

**Sistematización de Experiencias
Trabajo de Grados II
Asociación Huellas**

Regional Montería

Vilma Liseth Galarcio Doria

Facultad de Psicología y Ciencias Sociales, Universidad Católica Luis Amigó

Programa de Trabajo Social a Distancia

Asesor

Cristian Eduardo Blanco García

12 de mayo 2022

Contenido

Resumen.....	4
Título.....	5
Descripción de la Práctica a Sistematizar	5
Pregunta de Investigación	8
Objetivo General.....	8
Objetivos Específicos	8
Justificación Identificación de la Necesidad de Sistematización.....	9
Referentes Conceptuales que Orientan el Proceso de Sistematización	10
Discapacidad.....	10
Enfoque - Teórico para la Comprensión de la Práctica	11
Sistémico.....	11
Diseño Metodológico.....	12
Recuperación Histórica de la Práctica	13
Análisis y Reflexión con los Actores del Proceso	16
Significación de la Práctica.....	25
Lecciones Aprendidas.....	26
Retos	29
Aportes.....	29
Referencia:	30
ANEXOS	31

Figura 1.....16

Resumen

El presente trabajo de grado da cuenta del proceso de sistematización de la práctica profesional realizada en la Asociación Huellas de la ciudad de Montería Córdoba, la cual se orientó desde el ámbito socioeducativo, en busca de fortalecer el vínculo social y sentido de pertenencia tanto de los niños (a), adolescentes con discapacidad, sus familias y comunidad. La práctica tuvo tres etapas: diagnóstico, ejecución y evaluación. En el diagnóstico se identificaron las principales problemáticas las cuales fueron: falta de implementación de hábitos saludables de las familias de la Asociación Huellas en tiempo de pandemia, poco conocimiento de los padres en los temas de hábitos de vida saludables y la importancia de ellos, entre otras problemáticas asociadas durante el aislamiento en casa. Todo lo anterior permitió crear una propuesta de intervención social, mediante estrategias para minimizar las problemáticas. El proceso de evaluación permitió evaluar el cumplimiento de los objetivos planteados en la propuesta de intervención o proyecto social. En este orden de ideas, la sistematización da lugar a la reconstrucción y análisis de las experiencias a partir de la opinión de los participantes identificando de esta manera los principales logros, aprendizaje y desafíos encontrados durante el proceso.

Palabras clave: Discapacidad, Familia, Hábitos Saludables, Sociedad, Comunidad.

Título

La importancia de los hábitos de vida saludables en los niños, niñas, adolescentes con discapacidad y padres, de la Asociación Huellas en Montería- Córdoba durante el tiempo de pandemia.

Descripción de la Práctica a Sistematizar

La Asociación Huellas se encuentra ubicado en el barrio pasatiempo en la zona urbana de la ciudad de Montería Córdoba, actualmente cuenta con una población de 20 niños, niñas y adolescentes aproximadamente, de los cuales la mayoría viven en barrios de estratos bajos. Con este proceso llamado Sistematización de experiencias de hábitos de vida saludable a niños, niñas, adolescentes con discapacidad y padres, Buscamos dar cuenta de las vivencias de algunos de los niños, niñas y adolescentes con discapacidad que hacen parte de la Asociación, además explorar cómo ha influido el acompañamiento que se les ha brindado y orientado sobre la importancia de hábitos de vida saludable.

La Asociación Huellas está conformada por un equipo de profesionales que vienen realizando un trabajo en la comunidad por casi 26 años. La población más alta que atiende la Institución son niños de familias vulnerables, desplazados, hijos de mujeres cabeza de hogar que no trabajan y que viven en barrios subnormales en condiciones muy precarias.

Este programa cobija todos los estratos, pero primordialmente en los estratos socioeconómicos bajos entre los cuales se encuentran los siguientes barrios: Cantaclaro, Villa Cielo, Fura tena, La Gloria, El Dorado, Rancho Grande, Santa Fe, Cúndame, Pradera, Invasiones, y de estratos socioeconómicos altos se destacan los barrios Costa de Oro,

Recreo y Castellana. Los procesos se programan de acuerdo a una evaluación previa realizada a cada niño, niña, adolescente, joven y/o mayor de 18 años para identificar el área en que se hará mayor énfasis. Dentro de la Institución desarrollan además actividades extracurriculares, programas de empoderamiento a las familias, inclusión social, inclusión laboral, salidas pedagógicas, capacitación a profesionales, a estudiantes y a su equipo humano continua y permanentemente por especialistas, sensibilización a la comunidad y al núcleo familiar a través del programa de Escuela de Padres.

Trabajadora Social: Trabaja de la mano con las familias y la comunidad en pro de fortalecer las vulnerabilidades que se estén generando en los niños, niñas y adolescentes. y en el acompañamiento de los procesos para que los niños puedan ingresar a la Asociación Huellas ya sea por ICBF, particular y plan padrino.

Psicóloga: Lleva a cabo acompañamiento y seguimiento tanto individual como grupal, de los padres y niños, niñas y adolescentes

Docentes: Los docentes Erika Arroyo, Leidy Herrera y Luis Ruiz, desarrollan actividades pedagógicas, recreativas. y manualidades que facilitan el aprendizaje y el desarrollo integral de los niños, niñas y adolescentes.

