ACTA N°

FECHA: Bogotá, octubre 25 de 2024

HORA: 8:00am

LUGAR: JI PEPITOS

TEMA: Estrés e impacto en la salud

ASISTENTES: Nutricionista de apoyo. Talento humano JI Pepitos (Lista anexa)

ORDEN DEL DIA:

1. Socializar con el talento humano del Jardin Infantil Pepitos que es el estrés y cual es su impacto en la salud.

DESARROLLO:

Se realiza socialización de video sobre el estrés y el impacto en la salud con el talento humano del JI Pepitos, con el fin de incentivar en el talento humano, la apropiación de estrategias a nivel personal que ayuden al manejo del estrés para mejorar el nivel de satisfacción laboral, familiar e individual. En el video se presenta el estrés como una respuesta del organismo a diferentes situaciones que se presentan en el día a día en aspectos familiares, laborales, personales etc.; también se habla sobre los principales tipos de estrés y como el manejo desequilibrado de estas situaciones tiene un impacto negativo en nuestra salud.

Se habla de la importancia de la alimentación y esta como repercute en el control del estrés y la emisión de señales sanas al cerebro que permiten disminuir factores de riesgo para el desarrollo de síntomas de dolor o incluso enfermedades resultantes del estrés.

Finalmente se socializan algunos tipos para el manejo del estrés, que incluye una buena hidratación, alimentación y respiración consciente y la conexión a tierra.

Se comparte vía WhatsApp el video con el talento humano del jardín infantil y se diligencia listado de asistencia, posteriormente se solicita a las maestras escribir una reflexión sobre el video.

- Evidencias:



1022410634	luisacalderon.7@gmail.com	3203636173	JI Pepitos Profesional AIPI	generar reacciones negativas en la salud, afecta el bienestar emocional y aumenta el riesgo de enfermedades físicas, del corazón e incluso digestivos. Es importante reconocer y gestionar el estrés para estar bien en todos los aspectos."	Luisa Calderón
1022406747	yeiluinnicole@gmail.com	3014119624	JARDIN INFANTIL COFINANCIADO PEPITOS - A	ES IMPORTANTE RECORDAR Y CONOCER MAS SOBRE ESTE TEMA QUE ESTA MUY PRESENTE EN NUESTRO DIARIO VIVIR, YA SEA EN EL HOGAR O EN EL AMBITO LABORAL POR QUERER CUMPLIR A CABALIDAD CON TODOS NUESTROS DEBERES, DEBEMOS CUIDAR DE NUESTRA SALUD Y BUSCAR ESTRATEGIAS QUE NOS FACILITEN EL CUMPLIMIENTO DIARIO SIN DEJAR TODO LO	Niccole Duarte
52035452	jackiemendoza77@gmail.com	3128684080	Profesional en atención q la primera infancia	estres, ya que con el tiempo este es la raiz de muchos enfermedades graves, debemos hacer pautas activas en el	"Jackeline Mendoza G"
39754700	smartinezfique@gmail.com	3144031083	"jardin Pepitos servicios generales	"Saber manejar el impacto que estoy tiene en la salud. Mucho estrés se refleja dolor en el cuerpo"	"Sandra Martinez"
52561630	magdar943@gmail.com	3102665660	JARDIN INFANTIL PEPITOS/PROFESIONAL EN A	"Gracias por compartirnos este video de gran importancia en nuestra labor donde conocimos como se debe manejar el estrés para autocuidarnos manteniendo una alimentación adecuada, hacer ejercicio regular, el sueño adecuado"	"Magda Rocio Torres"
51972364	cristina.toro2430@gmail.com	3212172699	Jardin pepitos auxiliar de servicios generales	"Tener en cuenta que ya debemos de tener una buena alimentación y hacer un poco de ejercicio cuando podamos "	"Cristina Toro"

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
SILVIA DEL RIO	NUTRICIONISTA APOYO	SLIS ENGATIVA	Silvia del Rio
DIANA MARCELA RUIBIO CASTAÑO	PROFESIONAL RESPONSABLE DEL SERVICIO	JI PEPITOS	

