

ACTA GENERAL JORNADA LIBERADA

FECHA: Bogotá, 04/10/2024.

HORA: 12:50 pm

LUGAR: JARDIN INFANTIL SALAMANDRA

TEMA: ACTA GENERAL JORNADA LIBERADA PAUSAS ACTIVAS Y CUIDADO DE LA ESPALDA

ASISTENTES: Talento Humano jardín salamandra

OBJETIVO: concientizar a las maestras sobre la importancia del autocuidado físico, específicamente en el cuidado de la espalda, y su impacto en el bienestar general y el rendimiento en el aula. Se busca compartir técnicas preventivas, como las pausas activas y métodos seguros para cargar a los niños, con el fin de minimizar lesiones y mejorar la calidad de vida laboral

ORDEN DEL DÍA:

- 1) Saludo.
- 2) Tema.
- 3) Objetivo.
- 4) Desarrollo de la reunión
- 5) Firma de asistencia.

DESARROLLO:

La actividad de bienestar comenzó con unas palabras de bienvenida a las maestras por parte de **Yeni Morales**, quien resaltó la importancia del autocuidado físico en el entorno laboral, indicando cómo este influye no solo en la salud física sino también en el bienestar emocional y el rendimiento diario.

Reflexión sobre el cuidado de la espalda

La coordinadora Yeni Morales expuso la siguiente reflexión:

"Ser maestra de preescolar implica una gran dedicación física, desde cargar a los niños hasta moverse constantemente en el aula. Es fundamental cuidar la espalda

para evitar dolores y lesiones, que pueden afectar tanto el estado físico como el emocional. Cuando nos sentimos bien físicamente, nuestro rendimiento anímico mejora, lo que nos permite ser más eficaces y disfrutar más del tiempo con los niños. Incorporar hábitos saludables como pausas activas y técnicas seguras para cargar a los niños puede marcar una gran diferencia en nuestro bienestar."

Revisión de videos

Se presentaron dos videos seleccionados para ilustrar las técnicas de autocuidado y pausas activas en el entorno laboral y se realizaron dos preguntas:

- **Primer video:** "Pausas activas para docentes" (YouTube).

Pregunta reflexiva:

- ¿Cómo crees que las pausas activas impactan en el estado de ánimo y rendimiento de las maestras en comparación con los estudiantes? Y que ejercicios o actividades puede adaptar a las necesidades y capacidades de los niños y niñas

MATERNAL: El impacto de las pausas activas en el estado de ánimo y rendimiento de las maestras: Las pausas activas favorecen un equilibrio emocional y físico, permitiendo a las maestras renovar energías, reducir el estrés y mejorar su concentración. Al incluir estos momentos de activación corporal, se promueve un estado de ánimo más positivo, lo que a su vez repercute en un mejor rendimiento en sus labores diarias y en la calidad de la interacción con los niños y niñas. Ejercicios o actividades adaptables a las necesidades de los niños y niñas: Las actividades como juegos de equilibrio, movimientos rítmicos con música, estiramientos suaves, o dinámicas que estimulen la coordinación motora pueden ser fácilmente adaptadas a las diferentes capacidades de los niños. Estas experiencias, al ser lúdicas y flexibles, permiten que cada niño participe a su ritmo, favoreciendo el desarrollo integral sin sobrecargas físicas o emocionales.

CAMINADORES: Estas pausas activas son muy importantes ya que permiten no solamente el descanso del cuerpo sino también de la mente y de esta misma manera proyectarse a la siguiente actividad con mayor ánimo y destreza para continuar la labor que se estaba ejerciendo, teniendo en cuenta que este tipo de pausas activas nos permitirán fortalecer nuestro cuerpo nuestra mente y ánimo en cada una de las ejecuciones de nuestra labor.

Cabe resaltar que estas pausas activas deben ser también pues estás en práctica para nuestros niños y niñas ya que les permite desde pequeños tener en cuenta la importancia del cuidado de nuestro cuerpo de las buenas posturas y de nuestra mente para que cada una de las labores que vamos a ejecutar y a desarrollar se vean reflejadas de la mejor manera. Estas las podemos realizar por medio de baile, canciones infantiles, animaciones audiovisuales entre otros.

PARVULOS Al realizar las pausas activas permite que las maestras estén más tranquila, con energía y en mejor condición de salud.

Los estiramientos, el baile, giros y botes, teniendo en cuenta que soná actividades de su preferencia para los niños y niñas.