Nutricionista: Realiza consultas nutricionales para orientar a los padres en los hábitos de alimentación saludables, generando así un control mensual que permita observar la evolución de los niños, niñas y adolescentes

Padres de familia: Juegan un papel fundamental en el progreso de los Niños, Niñas y Adolescentes con discapacidad ya que son los encargados de que los niños asistan a la Asociación Huellas, permitiendo así un proceso continuo de adaptación y recuperación

Niños, niñas y adolescentes con discapacidad: Son las personas que ingresan al programa de acuerdo a una evaluación previa realizada a cada niño, niña, adolescente, joven y/o mayor de 18 años para identificar el área en que se hará mayor énfasis debido a su discapacidad, entre las cuales están: física, auditiva, visual, intelectual, psicosocial (mental) y múltiple; en donde se realiza una atención integral por parte del equipo interdisciplinario de la Asociación Huellas para así proceder a realizar un trabajo individual y colectivo con cada uno de ellos y sus familias.

El proceso de práctica en la Asociación Huellas inició en el primer semestre del año 2021. En la asociación Huellas se hizo un diagnóstico en el cual logramos identificar algunas problemáticas que se presentan en las familias de los niños durante el tiempo de pandemia. En esta primera parte de la observación se pudo evidenciar que hay dificultades en la continuidad de la atención de los Niños, Niñas y Adolescentes con discapacidad, lo que pone en riesgo su proceso de educación, socialización y rehabilitación.

Ante la situación presentada por el aislamiento, se puede observar la necesidad de acompañamiento a los padres (acudientes) ya que se ha hecho evidente que los padres no han sabido implementar buenos hábitos de vida saludables durante el tiempo que los niños permanecen en casa, no saben identificar cuáles son las entidades que le puedan ayudar con los Niños, Niñas y Adolescentes con discapacidad, y hay desconocimiento sobre los temas de derechos de los niños, niñas y adolescentes con discapacidad.

A partir de ese primer acercamiento de conversación y observación, se puede identificar que el periodo de alternancia ha generado otras dinámicas en el proceso de atención y que preocupa de forma especial los hábitos saludables y la vulneración de derechos que los niños puedan presentar mientras están en casa. La problemática con más

relevancia se logró evidenciar fue el desconocimiento de los hábitos de vida saludables que tienen las familias de los niños, niñas y adolescentes con discapacidad, en tiempo de pandemia.

Pregunta de Investigación

¿De qué manera las prácticas influyen con el compromiso de los padres en el tema de implementación para la promoción y prevención de hábitos saludables en las familias de los niños, niñas y adolescentes con discapacidad de la Asociación Huellas durante el COVID 19?

Objetivo General

Identificar el compromiso de los cuidadores en la implementación para la promoción y prevención de hábitos saludables en las familias de los Niños, Niñas y adolescentes con discapacidad de la Asociación Huellas.

Objetivos Específicos

- Identificar de qué manera influye el acompañamiento brindado a los padres o cuidadores sobre la importancia de los hábitos de vida saludable para los Niños, Niñas, y Adolescentes en condición de discapacidad.
- Reflexionar sobre los aprendizajes y experiencias de los procesos vividos de los padres en la Asociación Huellas.

Justificación Identificación de la Necesidad de Sistematización

La Asociación Huellas es un centro de procesos integrales para personas con discapacidad ubicada en la ciudad de Montería Córdoba barrio pasatiempo, es una entidad sin ánimo de lucro, nace en el año 2008. Es una entidad sin ánimo de lucro, nace en el año 2008 como respuesta a las necesidades o problemas encontradas a la población con discapacidad y cuidadores, la Asociación Huellas, actualmente cuentan con más de 20 familias, en su programa *“Fortalecimiento de las capacidades individuales de los Niños, Niñas y Adolescentes con discapacidad y sus familias.”*. El principal aporte como practicante de trabajo social, es el apoyo en los procesos de acompañamiento con las familias que forman parte de la Asociación.

Este trabajo fue de gran importancia para la Asociación Huellas y usuarios ya que ayudó a la formación, identificación y fortalecimiento de las estrategias usadas en los procesos de reconocimientos, atención integral, promoción y prevención de hábitos de vida saludables y acompañamiento que reforzó los conocimientos sobre la importancia de estos temas. Logrando así que el trabajo realizado con el equipo interdisciplinario tenga buena aceptación, debido a los cambios vistos en los diferentes escenarios a nivel grupal en donde Niños, Niñas Adolescentes y cuidadores hablaban de la importancia del poder conocer y socializar temas como son los de hábitos de vida saludable, dando cuenta del proceso transformación a nivel individual y grupal de los N, N, A y cuidadores.

Todo lo aprendido y experimentado durante esta construcción reflexiva se debió al apoyo de cada uno de los participantes y el docente orientador del programa. En el que nos

aporta desde sus conocimientos, vivencias y experiencias. Cabe resaltar la importancia y beneficios que aporta a la Asociación Huellas y a las familias de los Niños, Niñas y Adolescentes con discapacidad, ya que genera un gran conocimiento significativo, sobre estos temas a las familias brindándoles las pautas necesarias para alcanzar la finalidad que es el reconocimiento en los temas de hábitos de vidas saludable, de los Niños, Niñas y Adolescentes con discapacidad. Finalmente, este proceso de sistematización brinda herramientas conceptuales y teóricas, lo cual logra dar una mirada desde una perspectiva holística a aquellas experiencias que aportan a la construcción del desarrollo personal.

