FUNDACIÓN
Gozo & Esperanza
NIT 900171447-6

COMPONENTE TALENTO HUMANO

Dirección: Carrera 2 # 26 - 38 Quibdó - Chocó
E-mail: fungozo2007@hotmail.com
Celular: 3113888245 - 3147029248

ESTÁNDAR 30

Cumple con los perfiles del talento humano que se requieren para la atención de las niñas los niños, y las mujeres gestantes con un enfoque diferencial

Dirección: Carrera 2 # 26 - 38 Quibdó - Chocó
E-mail: fungozo2007@hotmail.com
Celular: 3113888245 - 3147029248

ESTÁNDAR 32

Implementa o gestiona y hace seguimiento al plan de cualificación del talento humano de acuerdo con la oferta territorial-sectorial.

Dirección: Carrera 2 # 26 - 38 Quibdó - Chocó
E-mail: fungozo2007@hotmail.com
Celular: 3113888245 - 3147029248

154

15545

FUNDACIÓN
Gozo & Esperanza
NIT 900171447-6

FORMATO ACTA DE REUNIÓN

HORA	09: 00 AM=12:00 AM	**FECHA**	**20/09/2024**
LUGAR	Sede de fungozo		
CONVOCA	Yiseth Mosquera Ruiz		
ACTIVIDAD	Jornada de reflexión pedagógica		
OBJETIVO	Reflexionar con el talento humano los procesos desarrollados en el mes de Septiembre analizando sus fortalezas y aspectos a mejorar en la labor pedagógica.		

AGENDA

- Saludo.
- Oración: Dirigida por el apoyo en salud
- Socialización de la temática.
- Compromisos.
- Cierre.

DESARROLLO

Siendo las 09:00 am del día 20 de Septiembre del 2024 nos reunimos con el talento humano de la GT fungozo, con el propósito de socializar y conocer los resultados obtenidos con los niños y niñas durante la realización de las diferentes experiencias pedagógicas del mes, donde para iniciar la coordinadora Yiseth Mosquera Ruiz dio la Bienvenida al personal interesándose por sus estados de ánimos y bienestar de todos, seguido la oración la cual la realizo la docente Alba Luz Murillo, dando las gracias a Dios por todas las bendiciones recibidas y por la salud de los allí presentes.

Luego la coordinadora inicia la actividad motivando al personal a participar y a tener la mejor actitud durante esta reunión, y a escuchar con mucho respeto el resultado y las opiniones y sugerencias por parte del talento humano.

Después, se continuo con las apreciaciones que dieron a conocer las agentes educativas donde se resaltaron los resultados y logros obtenidos durante el desarrollo de las experiencias pedagógicas en el mes de Septiembre manifestando que fue una experiencia significativa porque los padres de familia participaron y apoyaron a los niños sobre las temáticas llamadas Hábitos saludables : que consiste en hacer, recrear de manera participativa desde la primera infancia, además desarrollar capacidades en las familia que nos permiten poner en práctica y observar nuestro funcionamiento como sistema familiar, lo que constituye una oportunidad para reconocerse en los valores, creencias y modos de percibir el mundo que nos identifica como familia.

Se compartió y se analizó las asistencias de los beneficiarios a las actividades de estos días y se unificaron criterios para la puesta en marcha de nuevas experiencias y de ambientes de aprendizajes interactivos. Se compartió y se reflexionó sobre cómo se está realizando las actividades con los niños, sus logros, dificultades, metas, lesiones aprendidas y materiales.

15346

FUNDACIÓN
Gozo & Esperanza
N.I 900172447-6

El equipo de apoyo en Salud y Nutrición: Inicia la socialización HABLANDO DE HABITOS DE VIDA SALUSABLES. Se les hace una buena explicación de cómo debemos tener un estilo de vida saludable.

1. Alimentación Balanceada

- **Frutas y Verduras**: Incluye una variedad de colores y tipos.
- **Proteínas**: Opta por fuentes magras como pollo, pescado, legumbres y nueces.
- **Granos Integrales**: Prefiere arroz integral, quínoa y pan integral.
- **Hidratación**: Bebe suficiente agua a lo largo del día.

2. Ejercicio Regular

- **Actividad Física**: Realiza al menos 150 minutos de ejercicio moderado a la semana (caminatas, natación, ciclismo).
- **Entrenamiento de Fuerza**: Incorpora ejercicios de resistencia al menos dos veces por semana.
- **Estiramientos**: Mejora la flexibilidad con estiramientos diarios o yoga.

3. Sueño Adecuado

- **Horas de Sueño**: Intenta dormir entre 7 y 9 horas por noche.
- **Rutina de Sueño**: Establece horarios regulares para acostarte y levantarte.
- **Ambiente Propicio**: Crea un espacio oscuro, silencioso y fresco para dormir.

4. Manejo del Estrés

- **Mindfulness y Meditación**: Practica técnicas de relajación.
- **Hobbies y Actividades Recreativas**: Dedica tiempo a actividades que disfrutes.
- **Conexiones Sociales**: Mantén relaciones saludables y apóyate en tus seres queridos.

5. Evitar Hábitos Nocivos

- **Tabaco y Alcohol**: Evita el tabaco y limita el consumo de alcohol.
- **Drogas**: Mantente alejado de sustancias ilegales.
- **Sedentarismo**: Busca formas de moverte más a lo largo del día.

6. Chequeos de Salud

- **Revisiones Médicas**: Programa chequeos regulares con tu médico.
- **Vacunas**: Mantén al día tus vacunas según las recomendaciones.

7. Salud Mental

- **Apoyo Psicológico**: No dudes en buscar ayuda si te sientes abrumado.