Anexos: listados de asistencia

Elaboró: Silvia Del Rio

Marca temporal	NOMBRE Y APELLIDOS	MERO DE DOCUMEI	CORREO ELECTRÓNICO	UMERO DE CELUL	NOMBRE DEL JARDIN /CARGO EN EL JARDIN	Escriba un aporte o reflexión sobre el video ""Estrés e impacto en la salud"	FIRMA
2024/10/23 12:36:04 p. m. GMT-5	Luisa Fernanda Calderón Calderón	1022410634	luisacalderon.7@gmail.com	3203698173	JI Pepitos Profesional AIPI	"El estrés aunque es natural puede generar reacciones negativas en la salud, afecta el bienestar emocional y aumenta el riego de enfermedades físicas, del corazón e incluso digestivos. Es importante reconocer y gestionar el estrés para estar bien en todos los aspectos "	Luisa Calderón
2024/10/23 12:41:44 p. m. GMT-5	YEILYN NICCOLE DUARTE ALARCÓN	1022406747	yeilynniccole@gmail.com	3014114624	JARDIN INFANTIL COFINANCIADO PEPITOS - AUXILIAR ADMINISTRATIVO	"ES IMPORTANTE INDAGAR Y CONOCER MAS SOBRE ESTE TEMA QUE ESTA MUY PRESENTE EN NUESTRO DIARIO VIVIR, YA SEA EN EL HOGAR O EN EL AMBITO LABORAL POR QUERER CUMPLIR A CABALIDAD CON TODOS NUESTROS DEBERES, DEBEMOS CUIDAR DE NUESTRA SALUD Y BUSCAR ESTRATEGIAS QUE NOS FACILITEN EL QUEHACER PARA ASÍ LOGRAR TODO LO QUE NOS PROPONEMOS"	Niccole Duarte
2024/10/23 12:43:26 p. m. GMT-5	Jackeline Mendoza G	52035452	jackymendoza77@gmail.com	3118684080	Profesional en atencion q la primera infancia	"Es muy importante saber manejar el estres, ya que con el tiempo este es la raiz de muchsd enfermedades graves, debemos hacer pautas activas en el trabajo, algo de actividad fisica."	"Jackeline Mendoza G"
2024/10/23 12:52:35 p. m. GMT-5	Diana Marcela Rubio Castaño	52500178	demarcelarubio@hotmail.com	3002797009	JI Pepitos Responsable	"Es importante reconocer que tan valioso es alimentarnos bien y como esto nos ayudara a estar sanos en todo aspecto de nuestro cuerpo"	Marcela Rubio
2024/10/23 1:00:07 p. m. GMT-5	"Sandra Patricia Martinez Fique	39754700	smartinezfique@gmail.com	3144031083	"jardin Pepitos. servicios generales	"Saber manejar el impacto que estoy tiene en la salud. Mucho estrés se refleja dolor en el cuerpo"	"Sandra Martinez"
2024/10/23 1:11:09 p. m. GMT-5	Martha Jeannethe Garcia Quintero	52624041	marthajg73@yahoo.com.mx	3102368412	JI pepitos - Profesional en atencion a la primera infancia	"Priorizar las cosas, ayudarnos de la naturaleza, saber consumir los alimentos y tomar agua con todo esto vamos a hacer que nuestro cerebro se regenere y nuestro cuerpo sea mas activo. Tener calma y respirar de manera adecuada"	"Martha García Q"
2024/10/23 1:15:22 p. m. GMT-5	MAGDA ROCIO TORRES FONSECA	52561630	magdat943@gmail.com	3102665660	JARDIN INFANTIL PEPITOS/PROFESIONAL EN ATENCION A PRIMERA INFANCIA	"Gracias por compartimos este video de gran importancia en nuestra labor donde conocimos como se debe manejar el estrés para autocuidarnos manteniendo una alimentación adecuada, hacer ejercicio regular, el sueño adecuado"	"Magda Rocio Torrez"
2024/10/23 1:18:12 p. m. GMT-5	Cristina Toro Ramirez	51972364	cristina.toro2430@gmail.com	3212172699	Jardin pepitos auxiliar de servicios generales	"Tener en cuenta que ya debemos de tener una buena alimentación y hacer un poco de ejercicio cuando podamos "	"Cristina Toro "