Referentes Conceptuales que Orientan el Proceso de Sistematización

La sistematización es un proceso de interpretación crítico en el cual se reconocen aquellas experiencias de transformación social que impactan de forma positiva en la sociedad y necesitan ser ordenadas, reconstruidas y contadas desde los diferentes actores como principales protagonistas, con el fin de propiciar nuevos aprendizajes críticos y analíticos de las diferentes experiencias de la cotidianidad.

Discapacidad

Es el condicionamiento u ausencia para desenvolverse en la vida cotidiana, producida por pérdida o alguno de sus miembros, estructura del cuerpo o intelectual, que afectan de una u otra forma dificultando la manera de relacionarse o interactuar en la sociedad.

"La discapacidad es un concepto que evoluciona y que resulta de la interacción entre las personas con deficiencias y las barreras debidas a la actitud y al entorno, que evitan su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con las demás".

(Ministerio de Salud y Protección Social, 2021).

De acuerdo a UNICEF acoge la definición sobre "discapacidad" provista en la CDPD (Artículo 1): "Las personas con discapacidad incluyen a aquellas que tengan deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales a largo plazo que, al interactuar con diversas barreras, puedan impedir su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con las demás." (UNICEF, s.f.)

Finalmente, desde el punto de vista social, la discapacidad es un hecho complejo que puede definirse a partir de las representaciones sociales, las habilidades y capacidades, circunscritas alrededor de los derechos sociales, políticos, la inclusión social y el ejercicio de la ciudadanía de responsabilidad colectiva (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, Fundación Saldarriaga Concha, Lilianne Fonds Colombia, 2010).

Enfoque - Teórico para la Comprensión de la Práctica

Sistémico

Para la presente sistematización se tendrá en cuenta el modelo sistémico, él ha sido aplicado en la actualidad en proyectos de investigación. Tiene sus orígenes desde los años treinta del siglo XX y tuvo gran auge en las décadas del cincuenta y del sesenta. Gordon Hearn (1958) define el sistema como "un constructo central o modelo para la teorización del trabajo social. Se propone una herramienta analítica para el diagnóstico de individuos, grupos, comunidades y organizaciones" (p.60). En esta misma línea teórica Pincus & Minahan (1973) hacen referencia a que "el trabajador social debe ser visto como agente de cambio que trabaja con el sistema del cliente, destinatarios y de acción" (p.22). Teniendo como punto de partida estas apreciaciones teóricas, el modelo sistémico es apropiado para intervenir en la Asociación Huellas y sus familias, puesto que se busca generar un cambio

en las personas con discapacidad, fortaleciendo sus procesos de aprendizaje y abriendo nuevas posibilidades de emprendimiento para solucionar el problema de la accesibilidad y lo que conducirá a mejorar su calidad de vida, sus relaciones interpersonales y la estabilidad.

Desde esta instancia, el modelo propuesto por estos teóricos, es coherente con lo que se busca desarrollar, ya que mediante actividades educativas se pretende potenciar las capacidades y talentos de las personas con discapacidad, lo que será determinante para que impulsen el entorno en el que habitan y se evite la discriminación y exclusión.

Diseño Metodológico

Un método es una herramienta que facilita alcanzar los objetivos planteados. No existen métodos universales para realizar una sistematización de experiencias, hay diferentes orientaciones y lineamientos generales que deben ser adaptados según las condiciones de quienes vayan a realizar la sistematización. (Speranza, Martina;, 2016, p. 8)

Este trabajo de sistematización de experiencias es un proceso de conocer y examinar las formas en que las familias de la Asociación Huellas, viven los procesos de implementación de hábitos de vida saludables a raíz de la pandemia Covid-19. Con una Investigación Cualitativa y en donde el análisis descriptivo de vivencias intencionales y el hecho de que el objeto de análisis sean justamente las vivencias percibidas.

Desde esta instancia, se pretende que estos sujetos sean capaces de transformar su propia realidad y así mismo generar una nueva percepción sobre los paradigmas que existen frente a la discapacidad.

Recuperación Histórica de la Práctica

La práctica profesional de trabajo social se realizó en la Asociación Huellas, de la ciudad de Montería Córdoba, inició en el mes de febrero del año 2021 y se finaliza en el mes de mayo del año 2022. La Asociación Huellas, nace en el año 2008 como respuesta a las necesidades de la población con discapacidad en Montería y que a través de alianzas con entidades públicas y privadas se ha destacado a nivel regional como modelo en el tema de la Educación Especial en Colombia.

En este primer acercamiento se reconstruye lo realizado a partir de descripciones y narrativas que sirven para expresar la experiencia a sistematizar, Con este proceso de sistematización llamado ***“La importancia de los hábitos de vida saludables en los niños, niñas, adolescentes con discapacidad y padres, de la Asociación Huellas en Montería-Córdoba durante el tiempo de pandemia.”***

Como bien sabemos la pandemia detonó diferentes acontecimientos en las distintas familias del mundo y en este caso las familias de los niños, niñas, adolescentes y padres cuidadores de la Asociación Huellas no fue la excepción, Ante la situación presentada por el aislamiento, se puede observar la necesidad de acompañamiento a los padres (acudientes) ya que se ha hecho evidente que los padres no han sabido implementar buenos hábitos de vida saludables durante el tiempo que los niños permanecen en casa.

