ACTA N° ___

FECHA: Bogotá, 21 de junio de 2024

HORA: 7:00 am

LUGAR: Jardín Las Flores

TEMA: Actividad de cualificación a maestras: socialización Estilos de vida saludable

ASISTENTES: Maestras y auxiliares del Jardín - ND. Yazmín Roldán

ORDEN DEL DÍA:

Realizar actividad de socialización a las maestras y auxiliares acerca del protocolo de estilos de vida saludable.

DESARROLLO:

1. Se lleva a cabo actividad de socialización dirigida a las maestras y auxiliares acerca del protocolo de vida saludable

2. En cuanto al protocolo de vida saludable

¿Qué son los estilos de vida saludable?

El Ministerio, desarrolla el Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludables (PPEVS) en articulación con el Programa de Alimentación Escolar; entendiendo la promoción de estilos de vida saludable como el desarrollo de habilidades y actitudes de los niños y niñas para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo. El programa cumple con el propósito de ofrecer a las entidades territoriales orientaciones conceptuales, pedagógicas y operativas para guiar a los establecimientos educativos en la construcción de proyectos pedagógicos transversales, que contribuyan al desarrollo de conocimientos, habilidades y actitudes en los niños y niñas para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo.

Es esencial que los padres asuman su responsabilidad frente a la alimentación de sus hijos e indicar que la **alimentación saludable** es una práctica que comienza en casa y en familia. Por eso desde el Ministerio se les recuerda que:

Powered by CamScanner

- El desayuno es la comida más importante para todas las personas y sobretodo para las niñas y niños. Nuestros cuerpos necesitan energía para funcionar y mientras dormimos nuestros niveles de energía son bajos, así que mejor empieza todos los días con un buen desayuno, ya sea para ir al colegio o al trabajo... ¡Consume un buen desayuno!, que incluya pan o galletas, leche o yogur y una fruta.
- Come al menos 3 frutas al día, especialmente de las que estén en cosecha. Las frutas al igual que las verduras le aportaran a su familia las vitaminas, minerales y fibra que favorecen el buen funcionamiento del cuerpo y ayudan a prevenir las enfermedades.
- Muévete! Haz ejercicio a diario, tus músculos y huesos necesitan que los mantengas activos. El ejercicio es indispensable para mantener en forma el corazón y fortalecer los huesos. Y puede resultar muy divertido.
- Procura realizar algún tipo de ejercicio cada día, como ir caminando al colegio, o subir las escaleras deprisa. También los juegos que prácticas en el descanso, como el fútbol o saltar a la cuerda, son un buen entrenamiento.
- Papás, brinden a sus hijos diariamente alimentos de todos los grupos. Una alimentación variada ayuda a cubrir todas las necesidades que tiene el cuerpo para crecer y desarrollarse adecuadamente. (http://www.mineducacion.gov.co).

Como complemento de este tema, en grupos, las familias analizan los casos presentados por la Nutricionista en los cuales se presentan historias que pueden presentarse en las familias y en los jardines, que son analizados por las familias y resueltos entre todos.

Posteriormente, se enuncian los estilos a tratar en esta sesión que corresponden a actividad física y descanso. Se explica la diferencia entre actividad física, deporte y recreación. Los participantes dan ejemplos, al respecto. Se recomienda realizar en casa actividad física y promover este hábito a los niños y las niñas.

5. Se explica además que existen malos hábitos como el cigarrillo y las bebidas alcohólicas que no promueven la buena salud.

6. Se resalta la importancia de la **higiene personal**: baño diario, uñas cortas, revisión de cabeza para evitar pediculosis, cambio diario de ropa, a pesar de permanecer en casa sin ir al jardín.

7. En cuanto a la **higiene bucal** es un aspecto fundamental de las condiciones generales de salud de la población, debido a que la mayoría de las enfermedades orales, se asocian con determinados factores de riesgo, como la falta de higiene bucal y la alimentación inadecuada. La cara externa de los dientes se encuentra comparativamente en mejor situación que las otras, porque está en contacto con los labios y porque es más

Powered by CamScanner

accesible al cepillado. Sin embargo, es la que más puede resentirse de una técnica incorrecta: han de cepillarse todas y cada una de las piezas dentales, por su cara externa, desde la encía y con un movimiento vertical de barrido, tanto para los dientes inferiores como para los superiores. Es común que se acumulen restos de alimentos en los pequeños huecos que hay entre diente y diente, o entre diente y encía, y que naturalmente se pueden eliminar con el cepillado dental. Para los niños, esta parte del cepillado es la que resulta más compleja, y por ello conviene que la explicación que se les haga quede lo más clara posible. Por otra parte, lo mejor es que utilicen un cepillo pequeño y de forma anatómica, con un ángulo entre el cabezal y el mango que facilite el acceso a todos los rincones de la boca. La cara interna debe cepillarse desde el límite entre los dientes y la encía hacia el borde libre, con un movimiento de barrido. La acción ha de repetirse varias veces en cada sector, tanto en los dientes superiores como inferiores. Las muelitas que sirven para triturar los alimentos y la superficie masticatoria de estas piezas dentales presenta múltiples surcos y pequeñas fisuras en donde se acumula la placa dental y es fácil que se inicie una caries. Por ello, es recomendable aplicar un esmero especial en su limpieza, cepillando las caras interna y externa.

CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para el día _____ de ____de 20___.

En constancia de lo anterior firman:

Powered by CamScanner

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Yazmín Roldán	Nutricionista	Infancia	Yazmín Roldán O.

Anexos: Planilla de asistencia

Elaboró: Yazmín Roldán Olmos

Powered by CamScanner

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Luisa Torres	R. servicio	Las Flores	Luisa Torres.
Livia Rios	Profesional en atención	Las Flores	Livia Rios Cozada
Nataly Reyes	Profesional en atención	Las Flores	
Adriana Rodríguez	Profesional en atención	Las Flores	Adriana Rodriquez
Estela Rios	Profesional en atención	Las Flores	
~~Johana Rios~~	~~Profesional en atención~~	~~Las Flores~~	
Diana Rios	Profesional en atención	Las Flores	
Hanan Pérez	Profesional en atención	Las Flores	
Andrea Bustos	Profesional en atención	Las Flores	Andrea Bustos.
Johan Rodríguez	Profesional en atención	Las Flores	Johan Rodriguez.
Emilse González	Profesional en atención	Las Flores	Emilse Gonzales
Claudia Vásquez	Profesional en atención	Las Flores	
Angie Moreno	Profesional en atención	Las Flores	
Jenny Alonso	Profesional en atención	Las Flores	Jenny Alonso
Brenda Rios	Profesional en atención	Las Flores	
Andrea Rios	Auxiliar en atención	Las Flores	
Daniela Llanos	Auxiliar en atención	Las Flores	
Nubia Rios	Auxiliar en atención	Las Flores	Nubia R

Powered by CamScanner