

**PLAN DE ACCIÓN  
PROGRAMA JUNTOS FORMANDO CIUDADANIA A PARTIR  
DE LA RECREACION Y EL DEPORTE**

<b>ESTRATEGIA DE DESARROLLO</b>	<b>MADRES GESTANTES Y LACTANTES</b>
<b>ENTIDAD PROMOTORA Y EJECUTORA</b>	<b>INSTITUTO MUNICIPAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE SOACHA</b>
<b>DIRECTOR</b>	<b>RAUL PICO CASTAÑO</b>
<b>SUB DIRECTOR DEPORTIVO</b>	<b>CARLOS ARTURO VASQUEZ CORTES</b>
<b>COORDINADOR GENERAL</b>	<b>MARCELA MARTINEZ TORES</b>
<b>DIRIGIDO A</b>	<b>PROCESOS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN MUJERES GESTANTES Y LACTANTES DOCUMENTADOS</b>
<b>ENTIDADES CORRESPONSABLES</b>	<b>DESARROLLO SOCIAL</b>
<b>UBICACIÓN GEOGRAFICA</b>	

### **ANTECEDENTES**

El programa se encuentra en vigencia desde hace cinco años aproximadamente donde se ha logrado una cobertura importante en madres gestantes y lactantes, vinculadas desde asociaciones, C.D.I, hogares FAMI y Fundaciones con beneficio para la etapa gestaciones, posparto, para los bebés desde los 0 meses hasta los 48 meses de edad.

En los últimos años por su ubicación geográfica el Municipio de Soacha ha crecido de forma acelerada y desordenada, ya sea por el desplazamiento forzado o por la desmesurada construcción de interés social, generando una problemática social con factores negativos tales como: la delincuencia, el pandillismo, la deserción escolar, el consumo de sustancias psicoactivas lo que conlleva a embarazos a temprana edad, violencia intrafamiliar, feminicidios; siendo los tres últimos los que más afectan a la población atendida por el programa madres gestantes y lactantes. Por ende se han establecidos tres ejes a trabajar dentro del plan metodológico, los cuales son:

- I. Ejercicio y salud: este tipo de población no ven la importancia a las consecuencias positivas de la práctica de la actividad física, por ejemplo en el pre y post parto se hace más fácil tanto para él bebe como para la mama culminar estas etapas, teniendo en cuenta que es población vulnerable se comprende que muchas no asisten a los cursos profilácticos, es por esto que desde el proyecto buscamos brindar espacios de conocimiento, concientización y participación activa mediante el juego, la actividad física, la recreación y el ejercicio corporal fomentar hábitos y estilos saludables.
- II. Mujer y género: según cifras de la secretaria de la mujer de Soacha 118 casos de feminicidios fueron reportados en el 2014, es por esto que desde el proyecto buscamos brindar espacios mediante talleres, charlas referentes al fortalecimiento de género y de autoestima, el enriquecimiento de los valores resaltan el valor que tiene la sociedad, siendo este el apoyo más fuerte para la disminución de feminicidios y el abuso contra la mujer, teniendo en cuenta que la mujer es el eje central del núcleo familiar y depende de ella generar cambios significativos en los futuros actores de nuestra sociedad. Están importante este eje para el municipio que incluso existen otras entidades que trabajan en pro de soluciones para este tipo de conflictos.
- III. Vínculos familiares y sociales: se comprende que en los últimos años la tecnología, el consumismo ha tomado gran importancia en las personas tanto así que los núcleos familiares se están desintegrando por falta del dialogo y los valores que antiguamente se tenían es allí

donde las orientadoras jugamos un papel importante a través de actividades de estimulación adecuada se busca resaltar la importancia del pleno desarrollo del niño en todas las fases de crecimiento es importante resaltar que del buen núcleo familiar depende una buena sociedad

<b>AÑO</b>	Niños y niñas de 0 a 48 meses	Madres gestantes y lactantes de 13 a 45 años
<b>2016</b>	768	828
2015	1700	127
2014	1610	107
2013	923	66
2012	548	55

Considerando que es una población flotante y cambiante, es una estrategia difícil de convocar debido a que el I.M.R.D.S. atiende instituciones como C.D.I y FAMI las cuales cuentan con un cupo definido de usuarias, mas no se cuentan con puntos de atención propios, se recomienda realizar alianzas estrategias con los centros de salud y las EPS para captar más mamitas que se puedan beneficiar.

De igual manera, los logros a nivel del proceso en las personas beneficiadas, ha sido de forma especial la contribución a la unión familiar como énfasis afectivo y el mejoramiento de la relaciones vínculo madre-hijo, madres-madres, bebés-bebés, además la entrega de herramientas para el mantenimiento de la salud y calidad de vida a través de la actividad física para la etapa prenatal y posnatal; se brindan los materiales para que las madres realicen la estimulación temprana y adecuada de los bebés favoreciendo su desarrollo. Por otra parte, lograr darle realce e importancia a la etapa gestacional y a la conformación de la familia, con momentos únicos y trascendentales en el ser humano.

Todo esto basado con fin de dar cumplimiento a las leyes que amparan a la primera infancia, mujer, madre y núcleo familiar.