Para el mes de mayo del 2021 se realizó una socialización sobre la propuesta ***“La discapacidad es una condición, No. Un límite, juguemos y aprendamos. ¡Por una sociedad inclusiva”*** también se establecieron acuerdos de la participación activa de los

padres cuidadores y el equipo interdisciplinario, y el compromiso de la practicante con el proceso!

Durante el primer semestre se realizó un ejercicio grupal con el fin de trabajar con los padres cuidadores y los niños, niñas y adolescentes, donde se definió; los días a trabajar hora, fechas y las actividades por realizar. Dichas decisiones se tomaron con el apoyo y dirección del señor Álvaro Daza, Coordinador de la Asociación Huellas de la ciudad de Montería.

Para empezar el proceso de formación con los niños, niñas, adolescentes y padres se ejecutó una visita domiciliaria donde se abordó a las familias pertenecientes a la Asociación Huellas para crear sensibilización acerca de los hábitos de vida saludables que deben tener los niños, niñas y adolescentes con discapacidad. En esta oportunidad conté con el acompañamiento de la trabajadora social de la Asociación Huellas la doctora Mara Núñez, se abordaron temas como: sensibilización, salud, formación, empoderamiento, empatía, autogestión, discapacidad.

La siguiente actividad fue una Capacitación sobre hábitos de vida saludables: Se busca concientizar sobre el autocuidado, los hábitos saludables y la responsabilidad con nuestro propio cuerpo, para prevenir enfermedades y mantener una buena salud no solo para el niño, niña o adolescente con discapacidad sino también para la familia y comunidad. Se abordó mediante esta capacitación diferentes temas que invitaron a reflexionar sobre la importancia de tener nuestro cuerpo en óptimas condiciones.

Como última actividad se realizó una Jornada de promoción y prevención en hábitos de vida saludables, con el objetivo de que se creará un intercambio de ideas donde los niños, niñas, adolescentes, padres y equipo interdisciplinario conformado por trabajadora

social, docentes de educación física, artística, psicología y nutricionista, la cual fue de total agrado de los participantes ya que lograron despejar sus dudas e inquietudes. Para finalizar esta actividad se les hizo entrega de un plegable donde se les explica paso a paso cómo mantener unos buenos hábitos de vida saludable en nuestro diario vivir.

Como principales transformadores de vidas, Buscamos dar cuenta de las vivencias de algunos de los niños, niñas, adolescentes con discapacidad y padres, además explorar cómo ha influido en ellos las actividades pedagógicas en especial Jornada de promoción y prevención en hábitos de vida saludables (*Pirámide de hábitos saludables: La pirámide de los hábitos saludables da recomendaciones sobre los buenos hábitos, entre estas incluye la higiene corporal, la actividad física, la alimentación y las actividades de tiempo libre*). A través de las experiencias de cada participante he podido evidenciar que alguna manera se ha logrado influir en ellos, aportando a su formación, crecimiento personal y social, mejorando su calidad de vida y bienestar social a partir de actividades que permiten la formación en valores y actitudes positivas.

Figura 1

Familiarización de hábitos de vida saludable.



Elaborado por padres de familia de la Asociación Huellas

Análisis y Reflexión con los Actores del Proceso

Con base a las diferentes técnicas para recolectar y registrar la información, se tienen en cuenta que los instrumentos se construyen permanentemente en el proceso mismo de la actuación profesional constituyéndose en el eje operacional de la profesión, abarcando técnicas, conocimiento, competencias y habilidades. Como categoría y recurso metodológico el instrumental mudo de piel, o de sentido, de acuerdo a los fines y propósitos políticos, sociales, institucionales y cognitivos de la acción social. (Tonon R. G., 2005, p. 23)

La recolección de datos se realizó a través de recursos que nos brindó las técnicas empleadas como lo es el cuestionario, es tener una evidencia de información y vivencias de cada uno de los individuos, proporcionada por ellos mismos sobre opiniones, situaciones entre otros. Esto va ligado a manera de interactuar con el entorno y cada uno de los sujetos que se reconozcan en el transcurso de la utilización de la técnica, y la entrevista, es obtener opiniones y validarlas, por medio de la subjetividad de palabras que permiten mostrar emociones, recuerdos, historia y la realidad socio cultural de los individuos donde la construcción de un problema que requiere ser transformado y el tránsito por un proceso de actuación que permita alcanzar la transformación o un plan de mejora

En la entrevista (Anexo 1) que se dio con los docentes, por medio de una conversación intencional, que permitió recoger información confidencial y delicada que antes no se daba a conocer. Obteniendo estas respuestas validamos problemáticas que se encontraron en la subjetividad de palabras permitiendo mostrar las emociones, recuerdos, historia y la realidad sociocultural de los individuos.

A continuación, la respuesta de un docente:

Ha influido positivamente ya que se están reforzando temas trabajados anteriormente con los padres, y que muchas veces no son tan recordados por ellos y esto hace que tanto nosotros como docentes y ellos como padres nos actualicemos cada día con respecto al tema (Docente de la Asociación Huellas 1)

De acuerdo a lo anterior se puede decir que se realizó el ejercicio con los padres de familia, ya que los resultados se vieron reflejados en la cotidianidad de los niños. Es de

resaltar el trabajo didáctico y lúdico que les permitió a ellos familiarizarse con los temas trabajados.