Dirección: Carrera 2 # 26 - 38 Quibdó - Choco
E-mail: fungozo2007@hotmail.com
Celular: 3113888245 - 3147029248

- **Journaling**: Llevar un diario puede ayudar a procesar emociones.

8. Educación Continua

- **Aprender sobre Nutrición y Ejercicio**: Mantente informado sobre lo que es saludable y beneficioso para ti.

Conclusión: Incorporar estos hábitos de manera gradual y consistente puede tener un impacto positivo en la salud y bienestar general. Recuerda que cada pequeño cambio cuenta y que lo más importante es encontrar un equilibrio que funcione para ti.

También se les hablo de las enfermedades durante el embarazo y condiciones que pueden ocurrir durante el embarazo:

1. Infecciones

- **Toxoplasmosis**: Infección por un parásito que puede afectar al feto si la madre se infecta durante el embarazo.
- **Listeriosis**: Causada por consumir alimentos contaminados, puede provocar abortos espontáneos o partos prematuros.
- **Rubéola**: Si se contrae en el primer trimestre, puede causar malformaciones congénitas.
- **Citosomagalovirus (CMV)**: Puede causar problemas de desarrollo en el bebé si la madre se infecta.

2. Enfermedades Crónicas

- **Diabetes Gestacional**: Aumento de los niveles de glucosa en sangre que puede afectar la salud de la madre y del bebé.
- **Hipertensión**: Puede llevar a preclamsia, una condición grave que afecta a la madre y al feto.

3. Problemas de Salud Mental

- **Depresión Prenatal**: Puede afectar el bienestar de la madre y el desarrollo del bebé.
- **Ansiedad**: Común durante el embarazo, requiere atención y apoyo.

4. Condiciones Autoinmunitarias

- **Lupus**: Puede complicar el embarazo, pero muchas mujeres pueden tener embarazos exitosos con un manejo adecuado.
- **Artritis Reumatoide**: Puede mejorar o empeorar durante el embarazo.

5. Enfermedades Inmunológicas

- **VIH/SIDA**: Es esencial la atención prenatal para reducir el riesgo de transmisión al bebé.

6. Complicaciones Obstétricas

- **Preeclampsia**: Hipertensión severa que puede causar problemas graves si no se trata.
- **Desprendimiento de placenta**: Puede causar hemorragias y poner en riesgo tanto a la madre como al bebé.

7. Enfermedades Genéticas y Congénitas

- **Anemia de células falciformes**: Puede complicar el embarazo, pero con cuidado médico, muchas mujeres pueden tener embarazos saludables.
- **Malformaciones Congénitas**: Algunas pueden ser detectadas mediante pruebas prenatales.

8. Infecciones Virales

- **COVID-19**: Puede aumentar el riesgo de complicaciones durante el embarazo, por lo que se recomienda la vacunación.

Conclusión.

Es crucial que las mujeres embarazadas reciban atención médica regular y sigan las recomendaciones de sus médicos para monitorear y manejar cualquier enfermedad o condición que pueda surgir durante el embarazo.

Acto seguido, intervino el equipo psicosocial. Donde partimos por escuchar las ideas previas de los participantes acerca del tema auto control emocional, después de los aportes dado por el talento humano se les resalto que este hace referencia a la capacidad de reconocer, manejar y regular nuestras emociones de manera efectiva y no permitir que estas nos dirijan, también implica ser consciente de lo que sentimos, entender por qué lo sentimos y saber cómo responder a esas emociones de forma adecuada.

Del mismo modo, les explicamos algunos aspectos clave sobre el autocontrol emocional:

1. **Reconocimiento de emociones** – en este apartado se les resalto que el primer paso del autocontrol emocional es identificar lo que estamos sintiendo. Esto incluye comprender tanto las emociones positivas como las negativas y ser capaz de nombrarlas.

2.**Regulación emocional** -Una vez que reconocemos nuestras emociones, el siguiente paso es aprender a gestionarlas. Esto puede implicar técnicas como la respiración profunda, la meditación o la práctica de la atención plena para calmarse en momentos de estrés.

3.Respuesta adecuada – se les explico que el autocontrol emocional nos ayuda a responder a nuestras emociones de una manera que sea constructiva y apropiada para la situación. En lugar de reaccionar impulsivamente (por ejemplo, gritar cuando estamos enojados), podemos optar por una respuesta más reflexiva y razonada.

15549

FUNDACIÓN
Gozo & Esperanza
NIT 901171447-6

4.Impacto en las relaciones – en este apartado se les explicó que tener un buen autocontrol emocional es fundamental para mantener relaciones saludables. Nos permite comunicarnos mejor, resolver conflictos de manera efectiva y empatizar con los demás.

5.Beneficios para la salud mental – aquí se les enfatizó en que practicar el autocontrol emocional puede ayudar a reducir la ansiedad, el estrés y otros problemas emocionales. Nos permite manejar mejor las situaciones difíciles y adaptarnos a los cambios.

6.Desarrollo personal - Fomentar el autocontrol emocional contribuye al crecimiento personal y al desarrollo de habilidades como la resiliencia, que nos ayudan a enfrentar adversidades con mayor fortaleza.

Para finaliza, se les socializo las emociones tanto positivas como negativa enfatizando en cada una de ellas.

Por último, se dio un espacio donde los presentes, manifestaron situaciones por las cuales les ha causado momentos de estrés, ansiedad y a su vez como lograron superar estas.