PRE JARDIN Las pausas activas son muy importantes para nosotras las docentes ya que nos ayuda a subir el ánimo y el rendimiento en nuestras actividades. Estas pausas, que generalmente incluyen ejercicios físicos breves o estiramientos, ayudan a reducir el estrés, mejorar el enfoque y disminuir la fatiga mental. Además, permiten un descanso necesario que promueve el bienestar general, lo que a su vez puede traducirse en una mejor interacción con los niños y niñas y mayor eficiencia en la enseñanza. Mejora la salud física y mental, contribuyendo a un ambiente educativo más positivo y productivo.

Utilizar colchonetas, pelotas o barras bajas para trabajar el equilibrio, ajustando la dificultad según las habilidades de los niños.

Actividades sensoriales: Proyectos que involucren diferentes texturas, olores y colores, como la manipulación de arcilla o pintura con los dedos.

Danza libre: Fomentar la expresión a través de la danza, permitiendo que los niños se muevan al ritmo que elijan.

Circuitos de obstáculos: Crear un circuito con diferentes estaciones que incluyan saltos, arrastres y carreras, adaptando las distancias y alturas.

Yoga para niños: Instrucciones simples de posturas adaptadas para mejorar la flexibilidad y la concentración.

Deportes inclusivos: Adaptar deportes como el fútbol o el baloncesto con reglas que favorezcan la participación de todos.

Actividades de relajación: Técnicas de respiración y meditación adaptadas a su edad para promover el bienestar emocional.

Es importante observar y escuchar a los niños para ajustar las actividades según sus intereses y necesidades específicas.

AUXILIARES PEDAGOGICAS Las pausas activas pueden tener un impacto positivo significativo en el estado de ánimo y rendimiento de las maestras. Estas pausas permiten aliviar la tensión física y mental, lo que puede reducir el estrés y la fatiga. Además, fomentar el movimiento mejora la circulación y la concentración, lo que puede traducirse en una mayor productividad y energía durante el trabajo.

- **Segundo video:** "Cómo levantar peso del suelo sin hacerte daño en la espalda o lumbalgia" (YouTube).
- **Pregunta reflexiva:**
 - ¿Qué técnicas de las que se muestran en el video podrías implementar en tu rutina diaria para mejorar la seguridad y el confort al cargar a los niños?

MATERNAL Agacharse: Agacharse para recoger al niño, manteniendo la espalda recta y las rodillas dobladas

Cargar cerca del cuerpo: Mantener al niño cerca del cuerpo para reducir la tensión en la espalda

Utilizar la pierna fuerte: Utilizar la pierna fuerte para levantarse y cargar al niño

Evitar torcer: Evitar torcer el torso al levantar o cargar al niño

Sujeción segura: Sujetar al niño con ambos brazos, uno en la espalda y otro en la pierna

Apoyo en la cadera: Apoyar al niño en la cadera para reducir la tensión en la espalda

Movimientos lentos: Realizar movimientos lentos y controlados al cargar al niño

Evitar brusquedad: Evitar movimientos bruscos o repentinos

Fortalecer la espalda: Fortalecer la espalda y los músculos abdominales para mejorar la postura y reducir el riesgo de lesiones

Tomar descansos: Tomar descansos regulares para evitar la fatiga y reducir el riesgo de lesiones

CAMINADORES El que más me ayuda para mejorar la postura es el arco lumbar. ya que por la mala posición que realizamos al alzar los niños y niñas para cambiarlos perjudicó mi espalda

PARVULOS La técnica de bajar sacando la cadera hacia atrás, con el fin de que la columna quede derecha así la fuerza no lastima la columna.

PRE JARDIN Mantener la espalda recta: Es crucial evitar doblar la espalda al inclinarse. En lugar de encorvar la espalda, se debe mantener recta y realizar la flexión desde las caderas y rodillas.

Doblar las rodillas, no la cintura: En lugar de inclinarse hacia adelante para levantar algo, flexionar las rodillas, y baja el cuerpo manteniendo la espalda erguida. Esto distribuye el peso hacia las piernas, evitando la tensión en la espalda baja.

Cargar cerca del cuerpo: Al levantar a los niños o cualquier objeto pesado, mantenerlo lo más cerca posible del cuerpo. Cuanto más cerca esté el objeto del centro de gravedad, menor será la presión sobre la columna

Activa el abdomen: Mantener el abdomen apretado al levantar para darle soporte a la zona lumbar y estabilizar la columna vertebral.

Evitar giros mientras se carga peso: Al girar con un niño en brazos, mover todo el cuerpo, no solo la espalda. Gira con los pies para evitar torsiones bruscas en la columna.

