FECHA: Bogotá, 02 noviembre de 2021

HORA: 7:30: Am

LUGAR: Jardín Infantil Portal De Los Sueños

TEMA: Promoción De Vida Saludable (importancia del descanso en los niños y niñas)

ASISTENTES: Padres, Madres Y (O) Acudientes, talento Humano

OBJETIVO: Dar a conocer a las familias y al Talento Humano del Jardín Portal de los Sueños la importancia del descanso en los niños y las niñas.

ORDEN DEL DÍA:

1. Saludo
2. Socialización
3. Comentarios

DESARROLLO: Siendo las 7:30 am hasta las 8: 00 am las familias fueron invitadas a pasar al aula de caminadores donde se expuso una cartelera, la docente Heidy Palacios les empieza a socializar la importancia del descanso en los niños y las niñas. Siendo este algo muy importante para el desarrollo de los niños y niñas, es saludable y les ayuda a mantener buena energía corporal y social, los mantiene alerta promoviendo el sentirse alerta, tener buena memoria y tener una mejor actitud, entre otras muchas cosas. Los niños que duermen lo suficiente y bien, se desenvuelven mejor y son menos propensos a comportamiento e irritabilidad. Es por ello que es importante que los padres ayuden a sus niños a desarrollar buenos hábitos de dormir desde una edad temprana, inculcándoles una rutina bien asentada que permita que nuestros niños y niñas obtengan una higiene del sueño ideal para su desarrollo.

Cada niño es diferente y el número de horas de sueño que necesita varía en función de su edad. Lo aconsejable de horas de sueño para los niños y niñas.

0 – 2 meses: 5 – 18 horas

2 – 12 meses: 14 – 15 horas

1 – 3 años: 12 – 14 horas

3 – 5 años: 11 – 13 horas

5 – 12 años: 10 – 11 horas

La mejor sugerencia para que los niños desarrollen buenos hábitos de dormir es el adoptar una rutina nocturna de vida. Esto les ayuda a mantener incluso el control de su momento de sentir sueño, proveyéndoles de una rutina que les facilita mantener una organización en todos los ámbitos de su vida.

- Una merienda liviana
- Un rato de juego y/o estudio
- Baño
- Ponerse la ropa de dormir.
- Un rato de conversación en familia.
- Cepillarse los dientes.
- Leer un cuento en lo posible
- Que duerma solo
- Una habitación silenciosa y de temperatura agradable.
- Poner el niño en la cama
- Despedirse y marcharse de la habitación.

  Es importante estimular al niño o niña a que duerma solo y por iniciativa propia.

Terminando la socialización algunos padres preguntan.

- ¿Cómo hacer para que no les dé tan duro dejar la cama de sus padres y duerman solos?
- Se duerme tarde mirando televisión.

Respondiendo a estas preguntas la docente les dice:

Dormir en su propio cuarto, les permite a los niños y niñas tener momentos de reflexión y autoconocimiento, necesarios para su edad. Es importante que los niños y niñas (y por supuesto los padres también) cubran su necesidad básica de sueño. Al dormir en la cama de sus padres, no logran el descanso profundo, se Promover el bienestar emocional del niño no sólo implica ofrecer amor y unos cuidados básicos; además, hay que proveer límites y estructura. El niño debe aprender a sentirse seguro y confiado en que el padre estará cerca para atenderle cuando lo necesite, sin depender de su presencia física continua. Esto le permitirá adquirir un sentido de autonomía que beneficiará tanto el desarrollo de su personalidad, como su desarrollo social y cognoscitivo.

El niño, como el adulto, es un ser sensual, por lo que la situación “cuerpo a cuerpo” que se da entre ambos, cuando duermen juntos, resulta inapropiada. Igualmente, inapropiado es exponer al niño a que sea testigo, desde su cuna, de la intimidad entre los padres.

Tampoco es apropiado que el niño se duerma mirando televisión en ocasión estos son causal de pesadillas y por andar pendiente de lo que sucede allí no logran conciliar el sueño.

Siendo las 4.00 la docente Heidy palacios convoca con al Talento Humano a reunirse en el área del comedor, compartiéndoles la importancia del descanso en los niños y las niñas.

Para los niños, el descanso es un factor muy importante que permitirá mantener una buena salud física y mental, así como un adecuado desarrollo. El descanso es tan importante y necesario como la actividad física.