RECOMENDACIONES	**RESPONSABLES** EAS - talento humano de la UDS - Padres de familia y/o Cuidadores	**FECHAS PARA CUMPLIMIENTO** Durante la ejecución del contrato
mantener una alimentación sana y balanceada	Talento humano	Vigencia del contrato
Realizar ejercicios si no hay contraindicación consumir frutas y verduras	Talento humano	Vigencia del contrato
Se comprometieron en expresar aprender a identificar las emociones negativas y a su vez tener autocontrol de ellas.	Talento humano	Vigencia del contrato
Buscar ayuda en situaciones de estrés y ansiedad.	Talento humano	Vigencia del contrato

Tirzan Cordoba Garcia

Firma quien realiza el acta
Nombres Completos: lucy Yaneth aguilar palacios y Tirzan Cordoba Garcia
Perfil: Apoyo en salud y nutrición
Celular: 3105041234 /3137215185

15550

FUNDACIÓN
Gozo & Esperanza
NIT 900171447-6

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA SOBRE JORNADA DE REFLEXIÓN PEDAGÓGICA
GT: FUNGOZO 1





Dirección: Carrera 2 # 26 - 38 Quibdó - Chocó
E-mail: fungozo2007@hotmail.com
Celular: 3113888245 - 3147029248

15551

FUNDACIÓN
Gozo & Esperanza
NIT 900171447-6

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA SOBRE JORNADA DE REFLEXIÓN PEDAGÓGICA
GT: FUNGOZO 1





Dirección: Carrera 2 # 26 - 38 Quibdó - Chocó
E-mail: fungozo2007@hotmail.com
Celular: 3113888245 - 3147029248

15552

FUNDACIÓN
Gozo & Esperanza
NIT 900171447-6

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA SOBRE JORNADA DE REFLEXIÓN PEDAGÓGICA
GT: FUNGOZO 1





Dirección: Carrera 2 # 26 - 38 Quibdó - Chocó
E-mail: fungozo2007@hotmail.com
Celular: 3113888245 - 3147029248

FUNDACIÓN Gozo & Esperanza

COLOMBIA POTENCIA DE LA VIDA BIENESTAR FAMILIAR

Control De Cambios

Versión 4	Fecha		
		4	2024

REGISTRO DE ASISTENCIA TALENTO HUMANO

NUMERO DE CONTRATO	150	**SERVICIO**	Primera Infancia	**HORA DE INICIO:** 9AM	**HORA FINAL:** 12 AM
LUGAR:	Sede Fundgoza	**FECHA:**	20/09/2024		

ACTIVIDAD: Jornada de reflexion pedagogica

OBJETIVOS: Reflexionar con el talento humano los procesos desarrollados

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	CARGO	TELEFONO	FIRMA
1	Yiset Mosquera Ruiz	1077433407	Coordinadora	3104234814	
2	Mayra Yaritza Abuhatah Aragon	35890538	Auxiliar Administrativo	3124766946	
3	Lucy yaneth Aguilar Palacios	1077428698	Apoyo en salud y nutricion	3105041234	
4	Tirza Cordoba Garcia	54258613	Apoyo en salud y nutricion	3137215185	
5	Yesica Palomeque Palacios	1077451970	Profesional spicosocial	3217973526	
6	Maria Aurelina Ruiz Mosquera	35545680	Profesional spicosocial	3102094198	
7	Àdalgirlys Cordoba Pino	1077420934	Agente Educativo	3103533421	
8	Alba Luz Murillo Mena	26260856	Agente Educativo	3113149361	
9	Marie Olisney Mosquera Mosquera	1077454898	Agente Educativo	3123620457	
10	Julierh Cordoba Arroyo	1077433692	Agente Educativo	3128690204	
11	Sandy Milena Mosquera	1077443070	Agente Educativo	3114093010	
12	Yarlecis Bejarano Blandon	11311185595	Auxiliar pedagogico	3205137990	
13	Yirleza Hinestroza Murillo	1077446653	Auxiliar pedagogico	3208453071	
14	Gloria Esther Cordoba Palacios	35600233	Auxiliar pedagogico	3128690204	
15	Luz Edith Tello Martinez	1077422205	Auxiliar pedagogico	3128891210	
16	Carol Catherine Monroy Lozano	35891972	Auxiliar pedagogico	3104658951	
17	Mirna Maria Martinez Perea	1077473548	Auxiliar pedagogico	3102061942	
18	Ely Yohana Quejada Cordoba	1077461666	Auxiliar pedagogico	3206581093	

RESPONSABLE DE LA REUNION: Yiset Hostuera

CARGO Coordinadora

1553

15554

FUNDACIÓN
Gozo & Esperanza
NIT 900171447-6

FORMATO ACTA DE REUNIÓN

HORA	09:00 A.M.	**FECHA**	**24/09/2024**
LUGAR	Oficina de la entidad		
CONVOCA	Apoyo en salud y nutrición y psicosociales		
ACTIVIDAD	Reflexión Pedagógica.		
OBJETIVO	Brindar orientaciones conceptuales al talento humano sobre las diferentes temáticas que de esta manera ellos puedan replicar a las familias de nuestras unidades de servicio.		

AGENDA:

- Saludo y bienvenida
- Oración eche por un participante.
- Desarrollo de la actividad.

DESARROLLO:

Con el objetivo de dar cumplimiento a los lineamientos estipulados por el ICBF se llevó a cabo el proceso de formación al talento humano.

Se dio inicio a la reunión la reunión según lo pactado con un caluroso saludo de bienvenida, dando las gracias por estar presentes en cada encuentro, luego se realiza la oración.

Procedemos contándoles que el tema a tratar es **enfermedades comunes en la lactancia materna,** empezamos con una lluvia de ideas, esta consiste en escuchar las diferentes opiniones de los participantes y cuidadores.
Acto seguido se empieza con la explicación del tema en mención.

QUE SON LAS ENFERMEDADES MAS COMUNES EN LA LACTANCIA MATERNA:

La lactancia es una etapa maravillosa donde se establece una conexión entre madre e hijo, pero donde también se pueden presentar algunas molestias o **enfermedades durante la lactancia materna** como: **mastitis, gripa, várices en las piernas y varicela.** Conoce más sobre estas molestias y cómo prevenirlas.