Lo siguiente es la respuesta de un docente:

Lo han acogido de muy buena forma ya que sienten que están reforzando conocimientos para mejorar los hábitos de sus niños, niñas y adolescentes. (Docente de la Asociación Huellas2)

En cuanto a la acogida del proyecto, fue positivo, que en articulación interdisciplinaria se logró trabajar de forma unánime, la prevención de enfermedades implementando unos buenos hábitos que permitieron una buena higiene tanto en los niños como en los padres de familia. Como se sustenta en la siguiente respuesta de un docente:

De manera positiva ya que los padres ven con muy buenos ojos poder seguir el proceso de los hijos de la mano de la trabajadora social de la asociación, lo cual ellos expresan sentirse muy contentos por el acompañamiento (Docente de la Asociación Huellas3)

Desde el trabajo social se gestionó un artículo para crear conciencia por medio del acompañamiento brindado en medio de su realidad social, ya que es muy difícil por las discapacidades que tienen los niños y el nivel socio económico de las familias.

A continuación, la respuesta de un docente:

Se realizan charlas, capacitaciones, trabajo en equipo por el equipo psicosocial, donde se trabajan temas a mejorar y objetivos por cumplir en cuanto lo laboral y personal. (Docente de la Asociación Huellas3)

Es muy importante ya que la mayor parte de los padres siempre están muy al pendiente de los procesos realizados a los niños, niñas y adolescentes lo cual para ellos es fundamental que los involucren en temas que son enriquecedores para el desarrollo de los hijos.

(Docente de la Asociación)

Desde el punto de vista de los docentes de la asociación se puede concluir que por medio de las estrategias socioeducativas realizadas desde la práctica profesional influye en gran manera en el compromiso que adquirieron los padres en la promoción y prevención de los hábitos de vida saludables ya que llevar una vida sana es fundamental para la salud y bienestar de los niños, niñas y adolescentes con discapacidad.

A continuación, la respuesta de un docente:

El compromiso que adquieren los padres de familia o cuidadores para que sus hijos adquieran una serie de hábitos saludables desde edades tempranas es fundamental ya que es una etapa en la que los niños muestran curiosidad y aprenden sobre el mundo que les rodea. (Docente de la Asociación Huellas 1)

En este orden de ideas, se aplicó la siguiente técnica de recolección de información como lo es el cuestionario (Anexo 2). La población a la que se le implementó esta técnica es a 10 padres de familias de los Niños, Niñas, y Adolescentes con discapacidad, de la Asociación Huellas. A los 10 padres de familias se les aplicó el cuestionario y a los docentes la entrevista, se les realizó de forma presencial en la Asociación Huellas. Se recolectó información existente para definir, y que permitan diseñar los instrumentos necesarios para obtener una radiografía de la actualidad de la Asociación Huella. Con ella

se busca mediante la realización de una serie de preguntas ya sea de forma individual obtener información de uno o varios temas de interés.

Hallando el principal inconveniente presentado en las familias de los N, N, y A de la asociación, la cual era la falta de implementación de buenos hábitos de vida saludables durante el tiempo que permanecen en la casa, por la cual se decide realizar una propuesta que garantice la buena implementación de hábitos de vida saludable en tiempos de pandemia.

El cual fue acogido por parte del equipo interdisciplinario de la Asociación Huellas, permitiéndonos hacer parte de este proceso de promoción y prevención de hábitos saludables, con las familias de la Asociación Huellas. Cabe resaltar que no fue un proceso fácil el poder llegar a las familias porque éramos caras nuevas para ellos y por motivos de pandemia y bioseguridad. lo cual fue mejorando cuando se empezaron a realizar las actividades.

Respuesta de una madre de familia.

Sí, porque en ella aprendí a cómo llevar la vida saludable de mi hija, y actualizar mis conocimientos (madre de familia 1)

si, Las prácticas socioeducativas me permitieron conocer más sobre la importancia, implementación y alimentación que debemos llevar una vida saludable a través de los hábitos. En estos espacios pudimos participar de manera integral en familia. (madre de familia 2)

Las respuestas de los padres de familias en general fueron muy similares ya que la gran mayoría estuvo de acuerdo en que por medio de las prácticas se acercaron más a entender la importancia de los hábitos de vida saludables en esta población que requiere de todo el cuidado y atención.

La siguiente Respuestas de una madre de familia.

Si, Sin duda estos espacios nos brindaron herramientas y conocimientos para poner en práctica y así ayudar no solo a los niños si no toda la familia, quienes debemos integrar todos estos hábitos para nuestro bienestar. (madre de familia 3)

Sin duda alguna las herramientas como capacitaciones, material didáctico, talleres y pirámides de hábitos de vida saludable, les permitió a los padres de familia adquirir los conocimientos necesarios sobre la importancia que tienen estos en la vida de los niños niñas y adolescentes.

A continuación, la respuesta de una madre de familia:

Sí porque ahí aprendí que estar saludables no es solo comer bien, si no también hacer ejercicio, la higiene corporal y la salud mental. (madre de familia 4)

Además de las herramientas que adquirieron los padres también se dieron cuenta que los hábitos de vida saludable no es solo tener una alimentación balanceada, sino que también debe ir acompañada de actividades complementarias como los menciona la madre de familia contribuyendo así a mejorar la calidad de vida de la población en mención.

