenencia, prevención de accidentes (por ejemplo, en el hogar, seguridad vial, entre otros) y uso, aprovechamiento y cuidado del espacio público.
- Estrategias de prevención y mitigación de emergencias y desastres.
- Medidas de adaptación frente a eventos relacionados con variabilidad y cambio climático y protección de los efectos nocivos del cambio climático (protección solar, consumo de líquidos, disminución de exposición a rayos UV).
- Tenencia responsable de animales de compañía.
- Medidas de control y prevención de zoonosis y vectores.
- Cuidado y protección de la naturaleza y consumo responsable de los recursos.
- Estrategias de prevención y mitigación frente a las emergencias y desastres.
- Preparación, manipulación y almacenamiento de alimentos para prevención de enfermedades zoonóticas.
- Promoción de la estrategia de movilidad saludable, segura y sostenible (uso de zonas o infraestructura segura como puentes y pasos peatonales; reconocimiento y apropiación de las señales de tránsito); medidas para la reducción de los riesgos que se generan en el espacio público, implementación de buenas prácticas (utilización de elementos de protección personal, mantenimiento de medios de transporte).
- Protección de la salud relacionada con la ocupación u oficio, cuando desarrollan una actividad económica informal incluye recomendaciones ergonómicas en las labores que se realizan en cada entorno.
- Prácticas de cuidado de sí, del otro y del ambiente cuando se comparte la vivienda con una actividad económica.
- Prácticas para el cuidado, modificación y protección del entorno laboral con énfasis en la informalidad y protección del ambiente.
- Conocimiento e implementación de tecnologías de producción limpia, consumo responsable, buenas prácticas operativas, entre otras de acuerdo con la actividad económica informal desarrollada.

Resultados de salud esperados

- Personas, familias y comunidades empoderadas para la exigibilidad y ejercicio del derecho a la vida y la salud.

Capacidades a trabajar

- Conocen sus deberes y sus derechos, se consideran a sí mismos como sujetos titulares de derechos, lo que les permite exigirlos y solicitar el restablecimiento de los mismos cuando son vulnerados.
- Analizan las problemáticas de salud y calidad de vida por las que atraviesan en los entornos donde transcurre su vida.
- Analizan, a la luz de los derechos, la realidad social, cultural, económica y política de su territorio, para proponer acciones que mejoren la calidad de vida y salud de sus habitantes.
- Construyen agendas sociales por la salud y la calidad de vida y las posicionan en las agendas institucionales (estatales).
- Implementan soluciones comunitarias para aportar a la disminución de inequidades en salud y aumentar el impacto positivo de las intervenciones sectoriales.

Contenidos de las sesiones educativas

- Estructura y arquitectura institucional del país.
- Derechos humanos, con énfasis en deberes y derechos en salud.
- Información técnica y normativa sectorial de salud (reconocimiento de los servicios de salud y atributos de calidad de la atención en salud).
- Mecanismos de participación ciudadana y mecanismos de protección y exigibilidad de derechos.
- Producción de información comunitaria en salud.
- Participación ciudadana en la gestión de la política pública de salud (con énfasis en planeación participativa) y participación comunitaria.
- Elaboración de proyectos.
- Pensamiento divergente (capacidad para descubrir o construir más de una respuesta posible a una problemática identificada).
- Abogacía y movilización social.

Resultados de salud esperados

- Personas que ejercen sus derechos sexuales y reproductivos

Capacidades a trabajar

- Revisan sus creencias sobre la sexualidad y la reproducción de acuerdo con el enfoque de derechos.
- Establece rutinas de cuidado físicas y psicológicas en relación con la expresión de su sexualidad.
- Mantienen un ejercicio libre, responsable y placentero de su sexualidad y reproducción.
- Expresa sanamente el afecto hacia otras personas y comparte sentimientos.
- Conocen e identifican los beneficios del uso de métodos anticonceptivos y adquieren elementos para tomar la decisión de iniciar su uso cuando lo estimen necesario.
- Construye su propia identidad, actitudes y comportamientos a partir del análisis crítico de los contextos, desnaturalizando normas y modelos sociales y problematizándolos desde un enfoque de derechos, para elegir sus propias opciones en la vida.