Mastitis durante la lactancia materna
La mastitis es la infección de la glándula mamaria, causada por la combinación de dos factores:

- El primero consiste en **falta de vaciamiento de las mamas y acumulación de leche**, debido a disminución en la frecuencia de la lactancia, obstrucción de los conductos o mal agarre del bebé al pecho.
- El segundo factor es la **presencia de bacterias** que se facilita cuando en los pezones hay grietas o fisuras.

15555

FUNDACIÓN
Gozo & Esperanza
NIT 900171417-6

Se dio inicio con una canción para llenar de alegría la actividad ya que estamos viviendo tiempos difíciles, la canción titula LAS FRUTAS.

Muchas naranjitas en el delantal, peras y manzanas ara regalar.
Muchos limoncitos en el delantal, fresas y cerezas ara regalar.
Muchos platanitos en el delantal, uvas y ciruelas ara regalar. BIS....

Al terminar la actividad se dio inicio con el tema a tratar que fue CELEBRACION ESTILOS DE VIDA SALUDABLE con el objetivo de generar una repercusión directa y positiva en el estado de salud a nivel físico y psicológico. Sus efectos se evidencian en una buena salud, vitalidad, mejor estado de ánimo, reducción en los niveles de estrés y mejor descanso.

Mediante el desarrollo de la actividad se educó a todas las familias y cuidadores donde opera la modalidad, donde se explicó sobre los hábitos y estilo de vida saludables son todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Dichos hábitos son principalmente la alimentación, el descanso, la higiene, y la práctica de la actividad física correctamente planificada.
Seguidamente se les explico que deben tener en cuenta todos estos hábitos saludables para llevar y tener una vida saludable y plena fuera de peligro los cuales son no fumar, evitar el consumo excesivo de sal, aceites y alcohol, al igual la Organización Mundial de la Salud OMS define los estilos de vida saludables como una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales.
Posteriormente a lo antes ya explicado se educó a la familia que mantener un estilo de vida saludable reducirá las posibilidades de contraer una enfermedad coronaria, cardio vascular y mejorará los niveles de azúcar y colesterol en la sangré además disminuye la aparición de enfermedades crónicas y degenerativas como el sida, cáncer, alzhéimer. Uno de las recomendaciones para gozar de una vida plena son:

- Seguir una dieta saludable
- No consumir tabacos
- Reducir el consumo de alcohol
- Mantener una buena higiene
- Amamantar a la niña, niño durante sus primeros seis meses

Aplicar las vacunas correspondientes a su edad.

Seguidamente se les preguntó a los participantes los hábitos de higiene personal, donde los usuarios respondieron que diaria mente realiza el baño con los niños y el cepillado lo hace dos veces al día Después de escuchar la respuesta de la participante, la auxiliar de enfermería Raquel Gutiérrez les explicó que es muy importante mantener buena costumbre de higiene como cepillarse los dientes cada vez que consume los alimentos, peinarse, lavado de mano, limpiarse las uñas.
Luego la auxiliar de enfermería durante el proceso de formación, les explicó a las familias sobre la temática.

paso a paso de una higiene personal:

- lavarte las manos con agua y jabón.

Direccion: Carrera 2 # 26 - 38 Quibdó - Chocó
E-mail: fungozo2007@hotmail.com
Celular: 3113888245 - 3147029248

Gozo & Esperanza

COLOMBIA VIDA

Control De Cambios

Versión 4	Fecha		
	1	3	2024

REGISTRO DE ASISTENCIA TALENTO HUMANO

NUMERO DE CONTRATO: 150 SERVICIO: DINF

LUGAR: Oficina de la entidad FECHA: HORA DE INICIO: 9:00 am HORA FINAL: 10:30 am

ACTIVIDAD: Reflexion pedagogica

OBJETIVOS: Brindar orientacion conceptual al talento humano sobre las diferentes tematicas que de esta manera ellos puedan replicar a las familias de nuestras unidades de servicio.

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	CARGO	TELEFONO	FIRMA
1	IEISAR ROMANA IROBO	1077426078	AUXILIAR AD	3219203031	IEISAR
2	Carlos Andres Mamña	1077.467.777	Auxiliar P.	3206116364	Carlos R.
3	Blanca Yuceli Salas	35899163	Auxiliar P	3218084056	Blanca Yuceli S.
4	Maribel Pino M.	22693776	Aux enfermeria	3126794001	
5	Maria Ramo Vallejo P.	54259665	Agente educativo	3225602151	Maria Vallejo
6	Aydel M. Palacios Rodriguez	54.250.948	Auxiliar Pedagogica	3216211031	Aydel M. Palacios
7	Yessica Palacios M	1077405867	Agente Educativo	3104196820	UPP
8	Yency Astrid Londoño Rivas	1077116160	Agente educativo	3103795219	Yency Londoño
9	Floralba Palacios	1077431201	Floralba Palacios	3102161914	Floris
10	Yuly Viviana R.	35547014	Agente Educativo	3114756853	Yuly Viviana R
11	Luz Maria Bermudez Palacios	26254755	Auxiliar Pedagogica	3108950143	Luz Maria B. P
12	Dilan Ramirez Restrepo	1077497998	Psicosocial	3116526146	
13	IEISAR ROMANA IROBO	1077426078	AUXILIAR AD	3219203031	IEISAR
14					
15					
16					
17					

RESPONSABLE DE LA REUNION: Martha C. Quiros U.

CARGO Psicosocial.