### **OBJETIVO GENERAL**

Generar cambios y hábitos en el cuidado corporal, la autoestima y el fortalecimiento familiar a las madres gestantes y lactantes del municipio de Soacha, Por medio de la actividad física, el juego y la recreación donde la participación permita desarrollar una calidad de vida adecuada en cada etapa del desarrollo del ser humano.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Contribuir al cuidado corporal mediante la actividad física dirigida, charlas, talleres que generen hábitos de vida saludables.
- Fortalecer la confianza y la autonomía por medio de la expresión corporal y actividades rítmicas donde las madres expresen sus emociones y Sentimientos. Influir a partir del deporte el juego y la recreación en el aprovechamiento del tiempo libre.
- Resaltar la importancia del papel de la mujer en la sociedad desde el reconocimiento de los derechos y el fortalecimiento de género.
- Fortalecer el vínculo socio-afectivo, el contacto corporal y la comunicación familiar por medio de actividades lúdicas, recreativas y deportivas que generen experiencias motrices conjuntas promoviendo hábitos y estilos de vida saludables.
- Incentivar y promover en las madres la importancia de la estimulación adecuada en los niños según las etapas de desarrollo motriz, manejando diferentes espacios y materiales.

### DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

La estrategia está dirigida a las madres gestantes y lactantes con sus hijos de 0 a 48 meses del municipio de Soacha que pertenecen a los programas de hogares FAMI, aldeas infantiles, fundaciones, aeiotü, Carulla etc. Madres gestantes y lactantes tiene tres ejes principales los cuales son:

- **Ejercicio y salud:** Por medio de la actividad física el ejercicio corporal, el deporte, el juego y la recreación se fomentan hábitos y estilos de vida saludables los cuales previenen (ENT) enfermedades no trasmisibles y el sedentarismo.
- **Mujer y género:** por medio de talleres, charlas referentes al Fortalecimiento de género, el enriquecimiento de los valores, siendo este el apoyo más fuerte para la disminución de feminicidios y el abuso contra la mujer.
- **Vínculos familiares y sociales:** a través de actividades de estimulación adecuada se busca resaltar la importancia del pleno desarrollo del niño en todas las fases de crecimiento a la vez que se fortalecen los vínculos familiares y sociales.

**ESCENARIOS DEPORTIVOS Y/O LUGAR EJECUCIÓN.**

COMUNA	FECHA	LUGAR
COMUNA 1	15 DE FEBRERO	Torrentes, compartir
COMUNA 2	15 DE FEBRERO	General Snatander
COMUNA 3	15 DE FEBRERO	Coliseo Leon XIII
COMUNA 4	15 DE FEBRERO	Quintanares y Luis Carlos Galan
COMUNA 5	15 DE FEBRERO	Tibanica
COMUNA 6	15 DE FEBRERO	Florida

**METODOLOGÍA**

La estrategia Madres Gestantes y Lactantes se realiza con los grupos FAMI, C.D.I y Asóciarnos del Municipio de Soacha una vez a la semana, con duración de 2 horas cada sesión teniendo en cuenta que en los mismos lugares también se encuentran reunidos los niños de 0 a 48 meses.

Como parte del proceso metodológico se manejan 3 ejes (Ejercicio y salud, Mujer y género, Vínculos familiares y sociales), 4 componentes (cuidado del cuerpo, físico-motriz, sicosocial y axiológico), con 22 ejes temáticos, para la elaboración del Plan Metodológico Anual que se compone de: logro psicomotriz, logro del programa, indicadores, logro mensual; desarrollando cada mes los temas básicos para madres gestantes y lactantes en hogares FAMI o C.D.I y Asóciarnos del Municipio de Soacha.

**COBERTURA PROYECTADA**

Para este 2017 se tiene proyectado continuar atendiendo la población de 700 usuarios comprendidos entre niños, niñas, mamitas gestantes, mamitas lactantes y papitos acompañantes.

### CRONOGRAMA 2017

FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Convocatoria e inscripciones.		Celebración día del genero	Celebración día de la familia			Toma de test	Celebración Amor y Amistad		Toma de test	Actividad de Cierre
Diseño y entrega del plan de trabajo		Celebración mes del niño	Participación Día del Desafío					Celebración mes haloween		
Toma de test			Toma de test							
			Carrera de la mujer			Festividad		Festival matro natacion		

### PRESUPUESTO

DESCRIPCION	CAN	VALOR	MES	TOTAL
SECRETARIAS ESCENARIOS	5,00	\$1.570.000	1,00	\$7.850.000
SECRETARIA SUBDIRECCION	1,00	\$1.182.500	1,00	\$1.182.500
SECRETARIA APOYO COORDINACION	1,00	\$1.079.375	1,00	\$1.079.375
APH	1,00	\$1.312.500	1,00	\$1.312.500
ORIENTADORES	4,00	\$1.635.000	5,00	\$32.700.000
ROPA DEPORTIVA	1,00	\$700.000	1,00	\$700.000
TRANSPORTE DE CARGA	1,00	\$727.625	1,00	\$727.625
CAMIONETA	1,00	\$3.500.000	1,00	\$3.500.000
OTROS	1,00	\$1.300.000	1,00	\$1.300.000
				\$50.352.000

**Lic. MARCELA MARTINEZ TORRES**  
**Profesional Universitario**