

ACTA N°

FECHA: Bogotá, 23-27 de septiembre del 2024.

HORA: 07:00 a.m. - 04:30 p.m

LUGAR: Jardín Infantil La Florida

TEMA: Semana de los estilos de vida saludable

ASISTENTES: Familias, niños, talento humano del jardín y nutricionista

ORDEN DEL DÍA:

1. Estilos de vida saludable
2. Piezas comunicativas
3. Registro fotográfico

DESARROLLO

1. En cumplimiento de lo establecido en el estándar 2 del componente de familia, comunidad y redes, previa elaboración del cronograma por parte de la nutricionista, se conmemoró la semana de los estilos de vida saludable de la siguiente forma:

- **Lunes 23: Hábitos de higiene personal:** Este día se realizaron con los niños prácticas higiénicas: rondas de salud oral y de lavado de manos, los niños bañaron, vistieron y peinaron muñecos.
A las familias se les compartieron las rondas de cepillado de dientes y lavado de manos, con el objetivo que las implementen en casa como parte de las rutinas diarias y una pieza comunicativa relacionada con la actividad del día.
- **Martes 24: Día de lucha contra la obesidad:** Este día se promovió el consumo de alimentos nutritivos. Los niños portaron una diadema, pin o sombrero alusivo a alimentos saludables y se realizó un desfile, a cada grupo se le entregaron modelos de alimentos para que los niños los decoraran según su creatividad.
A los padres de familia se les compartió una pieza comunicativa sobre la importancia de la alimentación adecuada desde la primera infancia para la prevención de la obesidad infantil.
- **Miércoles 25: Manejo del estrés:** Este día las maestras mediante una o varias actividades trabajaron las emociones con los niños con las siguientes actividades: Juegos de autocontrol, el semáforo del silencio y/o el espejo de las emociones.
A los padres de familia, se les compartieron tips para el manejo del estrés y las emociones en casa mediante una pieza comunicativa.

- Jueves 26: Descanso reparador: Este día se promovió la importancia de la relajación y el descanso como parte de la salud mental de los niños. Las maestras ambientaron los salones con aromas y música relajante y realizaron masajes relajantes para niños. A los padres de familia, se les compartió una pieza comunicativa sobre la importancia del sueño y las recomendaciones de la OMS al respecto.
 - Viernes 27: Actividad física: Este día se realizaron actividades sobre la importancia del juego, la recreación y la actividad física. Los niños realizaron circuitos de actividad física y rondas de movimiento con los niños. A las familias se les compartieron las recomendaciones de la OMS sobre la actividad física.
2. Se adjuntan las piezas comunicativas compartidas con las familias.





TIPS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS

- **Expresa** cómo te sientes con un amigo cercano o un familiar
- Aprende a **pedir ayuda o delegar funciones**, “No tienes que tener todo bajo control”
- Lee y observa **temas de tu agrado** que te hagan reír y olvidar
- **Dale salida a la angustia**: Corre. Salta lazo, pon un video de actividad física de 10 minutos y realízalo.
- **Duerme bien y piensa que lo que te genera estrés es una situación momentánea que no durará para siempre.**

Elaborado por: Sandra Pulido Méndez Nutricionista

Formas

Permite insertar formas prediseñadas, como círculos, cuadrados y flechas.

Más información

ayudarte regular las

Inteligencia emocional y emociones

descubierta que los niños aumentan su inteligencia emocional cuando compartimos con ellos nuestros sentimientos, aceptamos los suyos y hablamos en voz alta sobre los de otras personas. También es importante enseñarles palabras para expresar sus emociones; esto pone nombre a su experiencia y les ayuda a entender a otras personas.

Guía el comportamiento, evitando el castigo

• Golpes, castigos del estilo «¡se al rindió!» o hacerles pasar vergüenza no enseñan a los niños a manejar sus emociones, sino que les dan el mensaje de que esas emociones son las que les llevaron a portarse mal y son malas. Eso les hará tratar de reprimirlas, por lo que su carga emocional se llenará de esos sentimientos. Por eso, los castigos consiguen muchas veces lo contrario de lo que pretenden, llevando a los niños a comportarse peor.

Pone límites cuando es necesario

• Tus hijos no son capaces todavía de tomar sus propias decisiones en la vida y cuando están enojados, lloran y dicen cosas de las que luego se arrepentirán. No es el momento de decirles que son maleducados, sino de mostrarnos compasivos y permitirles que se expresen y muestren los miedos que les han llevado a comportarse de ese modo.