FUNDACIÓN
Gozo & Esperanza
NIT 900171447-6

13559

FORMATO ACTA DE REUNIÓN

HORA	10:00 am	**FECHA**	**13/09/2024**
LUGAR	Centro comercial- el Caraño		
CONVOCA	Apoyo Psicosocial- Vanessa Gutiérrez Yarlenis palacios		
ACTIVIDAD	☐ Control de Emociones. ☐ Higiene personal		
OBJETIVO	Sensibilizar al equipo de talento humano, la importancia de control de emociones e higiene personal.		

AGENDA

☐ Saludo de bienvenida
☐ Oración
☐ Presentación
☐ Socialización de la temática
☐ Evaluación de la jornada y cierre.

DESARROLLO:

Siendo 13 de septiembre en horas de la mañana se llevó a cabo la socialización sobre el tema de las emociones; como expresarla con los miembros talento humano. iniciamos con la presentación del equipo de trabajo, una oración y una actividad rompe hielo; donde interactuamos para hacer la capacitación más dinámica, posterior a esto iniciamos con la socialización.

Las emociones son respuestas o reacciones fisiológicas de nuestro cuerpo ante cambios o estímulos que aparecen en nuestro entorno y en nosotros mismos. Las emociones nos sirven para aprender, para relacionarnos con los demás y para actuar.

TIPOS DE EMOCIONES

Existen seis categorías básicas de emociones:

Así es, esas seis emociones básicas son universales y juegan un papel crucial en nuestra vida cotidiana. Cada una de ellas nos brinda información valiosa sobre nuestras necesidades y el contexto en el que nos encontramos. Por ejemplo:

Estas emociones, aunque a veces pueden ser difíciles de manejar, son esenciales para nuestro crecimiento personal y nuestras relaciones interpersonales. ¿Hay alguna emoción en particular que te gustaría explorar más a fondo?

* MIEDO. Anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre,
* SORPRESA. Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria. Puede dar una aproximación cognitiva para saber qué pasa.
* ASCO O AVERSIÓN. Disgusto, asco, solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión.
* IRA. Rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.
* ALEGRÍA. Diversión, euforia, gratificación, contentos, da una sensación de bienestar, de seguridad.

* TRISTEZA. Pena, soledad, pesimismo.
Posterior a la socialización de la temática sobre las expresiones de las emociones, procedimos a la actividad de tirar el cubo de las emociones por cada una de las usuarias de la unidad de servicio, accionando la cara-emoción que le cayera al tirar el cubo, fue un espacio de reflexión, de risas y de aprendizaje ya que se pudo concluir que las emociones importantes expresarla ya que si no se ejecutan se reprimen y puede llegar consecuencias de trastornos en un futuro, expresar las emociones con los miembros de familia nos ayudan a interpretar los sentimientos de los otros, lo que a su vez nos ayuda a predecir sus acciones.

- Reconocimiento: Tómate un momento para identificar y nombrar la emoción que sientes. Ser consciente de lo que sientes es el primer paso para manejarlo.
- Aceptación: Permítete sentir esa emoción sin juzgarte. Es normal experimentar una variedad de emociones y todas son válidas.
- Respiración **profunda**: Practicar técnicas de respiración puede ayudarte a calmarte y a reducir la intensidad de las emociones.
- Reflexión: Pregúntate qué ha provocado esa emoción. Comprender la causa puede darte claridad y facilitar su manejo.
- Expresión: Encuentra formas saludables de expresar tus emociones, como hablar con alguien de confianza, escribir un diario o crear arte.
- Buscar **apoyo**: Hablar con amigos, familiares o un profesional puede proporcionarte nuevas perspectivas y apoyo emocional.
- Establecer **límites**: Aprende a decir no y a proteger tu espacio emocional, especialmente en situaciones que te resultan abrumadoras.
- Cultivar **la gratitud**: Practicar la gratitud puede ayudarte a cambiar tu perspectiva y a enfocarte en lo positivo.

Son reacciones que no solo reflejan cómo nos sentimos, sino que también nos proporcionan información sobre nuestro entorno y nuestras experiencias internas. A través de ellas, podemos aprender sobre nosotros mismos, conectarnos con los demás y tomar decisiones adecuadas en diferentes situaciones. Además, cada emoción tiene un propósito, como la tristeza que nos ayuda a procesar pérdidas o el miedo que nos protege de peligros. ¡Es un tema fascinante!
Las emociones son respuestas psicológicas y fisiológicas a situaciones, pensamientos o interacciones. Se manifiestan a través de sentimientos y pueden influir en nuestro comportamiento y decisiones. Las emociones básicas incluyen la alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa y desagrado. Estas reacciones nos ayudan a procesar experiencias, comunicarnos con los demás y adaptarnos a nuestro entorno. Además, son fundamentales para nuestras relaciones y nuestro bienestar general.

Asimismo, se les da a conocer por medio de charlas, que la higiene personal es la forma en que cuidamos nuestros cuerpos. Esta práctica incluye bañarte, lavarte las manos, cepillarte los dientes y mucho más.
Además, se les explica a las familias y participantes que como a diario estamos entrando en contacto con millones de gérmenes y virus externos. Pueden permanecer en tu cuerpo, y en algunos casos, pueden enfermarte. Las prácticas de higiene personal pueden ayudar a prevenir enfermedades. También pueden ayudar a que te sientas bien con tu apariencia.
Conoce más sobre la importancia de la higiene, las mejores maneras de practicarla, y cómo puedes cambiar tus hábitos para sentirte y verte mejor.
De igual manera, se les da a conocer los tipos de higiene que

Si observa que la familia cuenta con agua limpia y jabón siempre disponible para el lavado de manos, puede considerar que esta acción se cumple. Por el contrario, si observa que en el hogar no hay disponibilidad de agua limpia y jabón para el lavado de manos puede considerar que esta acción no se cumple. En este caso realice acciones para fortalecer esta práctica, sensibilizando a la familia de la importancia del lavado de manos como factor fundamental para el cuidado de la salud desde la primera infancia.