Contenidos de las sesiones educativas

- Fortalecimiento de la autoestima y autonomía para el ejercicio de la sexualidad

- Reconocimiento y valoración del propio cuerpo y sus cambios y el mantenimiento de una sexualidad satisfactoria, expresión de afecto y emociones, ética del cuidado, relaciones equitativas y respetuosas con la pareja, toma de decisiones sobre la sexualidad y reproducción (elección de(los) compañeros sexuales, sobre el estado civil, anticoncepción y protección contra ITS, deseo de hijos).
- Identificación del cuerpo y la sexualidad como el primer territorio en el que se es sujeto, incluye identificar sus propias necesidades e intereses en torno a lo erótico para evitar ser objeto de intereses de otras personas.
- Reconocimiento de los discursos que hay en relación con el cuerpo “normalidad, belleza, orientación sexual, identidad de género” y la posibilidad de recrearlos desde la diversidad.
- Trascender la imagen como valor social central que puede limitar el desarrollo de otras cualidades humanas
- Vivencia de la sexualidad, incluyendo temas como afecto, expresión de emociones, sentimientos y ética del cuidado; derecho a una vida libre de violencias; re significación en hombres y mujeres del mito de la maternidad y paternidad como única vía de realización personal; decidir sobre el inicio de las relaciones sexuales y a escoger las y/o los compañeros sexuales; si se contrae matrimonio, se convive con la pareja o si permanece sola/o; expresión libre y autónoma de la orientación sexual; construcción de relaciones equitativas y solidarias entre géneros; respeto por la diversidad y el reconocimiento positivo a personas con identidades de género y orientaciones sexuales diversas (LGBTI); visibilización de masculinidades y feminidades que se alejan de lo tradicional, fomentando su reconocimiento positivo, respeto e inclusión.
- Derecho a la interrupción voluntaria del embarazo y prevención de infecciones de transmisión sexual.
- Resolución de dudas sobre las ITS y medidas para su prevención.
- Reconocimiento positivo de personas con identidades de género y orientaciones sexuales diversas, con identidades étnicas, raciales, religiosas y con condiciones o situaciones diferentes (discapacidad, habitabilidad en calle, víctimas, entre otros).
- Construcciones sociales de género que legitiman la desigualdad de oportunidades entre hombres, mujeres y personas transgénero, así como entre las diferentes orientaciones sexuales.
- Manifestaciones de estas construcciones de género en lo afectivo, lo erótico, las expectativas que se tienen sobre sí mismo/a o en situaciones como la violencia contra la mujer o el embarazo temprano, promoviendo identidades de género más sanas y flexibles que trasciendan dichas normas sociales.
- Análisis crítico de los mensajes hiper-sexualizados que se promueven en mensajes publicitarios y contextos sociales y que convierten la experiencia sexual en algo desarticulado de su bienestar, sus motivaciones, intereses y necesidades.

Resultados de salud esperados

- Personas con capacidades para afrontar los diferentes sucesos vitales

Capacidades a trabajar

- Comprenden las formas en que los sucesos vitales inciden sobre su salud física y mental, para afrontarlos de manera adecuada y productiva.
- Reconocen su propio patrón de emociones, sentimientos y valores para establecer las modificaciones afectivas que les permitan relacionarse consigo mismos e interrelacionarse armoniosa y sanamente.
- Reconocen sus recursos y posibilidades de afrontamiento, adaptación y transformación de situaciones adversas y/o condiciones que inciden en su estabilidad y salud familiar.