Elaborado por: Sandra Pulido Méndez Nutricionista

RUTINA DEL SUEÑO



Durante el sueño:

- Se desarrolla el cerebro
- Asimilan lo aprendido durante el día
- Los ayuda a tener buena memoria
- Se comportan mejor, ya que estarán de mejor ánimo



Cuántas horas deben dormir los niños de acuerdo a su edad?

- Los bebés hasta 18 horas diarias
- Los niños de 2 a 4 años de 11 a 13 horas
- Los niños de 5 a 12 años de 10 a 12 horas de sueño

Para complementar esta información, revisa este enlace <https://www.youtube.com/watch?v=FjV14Oz0eHc>

Elaborado por: Sandra Pulido Méndez-Nutricionista

Consejos para crear hábitos saludables de sueño

- Una cena ligera
- Baño
- Poner la ropa de dormir
- Cepillado de dientes
- Leer un cuento
- Una habitación silenciosa y de temperatura agradable
- Poner el niño en la cama
- Despedirse y marcharse de la habitación



Cuando acudir al médico

- Sonambulismo
- Ataques incontrolables de sueño
- Pavor o terror nocturno
- Apnea del sueño



Recomendaciones Generales de Actividad física para Primera Infancia: 1 a 5 años

En la semana de estilos de vida saludable, recuerda la importancia de la actividad física y el descanso para el crecimiento y desarrollo adecuado en la primera infancia

Algunos beneficios de la actividad física son

- Mejora su estado de ánimo.
- Mejora la circulación y la respiración.
- Desarrolla la creación de hábitos y disciplina.
- Mejora la capacidad de aprendizaje, concentración y memoria.

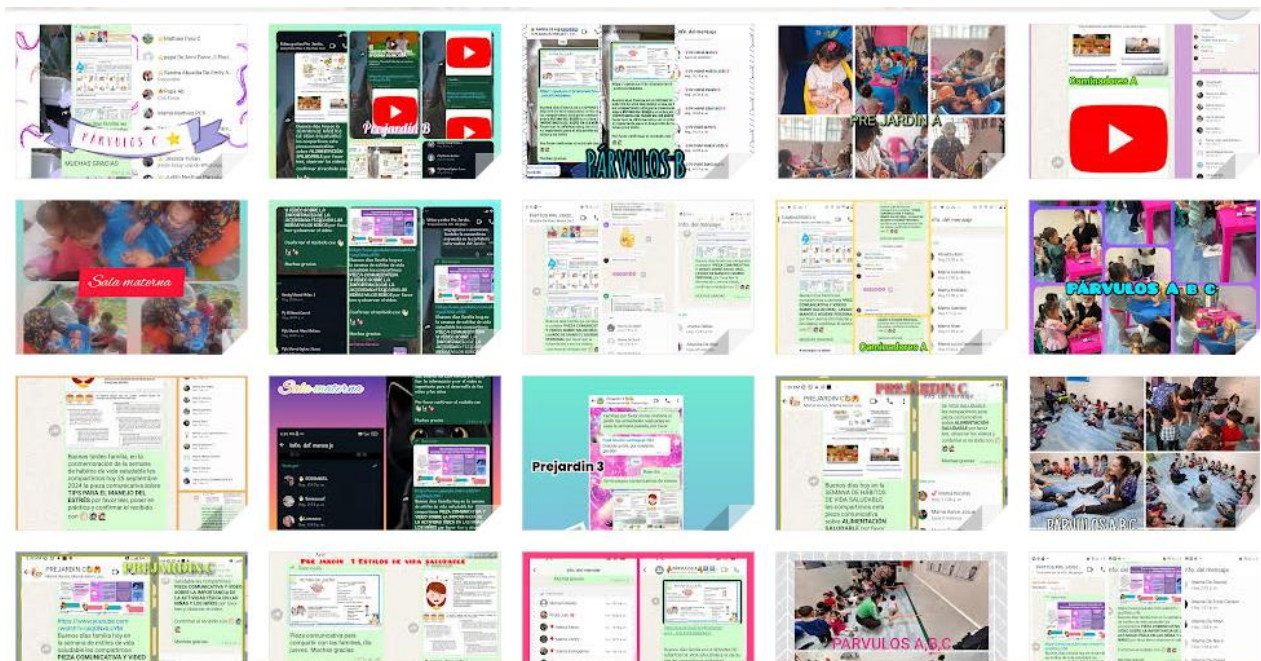
Para complementar esta información, revisa este enlace