A continuación, la respuesta de una madre de familia:

Sí, no solo la cambió, sino que la amplió porque son personas que tienen mucho que aportarnos en temas que son poco comunes y de interés para algunas personas, pero que con su ayuda la hacen interesante, interactiva y muy beneficiosa. (madre de familia 5)

Es satisfactorio conocer desde las voces de los padres de familia que el acompañamiento que se brindó desde la práctica de trabajo social generó un cambio positivo ya que son temas que con mucha eventualidad no solo depende de los recursos económicos para comer saludables sino también de la actitud que tomen los padres de familia para generar este tipo de cambios

De acuerdo al análisis realizado se puede decir que se contribuye a dar respuesta de la pregunta de investigación ya que se influyó positivamente para generar un compromiso en los padres de familia en la implementación de promoción y prevención de hábitos de vida saludables en las familias de la asociación huellas en donde estos se dieron cuenta que por medio del acompañamiento grupal y las estrategias reconocieron la importancia de estos hábitos.

La siguiente respuesta de una madre de familia:

Los aprendizajes han sido varios, pero menciono este de la pirámide de alimentos saludables, hábitos saludables, prevención de enfermedades. (madre de familia1)

la importancia de verse sano y sentirse sano cuando tenemos buenos hábitos somos personas con nuevos conocimientos sobre hábitos saludables (madre de familia2)

Lo importancia de desarrollo de nuestro organismo cuando tenemos hábitos saludables proactivas ya que nos alimentamos bien, hacemos ejercicio compartimos con familia y vecinos (madre de familia3)

Con respecto a las respuestas leídas anteriormente, es aquí donde reconocemos como están aportando las actividades realizadas con las familias en la asociación, el papel fundamental que estamos siendo como mediador, influyendo de forma positivas a los familiares, tanto así que a ellos se les dé, de forma muy natural implementar en su rutina diaria los buenos hábitos como saber que para poder estar sanos debemos seguir unos lineamientos de alimentación ejercicio higiene corporal.

A continuación, las respuestas de varias madres de familias

Sí, claro ya que puedo aportar de acuerdo a mis conocimientos a más personas para que empiecen a implementar pequeños cambios en su rutina que les permita mejorar sus hábitos de vida saludables diarios (madre de familia4)

Sin duda alguna se debe replicar, estos conocimientos pues solo así podemos ayudar a tener una mejor calidad de vida y que toda la comunidad se pueda educar en estos temas. (madre de familia5)

Claro, puedo ser una voz en medio de la comunidad para que conozcan los beneficios de la alimentación saludable (madre de familia 2)

A Través de las intervenciones realizadas se les brindaron las familias de la asociación huellas herramientas para fortalecer sus conocimientos sobre la importancia de buenos hábitos de vida saludable.

En la cual las familias se vieron muy dispuestas, activas y comprometidas a participar y conocer sobre los temas realizados, haciendo preguntas, intercambiando ideas, unos hábitos de vida saludables desde la infancia puede ayudar a prevenir muchos problemas en la edad adulta tales como sobrepeso, obesidad, enfermedades. lo cual fue muy agradable y satisfactorios verlos a ellos interesados en lo que se les está enseñando. Se logró llegar más allá de unas sencillas actividades, logramos que ellos como padres de familias con niños, niñas y adolescentes con discapacidad conectarán sus lazos de apoyos de unos hacías otros.

Cabe resaltar que la labor de fortalecer las familias en los temas trabajados se logró de manera positiva ya que en varias ocasiones así lo expresaron varios padres de la asociación, claro está es un trabajo que no depende solo de la asociación huellas o de nosotros como trabajadores sociales es un trabajo en equipo y de autogestión de manera consciente por parte de las familias para que las lecciones aprendidas puedan permanecer y mantenerlo en sus hogares

Por último los padres estaban bastante a gusto y dentro de sus reflexiones y agradecimiento nos contaban que esto había Sido una experiencia bastante significativa ya que para ellos es muy importante estos aprendizajes el hecho de poder llegar a una Asociación dónde se interesen por recibir a sus niños con discapacidad, ya que muchas veces les cerraron las puertas de otras instituciones y que la Asociación Huellas les brindará la oportunidad de hacer parte de ellos y así les enseñen de estos temas tan fundamentales como son hábitos de vida saludable, dieron sus agradecimientos por todo el acompañamiento y los aprendizajes adquiridos.

Significación de la Práctica

En esta fase se centra en compartir todas las experiencias en la práctica profesional realizada en la Asociación Huellas, lo aprendido y experimentado durante esta construcción reflexiva se debió al apoyo de cada uno de los niños, niñas, adolescentes, padres y al equipo interdisciplinario de la Asociación Huellas. En el que nos aportan desde sus conocimientos, vivencias y experiencias.

Cabe mencionar que se tuvieron contratiempos a la hora de escoger y consolidar el grupo de padres de familias y niños, niñas y adolescentes, ya que se maneja una cláusula de confidencialidad por parte de la Asociación que restringe cierta información, pero se lograron acuerdos donde, los participantes pudieron contar un poco de su historia y sobre sus conocimientos hábitos de vida saludables, ya que todas las experiencias y conocimientos adquiridos son significativos para este grupo.