Mantener un buen descanso es una necesidad básica del organismo en cualquier edad. Pero los niños y las niñas necesitan más horas de sueño, ya que esta acción es la base fundamental del desarrollo a nivel físico y psicológico. Las horas de descanso en los niños y niñas pueden variar entre 10 y 12 horas. Esta va disminuyendo de forma progresiva des de la niñez hasta la adolecía

Es fundamental que los niños duerman a diario la cantidad de horas que les corresponde según su edad. La falta de sueño puede interferir en el crecimiento del niño y puede interferir en sus capacidades de aprendizaje, concentración y motricidad.
Hay que crear rutinas con los niños y niñas es un paso básico para todos, así como la rutina de la cena, el cepillado y la hora de baño diario, la clave está en establecer la misma hora para acostarse y levantarse. No hay que amenazar a los niño y niñas con enviarlos a la cama y que esta acción se ve a como castigo, hay que hacer algo chévere dinámico y de mucha tranquilidad algo placentero.

Anexos: Fotografías de los documentos enviados.

Elaboraron: Heidy Mayerly Palacios Castiblanco

(Profesionales en atención a la primera infancia).

EVIDENCIAS.











Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Continuar promoviendo las prácticas de cuidado con toda la comunidad educativa.	Profesionales de atención	02/11/2021

En constancia de lo anterior firma:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Luz Deisy Lozano	Profesional de atención a la primera infancia	Ji Portal de los sueños	Deisy Lozano T.
Edna López	Profesional de atención a la primera infancia	Ji Portal de los sueños	
Adriana González	Profesional de atención a la primera infancia	Ji Portal de los sueños	Adriana Gonzalez
Nelly Vargas	Profesional de atención a la primera infancia	Ji Portal de los sueños	
Stephania Moreno	Profesional de atención a la primera infancia	Ji Portal de los sueños	Stephania Moreno
Heidy Palacios	Profesional de atención a la primera infancia	Ji Portal de los sueños	
Patricia Moreno	Profesional de atención a la primera infancia	Ji Portal de los sueños	
Deisy Borje	Auxiliar Pedagógica	Ji Portal de los sueños	Deisy Borje. B.
Norma Valderrama	Personal de alimentos	Ji Portal de los sueños	Norma Valderrama
Rosa Escobar	Personal de alimentos	Ji Portal de los sueños	Rosa Escobar
Leidy Borje	Profesional de atención a la primera infancia	Ji portal de los Sueños.	Leidy Borje

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 0 Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020 Página: 1 de 2

Tema: Promoción de vida saludable Importancia del descanso Lugar: JIC Portal de los Sueños Fecha y hora: 02-NOV-2021 - 7:30 Am

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
	Viviana	1134.7852				3202195191	Viviana
	Ines murillo	45422710		Abuela		3212922471	Ines
	Karina Murillo C	1000984050		Mamá		3115187797	Karina M.
	Angie Carolina Ramos	1033750051		acudiente		3008587491	Angie Ramos.
	Johan Alexander Niño D	1023962860		papá		3143190154	
	Leticia Molinos	23.744.935		Mamá		3017234813	Leticia
	Nini Johana Piñeros	1033752.035		Mama		3212557453	Nini Piñeros
	[illegible]	1023499572		Tio		3[illegible]6916	[illegible]
	Yesenia Montero	1012516127		Mama.		3140617[illegible]	Yesenia.
	INGRID RODRIGUEZ	1012119571		Mamá		3046177172	INGRID.

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 0 Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020 Página: 1 de 2

Promocion de Vida Saludable

Tema: Importancia del descanso Lugar: JIC Portal de los Sueños Fecha y hora: 02-NOV-2021 - 7:30 Am

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
	Luisa Montero	1031178877	Madre		luisafernandomontero19@gmail.com	3158462886	Luisa Montero
	Eduardo Prieto	79825166				3219556665	
	Marlene Zapata	51623603	abuela			3773270039	Marlene
	Wendy Hernandez	1000992742	TIA			3136982114	Wendy H.
	OFIR Florez	51811795	abuela			3229197772	OFIR Florez
	Magola Salcedo	1089284458	mamá			3214995847	YUL
	Daymaris Varela	24420514	Mamá			3229207257	
	Sandra Chapaval	1022946166	madre.			3082000051	
	Damian Cruz.	1031186886.	mamá			3209479352	
	MARIA SOTELO	1000614468	MAMA			3144500881	MARIA

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.