Esta es una práctica básica de higiene y cuidado que puede apoyarse en diferentes estrategias y herramientas para su conocimiento y apropiación por parte de las niñas y los niños, no desde la repetición instrumentalizada y sin sentido de

diferentes acciones, sino a partir de su desarrollo a plena conciencia y a través del acompañamiento y ejemplo constante de las familias, madres, padres o los cuidadores principales, los cuales pueden emplear estrategias como; destinar una toalla para el uso único del niño o niña, proponer el disfrute de canciones, rimas y juegos durante el tiempo de lavado de manos con jabón y la técnica correcta, pues esto permitirá que ellos sientan interés y se sientan motivados a realizarla. Lavar las manos con jabón y la técnica correcta periódicamente permite la apropiación de este hábito por parte de niñas y niños, lo que genera Página | 3 Práctica 11

conciencia respecto a la importancia de mantenerlas limpias, especialmente cuando por sus características de desarrollo exploran el mundo con sus sentidos, y allí el tacto es fundamental, por lo que al mantener limpias sus manos se logra reducir los gérmenes que pueden encontrarse en la piel.

A través, de la explicación de este tema con demostraciones las madres en compañía de sus hijos fueron realizando como se realiza una higiene persona, ambiental y en el hogar.

Por último, se realizó de forma participativa un análisis de la actividad realizada, por cada uno de los participantes dónde se evidencio que el tema fue analizado de la mejor manera posible.

COMPROMISOS	**RESPONSABLES**	**FECHAS PARA CUMPLIMIENTO**
Establecer estrategias que les permita a las familias expresar sus emociones para sobrellevar una salud mental saludable.	Talento humano	Permanente
Compartir lo aprendido	Docente y Auxiliar	Permanente
Anexo:	Registros fotográficos. Listados de asistencia.	

FUNDACIÓN
Gozo & Esperanza
NIT 900171447-6

15562

REGISTRO FOTOGRAFICO.







Yarlenis Palacios S.
Vanessa Gutierrez Torres

Firma quien realiza el acta
Nombre Completo: Yarlenis palacios Sánchez
Vanessa Gutiérrez Torres
Perfil: Apoyo Psicosocial

Dirección: Carrera 2 # 26 - 38 Quibdó - Chocó
E-mail: fungozo2007@hotmail.com
Celular: 3113888245 - 3147029248

FUNDACIÓN
Gozo & Esperanza
NIT 900171447-6

COLOMBIA POTENCIA DE LA VIDA BIENESTAR FAMILIAR

Control De Cambios

Versión 4	Fecha		
	1	3	2024

REGISTRO DE ASISTENCIA TALENTO HUMANO

NUMERO DE CONTRATO	150	**SERVICIO**	Desarrollo Infantil en medio familiar
LUGAR:	Centro Comercial el Caraño	**FECHA:**	13/09/2024
HORA DE INICIO:		**HORA FINAL:**	

ACTIVIDAD: Formacion a talento humano! Control de emociones, y estres

OBJETIVOS: Establecer estrategias que les permita al talento humano expresar sus Emociones para sobrellevar una salud mental saludable. e higiene Personal

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	CARGO	TELEFONO	FIRMA
1	Mary Luz Palacios P.	26274285	Apoyo en Salud y N.	3233856331	
2	Yarleris Palacios S.	35896379	Apoyo Psicosocial	3117118030	
3	Yuly Izquierdo Bermudez.	26261881	Auxiliar P.d.	3183780681	
4	Nicoll Vivian Gaona Cepeda	35662757	Aux. Admin	3116197686	
5	Vanessa Gutierrez T.	1.111.789.986	Psicosocial	3146807604	
6	Luz Delis Diaz cordoba	1077422004	Auxiliar P	3105072745	
7	Edinson Parra Betancourt	11807731	Docente	3007464879	
8	Katy Palacios Murillo	1129045526	Auxiliar P.	3233837254	
9	Ana Mª cuesta G	26 257 147	Auxiliar P.	312 883 6351	
10	Lucelly Carrecdo G.	35.892 537	Docente	3226623988	
11	Margarita Mosquera Murillo	35.604.321	Docente	3116965710	
12	Sandy Tatiana cuesta mena	1045566887	A S N	3118385375	
13	Fanny C. Mena M	1077453999	Auxiliar P	3147450020	
14	Sol Cervantes Mosquera	35589351	Docente	3104435600	
15	Johanny Rodriguez Tapias	1077439588	Agente educativo	3116328601	
16	Laura Camila Cuesta	1074284588	Auxiliar P.	3127117687	
17					

RESPONSABLE DE LA REUNION: Yarleris Palacios Sánchez — Vanessa Gutierrez Torres

CARGO Apoyo Psicosocial

1563

FUNDACIÓN
Gozo & Esperanza
NIT 900171447-6

FORMATO ACTA DE REUNIÓN

HORA	10:00am	**FECHA**	**9/09/2024**
LUGAR	Centro comercial- el caraño		
CONVOCA	Salud y nutrición- Mary Luz Palacios Sandy Cuesta Mena		
ACTIVIDAD	• Celebración estilos de vida saludables • Enfermedades comunes en la lactancia materna		
OBJETIVO	Dar a conocer al talento humano los diferentes hábitos y estilos de vida saludable.		

AGENDA
1. Bienvenida
2. oración
3. Presentación
4. Socialización de las temáticas
5. Acuerdo y compromisos.

DESARROLLO
El día 9 de septiembre de 2024, siendo las 10:0am en el Centro comercial el caraño, nos reunimos todo el equipo de talento humano del grupo con el fin de realizar una capacitación sobre el tema de la celebración de la lactancia materna y las Complicaciones del embarazo en gestante obesa.