- Participa en la constitución de redes de apoyo social a personas que comparten situaciones similares a la suya.
- Reconoce los sucesos vitales durante la vejez y las estrategias para su afrontamiento, de forma que le permitan fortalecer sus habilidades para actuar con resiliencia.
- Reconoce que tiene fortalezas psicológicas y cómo pueden utilizarlas en momentos de transformaciones (sucesos) normativas o no normativas.
- Identifica las oportunidades de mejora que le plantean la situaciones familiares/laborales/... para el mantenimiento de su bienestar

Contenidos de las sesiones educativas

- Identificación y comprensión de los sucesos vitales normativos y no normativos que puedan afectar el proceso de desarrollo y su influencia en la salud presente y futura y herramientas para afrontamiento de los mismos.
- Auto percepción del estrés y manejo adecuado de situaciones estresantes (flexibilidad psicológica, adaptación a los cambios, afianzamiento de valores que promueven el desarrollo, re significación de las situaciones, capacidad para superar y transformar las experiencias doloras y sobreponerse a ellas).
- Fortalecimiento de los auto esquemas positivos (autoestima, autoconcepto, autovaloración; desarrollar capacidad de ver lo positivo, aceptar que el cambio es parte de la vida).
- Habilidades para la vida: incluido asertividad y escucha activa
- Fortalecimiento de la comunicación y los vínculos familiares.
- Estrategias de reducción del Impacto de hechos estresantes (ej. víctimas del conflicto armado, víctimas de violencia sexual, desempleo, violencia escolar, divorcio, pérdidas materiales o de redes de apoyo social, desastres naturales etc.) y reconocimiento de síntomas depresivos y conductas de riesgo.
- Primeros auxilios psicológicos para intervenir con personas en crisis emocional.
- Autoconocimiento y autovaloración.
- Diferencia y relación entre dolor y sufrimiento.
- Fortalecimiento de las redes de apoyo social (tener amigos, ayudar a los demás, preocuparse por los otros, cuidarse y cuidar con los otros, fijarse metas).
- Preparación para el afrontamiento ante sucesos vitales normativos (vinculación a la educación superior y/o vida productiva, gestación, consolidación de pareja, entre otros) y no normativos.
- Expresión positiva de las emociones y manejo de estrés, manejo adecuado de duelos afectivos.

Resultados de salud esperados

- Personas con prácticas que favorecen el establecimiento de relaciones sanas y constructivas

Capacidades a trabajar

- Construyen relaciones equitativas y solidarias entre géneros.
- Cuentan con herramientas que les permiten defender sus convicciones y construcciones identitarias con respeto a la diferencia, dirimiendo los conflictos que esto ocasiona sin el uso de la violencia.
- Construyen mecanismos de autorregulación y de mutua regulación de la vida social.

- Conocen y practican habilidades para la vida.
- Se aprecian a sí mismos y aprecian a los demás y a la naturaleza, lo que les permite reconocer la dignidad de todo lo que existe.
- Actúan con base en el respeto, la solidaridad y la cooperación como forma de relacionarse con los demás.
- Se comunican empáticamente, con genuinidad, valorándose a sí mismos y a los demás.

Contenidos de las sesiones educativas

- Autorregulación y mutua regulación sin daño, como mecanismos que permitan el cambio y/o fortalecimiento de normas sociales favorecedoras de la convivencia.
- Reconocimiento de emociones propias y de las emociones derivadas de la adaptación al proceso de desarrollo a lo largo del curso de vida: conciencia y atención emocional.
- Transformación de prejuicios y estereotipos negativos hacia poblaciones específicas.
- Resolución pacífica de conflictos, así como el establecimiento de acuerdos en el marco de la legalidad, confianza interpersonal y el respeto mutuo.
- Habilidades para la vida.
- Análisis crítico sobre el ejercicio abusivo del poder, la violencia, el uso de sustancias psicoactivas u otros comportamientos negativos como forma de reconocimiento social en los grupos sociales y particularmente de adolescentes.
- Análisis crítico de las normas sociales que legitiman desigualdades sociales.
- Reconocimiento de las diferencias, fortalezas y limitaciones de las personas.
- Realización de una lectura objetiva de sí mismo, su ser, carácter, fortalezas, debilidades, intereses y motivaciones.
- Construcción de relaciones equitativas y solidarias entre géneros.
- Comunicación asertiva, empatía, cooperación.
- Sentido de pertenencia (a su familia, su comunidad, su territorio).