AUXILIARES PEDAGOGICAS Las técnicas son muy importantes ya que en ocasiones por la rapidez de atender a los niños y a las niñas se realizan las posturas de manera muy rápida, sin pensar que nos estamos perjudicando.

La técnica sería tomar más conciencia y realizar la postura adecuada siempre pensando en nuestra salud.

Conclusión de las respuestas

Las maestras discutieron los temas planteados en los videos y reflexionaron sobre las respuestas a las preguntas. Las siguientes ideas se destacaron durante el debate:

- La necesidad de incorporar ejercicios de estiramiento y movimientos adecuados para proteger la espalda en la rutina diaria.
- Implementar pausas activas en los momentos de descanso y actividades que benefician tanto a las educadoras como a los niños.
- Uso de técnicas seguras para cargar a los niños, especialmente en actividades que implican levantar o moverlos.

Al finalizar la revisión de los videos, se realizaron ejemplos prácticos de las pausas activas y de la forma correcta de agacharse y cargar a los niños. Se practicaron movimientos adecuados para minimizar el riesgo de lesiones.

Las maestras hicieron sugerencias para mejorar las condiciones de trabajo en el jardín, entre ellas:

- La **instalación de escaleras** para facilitar la subida de los niños a los cambiadores de pañales.

- El uso de **mesas altas** para realizar trabajo documental, ya que las mesas actuales están diseñadas para los niños y no son ergonómicas para las educadoras.

Cierre de la reunión

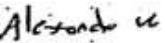
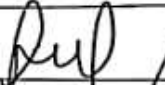
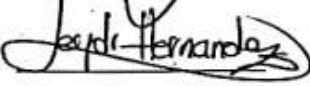
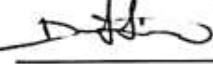
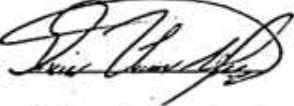
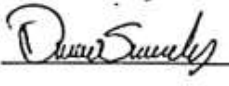
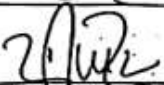
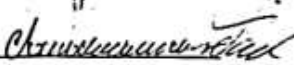
La coordinadora Yeni Morales agradeció la participación activa de las maestras y destacó la importancia de continuar promoviendo el autocuidado físico en el entorno laboral. Se le da cierre a la jornada liberada del día

EVIDENCIA





ELABORADO POR: Yeni Patricia Morales Responsable del servicio
Leidy Paola Duque u Profesional de atención a primera infancia

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Yeni Patricia Morales Martínez	Responsable del servicio	J.I Salamandra	
Paola Duque Umbarila	Profesionales y técnicas de Atención a P.I	J.I Salamandra	
Carmen Alexandra Velandía	Profesionales y técnicas de Atención a P.I	J.I Salamandra	
Marcela Maldonado	Profesionales y técnicas de Atención a P.I	J.I Salamandra	
Leydi Yoana Hernández	Profesionales y técnicas de Atención a P.I	J.I Salamandra	
Darlin Sayda Mosquera Vaca	Profesionales y técnicas de Atención a P.I	J.I Salamandra	
Luz Kimely Matta Lozano	Profesionales y técnicas de Atención a P.I	J.I Salamandra	
Diana Sirley Sierra Chisco	Profesionales y técnicas de Atención a P.I	J.I Salamandra	
Mayurly Parra Sierra	Profesionales y técnicas de Atención a P.I	J.I Salamandra	
Diana Elizabeth Morales Martínez	Profesionales y técnicas de Atención a P.I	J.I Salamandra	
Jeimmy Alexandra Muñoz	Auxiliares de Atención P.I	J.I Salamandra	
Claudia Viviana Félix Jiménez	Auxiliares de Atención P.I	J.I Salamandra	
Laura Nataly Vélez	Apoyo Administrativo	J.I Salamandra	

María Aleyda Perea	Personal Aseo e Higiene	J.I Salamandra	<u>María Perea</u>
Lida Teresa Forero	Personal Aseo e Higiene	J.I Salamandra	<u>Lida Teresa Forero Díaz</u>
Carolina Ruiz Leuro	Personal Aseo e Higiene	J.I Salamandra	<u>[Signature]</u>
Deisy Camacho	Personal Servicio de Alimentos	J.I Salamandra	<u>Deisy Camacho</u>
Olga Lucía Quina Pérez	Personal Servicio de Alimentos	J.I Salamandra	<u>Olga Quina</u>
María Teresa Puentes	Personal Servicio de Alimentos	J.I Salamandra	<u>[Signature]</u>