Con la realización del ejercicio, se identificaron las necesidades de Asociación Huellas en diferentes fases. A partir de ello, se procedió a especificar las funciones, roles y responsabilidades como la disponibilidad de los recursos humanos, financieros, técnicos y legales. Cabe destacar que la realización de este ejercicio fue bastante interesante ya que permitió abordar un tema de interés general como es la discapacidad, inclusión social en la ciudad de Montería.

En las decisiones metodológicas, se logró comprender la práctica social sobre la que se buscaba intervenir, acercándose por medio de descripciones sobre la cotidianidad, los problemas de los sujetos y la manera de vivir en un entorno determinado. Además, se dio

respuesta a las preguntas qué o para quién se realiza el estudio, procurando hallar un sentido práctico y lo más real posible acerca de la intervención que se desarrolla.

De esta manera, con estos aportes metodológicos se desarrolló un ejercicio crítico permanente para comprender la realidad social, enfatizando en el interés por identificar las potencialidades de los sujetos para cambiar su situación, además de cambiar una realidad social, por lo que parte de situaciones reales. Tal como se ha señalado con anterioridad, desde la realidad específica de los niños, niñas y adolescentes de la Asociación, a través de estrategias que los ayuden a vincularse a la sociedad.

Lecciones Aprendidas

En el ejercicio realizado, se puede destacar que dentro del proceso de sistematización puede ser problematizados algunos aspectos tales como centrarse en el desarrollo social y humano, basados en el individuo como sujeto activo constructor de su propia realidad y potenciar las capacidades para así satisfacer necesidades, sobrellevar dificultades y tener una respuesta asertiva y adecuada frente a situaciones cambiantes.

De acuerdo con lo anterior, los aprendizajes fueron mutuos para cada una de las partes, ya que cada uno de los niños, niñas, adolescentes y padres de familia abrieron las puertas de su casa y corazón para dejar conocer de sus vidas dando lugar a diferentes intercambios de ideas, conocimientos entre ellos y el equipo interdisciplinario. Las cuales permitieron un acercamiento y dinamismo a la hora de abordar la pregunta orientadora, ya que por medio de las prácticas realizadas, se logró un compromiso con los padres de familia para implementar con los niños, niñas y adolescentes la promoción y prevención de hábitos saludables.

De este modo, durante la experiencia se obtuvieron resultados y aprendizajes significativos que conllevaron al buen desarrollo del objetivo general de la sistematización el cual consistía en identificar cuáles eran esos compromisos que permitieron que se implementara con la población atendida los buenos hábitos de vida saludables.

El proceso de la sistematización permitió reconstruir y reflexionar de manera analítica cada una de las experiencias que compartieron los padres cuidadores a través de la socialización de las preguntas formuladas en los instrumentos aplicados, del mismo modo, esta práctica profesional nos invita a desarrollar y ejecutar metodologías con el fin de conocer, rescatar y potencializar aquellas experiencias que fomentan a la construcción de empatía auto gestión frente a un grupo, comunidad trabajada y por ende a la sociedad.

Este orden de ideas se puede decir que se cumple con los objetivos específicos propuestos ya que se logró satisfactoriamente realizar las actividades planeadas en cuanto a reconocer y poner en práctica el cuidado que se debe tener con los hábitos de vida saludable; es decir que los aprendizajes y experiencias vividas con los padres de familias fue fundamental para corregir los hábitos de vida saludables y así disfrutar de una buena salud y calidad de vida alcanzando el desarrollo vital en donde se establecieron unas pautas que equilibran las costumbres diarias de estas familias y garantizan un estilo de vida sano.

A nivel institucional, se debe velar por el acompañamiento a los usuarios y desarrollar estrategias para la integración a su vida en diferentes facetas. Todo esto vinculado a los diferentes sectores de la ciudad y de la región, la cual día a día se preocupa más por esta situación. Cabe anotar que gracias a los encuentros virtuales y a los conceptos aprendidos se ayudó al desarrollo del trabajo.

Por otro lado, el ámbito socioeducativo juega un papel muy importante dentro de este proceso de intervención, puesto que dicho componente resulta fundamental para generar elementos de esta índole en los niños, niñas y adolescentes con discapacidad para que mejoren su inserción al mundo educativo y desde otra perspectiva, se pretende educar a la comunidad acerca de la importancia de generar procesos de inclusión y de no discriminación.

A modo de reflexión es relevante señalar que tanto las familias, instituciones educativas, gobiernos municipales deben reestructurar la forma en que desempeñan sus labores, ya que al hacerlo logran dar cuenta de las falencias del contexto, las líneas de atención, el equipo interdisciplinar y las instituciones externas con las que pueden vincularse para garantizar al niño, niña, adolescente con discapacidad, que tenga el derecho a la educación. Todo esto se debe dar en articulación con los gobiernos tanto nacionales como municipales.

Finalmente, este proceso de sistematización brinda herramientas conceptuales y teóricas, lo cual logra dar una mirada desde una perspectiva holística a aquellas experiencias que aportan a la construcción de talleres participativos, es por ello que le se convierte en una alternativa pedagógica que son muy acogidas en este tipo de grupos, dando lugar a los espacios de charlas , y las relaciones con los demás, fomentando valores como el respeto, la solidaridad, la justicia, tolerancia, equidad ,empatía, entre otros. Así como también descubrir talentos y capacidades que aporten al desarrollo personal.