Resultados de salud esperados

- Personas con prácticas para el cuidado de su salud

Capacidades a trabajar

- Comprende las características frente a los cambios fisiológicos, psicológicos, cognitivos y sociales para definir acciones de cuidado del otro y de sí mismo pertinentes al momento de vida.
- Conocen la importancia de hábitos y prácticas clave para el mantenimiento de la salud, el envejecimiento activo y saludable, lo que les permite motivarse a iniciarlas o mantenerlas.
- Desarrollan prácticas para detectar tempranamente alteraciones en su salud: auto examen de mama en hombres y mujeres; auto examen de testículo, entre otros).
- Diseñan e implementan una rutina propia de actividades para fortalecer sus capacidades y aptitudes cognitivas.
- Construyen criterios propios y prácticas concretas para actuar con libertad en la búsqueda de la salud y la calidad de vida, tanto individual como colectiva.

Contenidos de las sesiones educativas

- Análisis de las formas que comúnmente emplean las personas para tomar decisiones para ver sus pro y sus contra.
- Identificación y clarificación de los pasos para tomar decisiones adecuadamente, teniendo como base la propia identidad y proyecto de vida.
- Reflexión sobre los conflictos éticos, racionales y emocionales que pueden involucrarse al tomar una decisión.
- Identificación de las condiciones, prácticas culturales, presiones de pares o pareja que pueden limitar el ejercicio de toma de decisiones.
- Entrenamiento y desarrollo de habilidades para el análisis de alternativas, ventajas, desventajas, toma de decisiones.
- Prácticas para el cuidado de la salud y crianza promotora de la salud y el desarrollo de niñas y niños.
- Cambios psicosociales y físicos que suceden en cada momento del curso de vida y las oportunidades para aprovechar las potencialidades del momento vital, convirtiendo las dificultades en opciones de desarrollo.
- Beneficios de las prácticas de bienestar y cuidado de la salud y su relación con riesgos para la salud: salud bucal, visual y auditiva; ergonomía visual y postural; higiene del sueño; foto protección; no consumo de sustancias psicoactivas; consumo responsable de bebidas alcohólicas; actividad física, práctica deportiva, ocio activo, juego, recreación y deporte; manejo seguro de medicamentos; actividades que estimulen las capacidades cognitivas.
- Importancia de realizar los exámenes de tamizaje dispuestos en la Ruta de Promoción y Mantenimiento de la salud.
- Prácticas para la realización del auto examen de mama en hombres y mujeres y auto examen de testículo.
- Cultura del envejecimiento activo y saludable.
- Beneficios del uso de medidas para reducir la exposición a radiación solar ultravioleta, a través de medidas físicas (sombrero y ropa adecuada), y químicas (protectores solares, labiales con protector solar).
- Análisis y debate de manera crítica de los mensajes publicitarios o sociales que permitan: problematizarlos, en un marco de análisis científico y ético (derechos humanos) y aprendizaje de alternativas para evitar asumir automáticamente mensajes.

Resultados de salud esperados

- Trabajadores con prácticas de cuidado de su salud en el trabajo

Capacidades a trabajar

- Conocen los principales riesgos para la salud derivados de la ocupación u oficio y del entorno laboral y medidas para prevenirlos.
- Implementan prácticas laborales saludables y seguras.
- Discriminan y reconocen la explicación científica de las pautas de cuidado ergonómicas que requieren incorporar en sus rutinas personales y laborales.
- Actúa de forma asertiva en las relaciones laborales, para mejorar la salud mental propia y de los demás.

Contenidos de las sesiones educativas

- Prácticas para el cuidado y prevención de accidentes y enfermedades relacionadas con la ocupación u oficio (pausas activas, ergonomía, protección visual y auditiva, bioseguridad, etc.).
- Conocimiento de los peligros y de los mecanismos o acciones para reducir los riesgos relacionados con las condiciones de trabajo en la informalidad.

- Prácticas para promover la salud mental y las relaciones armónicas con los compañeros de trabajo.
- Promoción de prácticas para el mejoramiento de las condiciones sanitarias, ambientales y sociales del entorno.
- Prácticas para promover la salud mental y las relaciones armónicas con los compañeros de trabajo.

NOTA: En los escenarios de trabajo formal, la responsabilidad será de las ARL.