2024/10/23 1:19:51 p. m. GMT-5	Nelcy Tambo Velandia	35508768	nelcytambov@gmail.com	3209657640	epitos Auxiliar de servicios generales	"Debemos aprender a manejar el estrés teniendo una buena alimentación haciendo ejercicios y tomando agua descansando lo.que el.cuerpo nos exige "	"Nelcy Tambo Velandia "
2024/10/23 1:42:06 p. m. GMT-5	Cindy Paola Castillo Martin	1019030347	paolacastillomartin@gmail.com	3208206062	Jardin Pepitos/ profesional en atención a la primera infancia	"Es importante una alimentación saludable, consiente, además los tips resultan interesantes en la medida que personalmente se pongan en práctica. "	"Paola Castillo M"
2024/10/23 1:44:29 p. m. GMT-5	Sandra Milena Aguilar Barrera	1016008722	sandraaguilarbarrera1@gmail.com	3268271796	Jardin Pepitos/ Profesional en atención a la primera infancia	"Me pareció de gran utilidad pues brinda estrategias fundamentales para implementar en nuestro diario vivir y posibilitar nuestro bienestar "	"Sandra Aguilar B"
2024/10/23 1:47:45 p. m. GMT-5	,Marilú camargo	52913582	mariluz8211@gmail.com	3157893895	Jardin infantil pepitos	"Es muy importante la información para tener presente ,el cuidado que debemos tener con nuestra salud .	,Marilú camargo
2024/10/23 2:12:56 p. m. GMT-5	Beatriz Guillen Patiño	52169857	Betty7311@hotmail.com	3204418794	J.I Pepitos .Manipuladora de alimentos	"Ninguna "	"Beatriz Guillen "
2024/10/23 2:14:01 p. m. GMT-5	Ana Isabel Guillen Patiño	57407693	anaisaguillen57@gmail.com	3196106668	J.I Pepitos .Manipuladora de alimentos	"Mi opinion es que hay que tomar las cosas con calma apara tratar de no estresarse y no cnsumir alimnetos altos en azucar ni comer muchas cosas grasosas, tomar todo con paciencia y calma y asi evitar el estrés"	"Isabel Guillen"
2024/10/23 2:16:24 p. m. GMT-5	Ana Isabel Quintero Marin	51698194	kate155july@gmail.com	3223083733	J.I Pepitos .Manipuladora de alimentos	"Como manejar el estrés, tomando las labores con calma, hacer pausas activas, hacer caminatas, tomar suficiente agua y mantener una sana alimentacion."	"Isabel Quintero"
2024/10/23 2:30:25 p. m. GMT-5	María Mónica Álvarez Galvis	1026259774	monikalvarez232@gmail.com	3102862858	Pepitos	,"Es muy importante cuidar de nuestro cuerpo en todos los sentidos, no solo fisicamente si no mentalmente."	,"Mónica Álvarez "
2024/10/23 3:35:34 p. m. GMT-5	Ana Elizabeth Tambo Velandia	1031137604	tamboanae@gmail.com	3227015127	JI Pepitos Auxiliar Pedagogica	"Este video fue muy importante para tener en cuenta con nuestra salud, tener habitos de ejercicio y comer sanamente"	"Elizabeth Tambo"
2024/10/23 4:40:17 p. m. GMT-5	Erika Steffania Sabogal Romero	52852892	Stepha131406@hotmail.com	3024910679	Pepitos, profesional de atención a la primera infancia	"El estrés afecta mucho a la salud puesto que al tenerlo el cuerpo se carga de afectaciones y estas hacen que baje el rendimiento laboral y causen incapacidades, este se debe manejar de la mejor manera, realizando ejercicio, respiracion adecuada entre otras."	"Erika Sabogal"
2024/10/23 6:27:53 p. m. GMT-5	Lili Dayana Becerra Sastoque	52961107	dayanabecerra1205@gmail.com	3177595505	Pepitos, profesional de atención a la primera infancia	"Debemos mantener la calma y saber manejar nuestros estados de ánimo y prevenir el estrés puesto que este es el causante de las enfermedades del cuerpo"	"Dayana Becerra "