Retos

- Trabajar con población con discapacidad, para mí personalmente fue todo un reto poder acostumbrarme ya que me surgían muchas inseguridades de cómo entablar una conversación con ellos.
- Trabajar en medio del Covid 19, ya que fue un trabajo totalmente presencial esto generaba un poco de angustia por miedo a contagiarse.
- Entrar a la Asociación era un privilegio en esos momentos ya que muchas compañeras no lo lograron en otras entidades por lo vivido en el momento, pero para mí era todo un reto el poder llegar aportar a la asociación y sus familias de forma positiva.

Aportes

- Se les brindó acompañamiento necesario en diferentes situaciones requeridas para orientarlos en temas de hábitos saludables y la importancia de implementarlos en el diario vivir.
- la institución fue parte fundamental para este proceso ya que contamos con todo el apoyo necesario y la disposición de ayudar del equipo interdisciplinario, ya que ellos fueron el primer puente entre las familias y nosotras como trabajadoras sociales. Fue un proceso muy enriquecedor como practicante ser parte de la Asociación Huellas.
- Tanto en lo profesional como personal logre sobrepasar cualquier inseguridad o barrera que no me dejara trabajar libremente con esta población de discapacidad, qué es tan vulnerable ante muchas circunstancias, pero a las veces son de un gran aprendizaje y tenacidad.

Referencia:

- Asociación Huellas. (2008). *Reseña histórica y Filosofía*. Obtenido de Servicios y Proyectos: <http://www.asociacionhuellas.org/index.html>
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2021). *Modalidad para el Fortalecimiento de capacidades de Niñas, Niños y Adolescentes con Discapacidad y sus Familias*. Portafolio de Servicios ICBF: <https://www.icbf.gov.co/portafolio-de-servicios-icbf/modalidad-para-el-fortalecimiento-de-capacidades-de-ninas-ninos-y>
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar; Fundación saldarriaga Concha & Liliane Fonds Colombia. (2010). *Cartilla 3. Referente Conceptual*. Bogotá.
- Jara, O. (1994). *Para sistematizar experiencias: una propuesta teórica y práctica*. Recuperado <http://www.fahce.unlp.edu.ar/extension/Documentos%20y%20Ponencias/parasistematizar-experiencias-una-propuesta-teórica-y-práctica>.
- Lorenzo, Nieves Rocha [ULLmedia - Universidad de La Laguna]. (2015, NOV, 15). Redacción de objetivos e hipótesis en un proyecto de investigación [Vídeo de Youtube]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=AfTsi6OtSfo>
- Meschini, P. (2018). Sistematización de la intervención en trabajo social: experiencias y fundamentos para un debate sobre el pensar-hacer en Ciencias Sociales. Pensar-hacer o el conocimiento que se produce desde la sistematización, (pag.72) Espacio Editorial. Recuperado de: <https://elibro.net/es/lc/funlam/titulos/17329>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2021). *personas con discapacidad, sujetos de derechos y especial protección*. Discapacidad Minsalud: <https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/promocion-social/Discapacidad/Paginas/discapacidad.aspx>
- speranza, Martina;. (2016). *sistematizacion de experiencias*. profeder.
- UNICEF. (s.f.). Niños, Niñas y Adolescentes con Discapacidad. Obtenido de Unicef.ORG: <https://www.unicef.org/lac/ninos-ninas-y-adolescentes-con-discapacidad>
- Vargas, Xavier [xvargas@iteso.mx]. (2015, 01 13). Décimo primera clase: la pregunta de investigación [Vídeo de YouTube]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=wif6wDPSouQ>

ANEXOS

ANEXO 1

ENTREVISTA APLICADA A DOCENTES

- 1) ¿Cómo piensa usted que han influido las prácticas desde el trabajo social, que se han realizado en la asociación en cuanto a hábitos de vida saludable?
- 2) ¿Cómo cree usted que se han acatado los padres a la prevención de hábitos de vida saludables?
- 3) ¿Cómo influye el acompañamiento brindado por parte del área de trabajo social sobre los cuidados de hábitos de vida saludables?
- 4) ¿Qué tipo de estrategias se utilizan para la potencialización de las capacidades del equipo interdisciplinario en cuanto a hábitos saludables?
- 5) ¿Qué importancia tiene el hecho de que en la Asociación se implementen actividades con los padres con respecto a temas de hábitos de vida saludables?

ANEXO 2**CUESTIONARIO APLICADO A LOS PADRES DE FAMILIA**

1. ¿El trabajo socioeducativo realizado desde la práctica profesional, le permitió conocer más acerca de los hábitos de vida saludable?

SI

NO

EXPLIQUE
2. ¿Cree usted que adquirió las herramientas necesarias para brindarle una mejor calidad de vida a su niño, niña o adolescente con discapacidad por medio de hábitos de vida saludables?

SI

NO

EXPLIQUE
3. ¿Considera usted que el acompañamiento brindado desde el área de Trabajo Social cambió su visión hacía este tema?

SI

NO

EXPLIQUE
4. ¿Qué aprendizajes puede mencionar que han sido beneficiosos para su familia en el desarrollo de las actividades planteadas?
5. ¿De acuerdo a los conocimientos adquiridos, cree usted que puede replicarlos en su comunidad?