Resultados de salud esperados

- Cuidadores que desarrollan prácticas de cuidado de su salud

Capacidades a trabajar

- Reconocen el valor de su labor como cuidadores.
- Mantienen una actitud positiva en el trato hacia la persona sujeto de cuidado, así como a su propio ser.
- Comprenden las características tanto del sujeto de cuidado como de sus propias características, para definir acciones de cuidado y autocuidado pertinentes al momento de vida de las dos partes.
- Manifiestan de forma asertiva, las necesidades de su propio cuidado.
- Implementan las acciones de cuidado sin generar dependencia ni en el sujeto de cuidado, ni en el cuidador.
- En la familia / hogar:
 - Reconocen y despliegan recursos y estrategias propias para el cuidado de sus cuidadores.
 - Reconocen el valor del cuidado en un marco relacional de apoyo y de convivencia.
- Comunidades que apoyan y favorecen las relaciones armoniosas y saludables entre cuidadores y personas a su cuidado.
- Comunidades que gestionan entornos favorables para los cuidadores y las personas a su cuidado.

Contenidos de las sesiones educativas

- Miedos que afrontan los cuidadores (financieros, al fracaso, a la debilidad, al resentimiento, a tomar decisiones equivocadas, vergüenza, a la muerte).
- Concepciones y prácticas que favorezcan la salud mental de los cuidadores primarios y sus familias e identificación de estrés y sobrecarga del cuidador (física, emocional, económica).
- Medidas para evitar la sobrecarga (higiene del sueño, cuidado de su propia salud, alimentación saludable, evitar el aislamiento, actividades de ocio, pedir y aceptar ayuda, manejo de expectativas, entre otros).
- Derechos de los cuidadores (mantener su intimidad, expresión asertiva de sentimientos, recibir consideración, afecto, apoyo y reconocimiento por su labor, rechazar intentos de manipulación de la persona a quien cuida o de otros).
- Servicios de apoyo, información, formación, ayuda en la gestión de medios, movilización de redes e intervención en caso de identificación de riesgos y/o cansancio en el desempeño del rol de cuidador.
- Estrategias para el manejo de situaciones difíciles (reforzar conocimientos y hacer seguimiento).
- Dinámicas familiares saludables para cuidadores.
- Constituir o fortalecer redes comunitarias de personas cuidadoras y cuidadas.

Resultados de salud esperados

- Personas, familias y comunidades que cuentan con redes de apoyo comunitarias y sociales para la promoción de la salud

Capacidades a trabajar

- Integrantes de las comunidades se asocian para constituir redes de apoyo sociales y comunitarias que les permiten desarrollar estrategias de cuidado mutuo.
- Integrantes de las comunidades mantienen un contacto social constante, desarrollan amistades y participan en actividades grupales propuestas por la red.
- Integrantes de las comunidades valoran la importancia de hacer parte de redes de apoyo social con personas de su entorno.
- Participa en la constitución de redes de apoyo social a personas que comparten situaciones similares a la suya.
- Mantiene un contacto social constante, tiene amistades y participa en actividades grupales regularmente.
- Valora la importancia de hacer parte de redes de apoyo social con personas que comparten situaciones similares a la suya.
- Establecen relaciones de apoyo reconocidas, estables y sostenibles, con redes sociales y comunitarias.

Contenidos de las sesiones educativas

- Fortalecimiento de la comunicación y los vínculos familiares y comunitarios.
- Fortalecimiento de las redes de apoyo social y comunitario (tener amigos, ayudar a los demás, preocuparse por los otros, cuidarse y cuidar con los otros, fijarse metas).
- El rol de cada uno de los integrantes de la red frente a la promoción de la salud en su comunidad.
- Promoción de encuentros inter generacionales que promuevan el reconocimiento de la propia cultura, fortalecimiento de vínculos afectivos en las familias y de prácticas protectoras.
- Estrategias de apoyo emocional e informativo (redes de amigos, de vecinos, de familias, etc.).
- Prácticas simbólicas-culturales para construir procesos de unidad y apoyo mutuo (Confianza, solidaridad, reciprocidad, afecto, escucha, reconocimiento, compañía, valoración social de las personas y el grupo social, intercambio de experiencias)