Como primero se dio un caluroso saludo a todos los participantes, luego se realizó una oración por parte de la Coordinadora. Por consiguiente, se procedió a dar desarrollo al tema del día, dónde se les explico minuciosamente al talento humano.

En todas las estrategias utilizadas para divulgar la lactancia materna se les entregó la siguiente información: La lactancia materna es el proceso por el que la madre alimenta a su hijo recién nacido a través de sus senos, que segregan leche inmediatamente después del parto, que debería ser el principal alimento del bebé al menos hasta los dos años.

ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Los estilos de vida son hábitos y costumbres que cada persona realiza para lograr una forma de vida en la cual se mantiene un equilibrio armónico entre la alimentación, la actividad física, y el desarrollo intelectual.

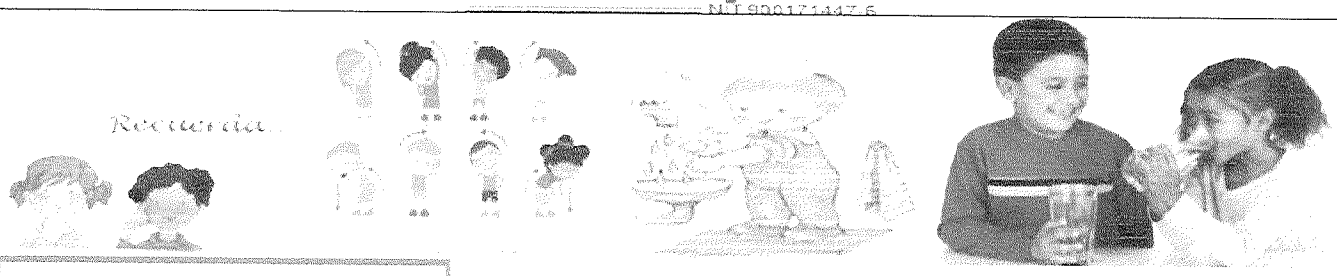
Que

La actividad física te ayuda a mantener la cardiaca, pulmonar y mejora la calidad de sueño.

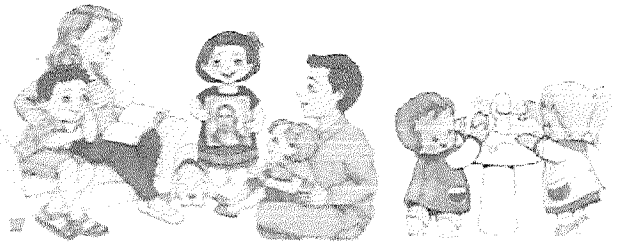


Dirección: Carrera 2 # 26 - 38 Quibdó - Chocó
E-mail: fungozo2007@hotmail.com
Celular: 3113888245 - 3147029248

FUNDACIÓN
Gozo & Esperanza
NIT 900171447-6



Que Toma de 6 a 8 vasos de agua al día. El agua nos ayuda a tener una buena digestión, mantiene la temperatura normal de nuestro cuerpo y elimina las sustancias de desecho.

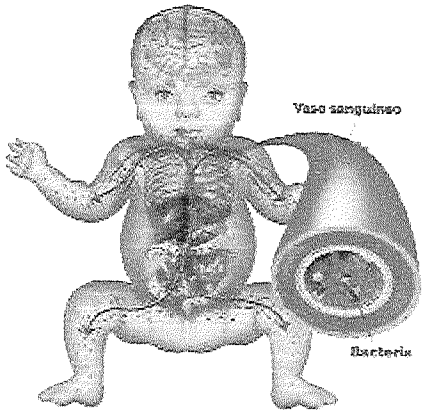


Cada organismo necesita diferentes aportes energéticos, lo que depende de su edad, actividad, y desarrollo fisiológico. Es diferente la cantidad de energía que requiere un niño de preescolar, niña o niño de primaria, o los adolescentes de secundaria.

Además, se les explica que: Las infecciones más comunes en lactantes pueden clasificarse en dos categorías principales: infecciones digestivas e infecciones respiratorias, cada una con sus características y consecuencias.

- Los lactantes pueden contraer infecciones por bacterias no patógenas para adultos.
- Síntomas: Aunque la lesión anatómica puede ser leve, la repercusión general puede ser grave, causando deshidratación y desequilibrio electrolítico.
- Diagnóstico: La anatomía patológica puede no mostrar signos claros de infección, lo que complica el diagnóstico.
- Riesgos: Puede resultar en un desenlace fatal, a pesar de la aparente benignidad de la infección.





Ambas infecciones requieren atención médica inmediata, ya que los lactantes son especialmente vulnerables y pueden deteriorarse rápidamente. La defensa del organismo no solo se centra en los agentes infecciosos externos, sino que también involucra la homeostasis, que es crucial para mantener la estabilidad interna frente a las variaciones ambientales.

La elevada mortalidad y morbilidad en menores de 5 años, especialmente durante el primer año de vida, es un problema global que afecta a muchos países, aunque la incidencia varía

significativamente entre diferentes regiones. Durante esta etapa, el lactante experimenta rápidos cambios que son cruciales para su desarrollo y maduración de diversas funciones biológicas.

La combinación de la alta vulnerabilidad a enfermedades y el rápido desarrollo de funciones biológicas resalta la importancia de la atención médica adecuada y la promoción de la salud en los lactantes. Programas de vacunación, nutrición adecuada y cuidado pediátrico son fundamentales para reducir la mortalidad infantil y mejorar la calidad de vida en esta etapa crítica.