<https://www.youtube.com/watch?v=jsqONxiLoYM>

Comportamiento sedentario	Actividad física	Actividades sedentarias	Sueño
Menores de 1 año Cualquier comportamiento de un niño(a) despierto (a), el cual no le implica gasto energético alguno.	Incluir 3 tipos de juego: el suelo, energético e interactivo ; mínimo 30 minutos al día o todas las veces que se pueda.	Evitar estar inmóviles más de 1 hora seguida. El uso de pantallas no está recomendado.	
2 a 5 años Realizar actividad física durante al menos 180 minutos al día , incluyendo distintos tipos de intensidades. ¡En niños más grandes, cuanta más actividad mejor!	Evitar la inactividad frente a una pantalla más de 1 hora. ¡Cuanto menos mejor! Dedicar tiempo a juegos tranquilos sin medios electrónicos: leer libros o armar rompecabezas.	Conoce información al respecto en la siguiente diapositiva	

Elaborado por: Sandra Pulido Méndez-Nutricionista

3. A continuación, se adjuntan algunas evidencias fotográficas de las actividades



El registro fotográfico completo, se puede observar en el siguiente enlace:
<https://drive.google.com/drive/folders/1VQbRh9ANoBfiw73vMz4KOsyV3P94CJmo>

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución

CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para el día

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Tatiana Calderón	Responsable	JI La Florida	
Sandra Pulido Méndez	Nutricionista	SLIS Engativá	

Anexos: Cronograma de la semana de estilos de vida saludable

Elaboró: Sandra Pulido Méndez-Nutricionista

JARDIN INFANTIL LA FLORIDA

SEMANA DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Del 23 al 27 de septiembre, el Jardín Infantil se unirá a la celebración de la semana de los estilos de vida saludable y para ello, se realizarán las siguientes actividades:

Lunes 23: (Hábitos de higiene personal): Este día se promoverá en los niños prácticas higiénicas, bajo el lema: *“Porque me quiero, me cuido, porque me quiero, permanezco limpiecito”*

- Se realizarán rondas de salud oral y de lavado de manos.
- De forma vivencial, los niños bañarán, vestirán y peinarán muñecos.
- Video: pediculosis.



A las familias se les compartirán las rondas de cepillado de dientes y lavado de manos, con el objetivo que las implementen en casa como parte de las rutinas diarias.

Martes 24 (Día de lucha contra la obesidad): Este día se promoverá el consumo de alimentos nutritivos bajo el lema *“alimentar-te”*



En esta actividad los niños vienen con una diadema, pin o sombrero alusivo a alimentos saludables y se realizará un desfile, a cada grupo se le entregarán modelos de alimentos para que los niños los decoren según su creatividad.

A los padres de familia se les compartirá una pieza comunicativa sobre la importancia de la alimentación adecuada desde la primera infancia para la prevención de la obesidad infantil.

Miércoles 25: (Manejo del estrés): Este día las maestras mediante una o varias actividades trabajarán las emociones con los niños bajo el lema *“te escucho, te comprendo, te entiendo, te ayudo”*

- Juegos de autocontrol: perritos dormidos, el caracol se encoje y se estira, el semáforo del silencio entre otros.
- El espejo de las emociones
- Ronda: con mis manos-Dúo tiempo de sol



A los padres de familia, se les compartirán tips para el manejo del estrés y las emociones en casa.

Jueves 26: (Descanso reparador) Este día se promoverá la importancia de la relajación y el descanso como parte de la salud mental de los niños bajo el lema *“hora de descansar, hora de soñar”*



- Se ambientará los salones con aromas y música relajante.
- Masajes relajantes para niños.

A los padres de familia, se les compartirá una pieza comunicativa sobre la importancia del sueño y las recomendaciones de la OMS al respecto.

Viernes 27: (Actividad física) Este día se promoverá la importancia del juego, la recreación y la actividad física bajo el lema *“me mantengo activo, me mantengo sano”*

- Circuito de actividad física empleando el gimnasio.
- Rondas de movimiento con los niños.



SANDRA PULIDO MÉNDEZ

Nutricionista

A las familias se les compartirán las recomendaciones de la OMS sobre la actividad física.