RECOMENDACIONES:

- Se recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida. Esto significa que el bebé solo debe recibir leche materna, sin otros alimentos o líquidos.
- Mantener al día el calendario de vacunación, ya que esto también contribuye a la salud del lactante.
- Las madres deben cuidar su salud, mantener una buena hidratación y una dieta equilibrada para favorecer la producción de leche.

Al seguir estas recomendaciones, se puede maximizar el impacto positivo de la lactancia materna en la salud del lactante y ayudar a prevenir enfermedades comunes en esta etapa crítica del desarrollo.

Para finalizar se realizó un resumen de manera general del tema y se les recomendó ponerlo en práctica se les informó también que la próxima cualificación será para el próximo mes o a necesidad.

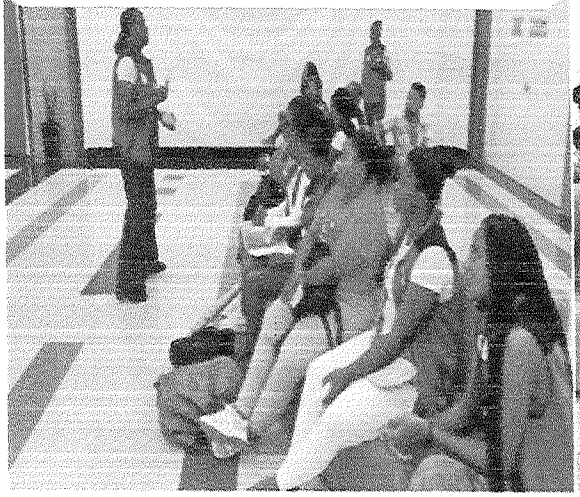
COMPROMISOS	**RESPONSABLES**	**FECHAS PARA CUMPLIMIENTO**
Crear un ambiente donde las madres se sientan cómodas al amamantar, tanto en casa como en espacios públicos.	Talento humano	Permanente
Evitar actividades que no sean beneficiosas para la salud.	Talento humano	Permanente
Anexo:	Listado de asistencia. Registro fotográfico	

15567

FUNDACIÓN
Gozo & Esperanza
NIT 900171447-6

Registro Fotográfico

Cualificación al talento humano sobre los estilos de vida saludable y Enfermedades comunes en la lactancia materna



Cualificación al talento humano sobre los estilos de vida saludable y Enfermedades comunes en la lactancia materna
Fecha: 9/09/2024



Cualificación al talento humano sobre los estilos de vida saludable y Enfermedades comunes en la lactancia materna Fecha: 9/09/2024



Mary Luz Palacios
Sandy Cuesta Mena

Firma quien realiza el acta

Nombre Completo: Mary Luz Palacios - Sandy Cuesta Mena

Perfil: Apoyo Salud y Nutrición

Dirección: Carrera 2 # 26 - 38 Quibdó - Chocó
E-mail: fungozo2007@hotmail.com
Celular: 3113888245 - 3147029248

FUNDACIÓN Gozo & Esperanza

COLOMBIA POTENCIA DE LA VIDA BIENESTAR FAMILIAR

Control De Cambios

Versión 4	Fecha		
	1	3	2024

REGISTRO DE ASISTENCIA TALENTO HUMANO

NUMERO DE CONTRATO 27007502024 **SERVICIO** Desarrollo infantil en medio familiar **HORA DE INICIO:** 10 am **HORA FINAL:** 12-

LUGAR: Centro comercial - el corazón **FECHA:** 9-09-2024

ACTIVIDAD: Celebración estilo de vida saludable. Enfermedades comunes en la lactancia Materna

OBJETIVOS: Dar a conocer al talento humano los diferentes habitos y estilos de vida saludable

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	CARGO	TELEFONO	FIRMA
1	Carlos Andres Palacios	1.077.467.797	Auxiliar P.	320 640 63 64	Carlos R.
2	Mayda Ruiz Moreno	1077434671	Agente Educativo	314 211 0685	Mayda Ruiz.
3	Lucelly Caicedo Gutierrez	35-892-537	Agente Educativo	3226623988	Lucelly caicedo G.
4	Maria Ramg Vallejo Palacio	54259665	Agente Educativo	3225602151	María R. Vallejo Palacio
5	Yarlesis Begerano Blandon	1131185595	Auxiliar Pedagogico	3205139990	Yarlesis Begerano
6	Ana Isabella Bejar G.	26-261881	Auxiliar Pedago	3183780681	Ana Isabella B.
7	Laura Camila Cuesta	1079289588	Auxiliar. pedagogia	3127116487	Laura Cuesta.
8	Yorleys Palacios Sanchez	35-396379	Psicosocial	3117118030	Yor Leys P.S.
9	Gloria Esther Cordoba P	35600233	Auxiliar pedagogica	3128690204	Gloria Cordoba
10	Ely yohana Quejada G	1077461666	Auxiliar Pedagogi	3206581093	Ely yohana
11	Albeiz Murillo Mena	26.260856	Docente	3113149364	Albeiz Murillo
12	Julieth Cordoba Amaya	1077433692	Docente	3122050092	Julieth C.A.
13	Marylyz Palacios Palacios	26274285	Apoyo en salud y nut.	3238856331	
14	Juan Romaña R.	1077447277	psicosocial	3176521960	
15	Blanca Yuedy Salas D	35899163	Auxiliar P	3218084856	Blanca Yuedy S.
16	Yonalbis Palacios	1077431201	Coordinadora	3204649144	Yonalbis
17	Yesica Palomeque	1077451470	Psicosocial	3217973526	Yesica
18	Yirleza Hinestroza M.	1077446653	AUXILIAR	3208453071	Yirleza

RESPONSABLE DE LA REUNION: Sandy cuesta Marilyz palacios

CARGO Apoyo salud y Nutricion

15568