Fundación Academia Nacional de Aprendizaje A N D A P

ACTA N°

FECHA: 14 Julio 2022

HORA: 7:00 am

LUGAR: Jardin Reso Paraiso

TEMA: Autocuidado

ASISTENTES: Padres de familia, niñas niños, maestras.

Objetivo Brindar tips de autocuidado para ponerlos en práctica en todo momento evitando enfermedades, y manteniendo una vida saludable.

Desarrollo El dia de hoy siendo las 7:00 am se socializa con las familias tips de autocuidado, la importancia de este y de como llevarlo a la práctica, Se comparte via whatsapp y se socializa con las familias durante la llegada al jardin.

¿Como se adquiere el Autocuidado?

El conocimento acerca de como cuidarse y las habilidades de como hacerlo, se desarrollan a lo largo de la vida del ser humano aumentan la capacidad de las personas y familias para evaluar su estado de salud y determinar la necesidad de buscar atención profesional, de esta manera transfieren confianza desde el personal de salud hacia ellos mismos.

Escaneado con CamScanner

Importancia de Autocuidado.
Practicando dianamente se evitan enfermedades, algunos beneficios del autocuidado mejora la autoestima, mejora la productividad, manteniendo un adecuado estado de salud.

Tips de autocuidado.

Dormir mas de ocho horas: ya que permite que los niños tengan buena memoria y tener una mejor actitud, les permite desenvolverse mejor y son menos propensos a problemas de comportamiento e irritabilidad.

Comer Verduras y frutas: El consumo de las dietas ricas en frutas y verduras pueden reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer y otras enfermedades crónicas. Las verduras y frutas tambien proveen vitaminas y minerales esenciales fibra; nutrientes y ayuda a cuidar su peso.

No consumir golosinas ni comida chatarra: El consumo de los alimentos chatarra contribuye al desarrollo de obesidad, los elevados indices de grasas saturadas, azucares, harinas, feculas entre otros el aumento de peso descontrolado. poseen alto contenido de calorias que dan energia al cuerpo pero estas provienen de grasas saturadas

Higiene Personal: El baño diario ayuda a eliminar microbios, impurezas celulas muertas de la piel, secreciones de las glandulas sudoriparas y sebaceas por esto es importante lavar la piel con agua y jabon ayuda a evitar malos olores; ademas las practicas a de higiene personal ayudan a prevenir enfermedades, ayuda a sentirse bien con la apariencia por ende hay que practicar el lavado de manos, cuerpo, dientes, cuidado de las uñas, ropa esto permitendo gozar de una buena salud.
Realizar ejercicio: Este se convierte en una buena práctica que contribuye a gozar de una buena salud, previniendo de enfermedades, ayudando a mantener una vida activa y saludable.
Por ende es importante tener un autocuidado con el fin de tener una calidad de vida.

Escaneado con CamScanner







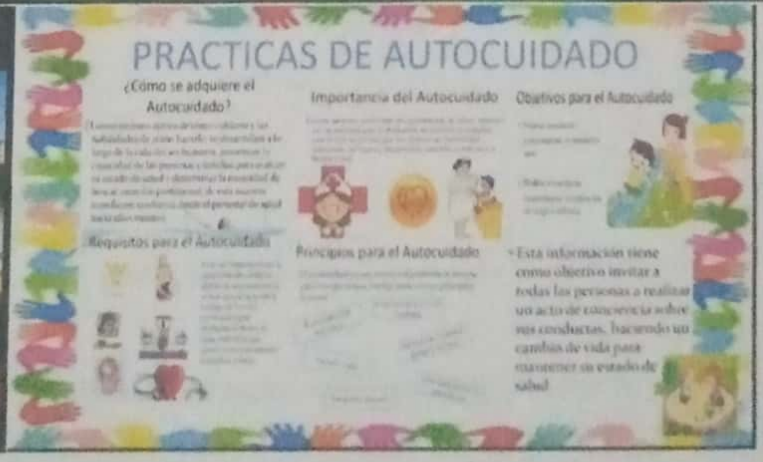












Escaneado con CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 0 Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020 Página: 1 de 2

Tema: Autocuidado Lugar: Jardin Reso Paraiso Fecha y hora: 24 Julio 2022 7:00 am

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
	Alexa Cadena	1000721034	Reso paraiso	parbulos 2		3104141959	Alexa
	Katherine Oropeza	1.088.643	Reso Paraiso	Pre Jardin		3219242132	
	Betania Nava	30.188902	Reso Paraiso	Pre jardin		3016045364	Betania Nava
	Cristian Leudo	1028012470		Pre Jardin		317[illegible]90669	cristian
	Ma Amparo Quintero G	24872389	paraiso	pre jardin		3114770897	Maamparo@hot.
	Adriana Ayala H.	1001274901	Caminadores	caminadora		3232407171	
	Laura natali Barreto	1000250243	Paraiso	Prejardin		3002293465	Laura Barreto
	Liva Marcela Rojas	1026299150	Paraiso	Prejardin		3203329840	Liva Rojas
	Lisbeth Gonzalez Espitia	1000250362	Paraiso	Caminadores		3108052848	Lisbeth G.E.
	Monica Nuño	1073604557	paraiso	paruolos		3118688482	Monica

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

Escaneado con CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 0 Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020 Página: 1 de 3

Tema: Autocuidado Lugar: Reso Paraiso Fecha y hora: 14 Julio 2022 7:00 am

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
	liliana espeso	40051723	Jardin.	parvulos 2		3005092969	liliana
	Yaqueline Ortez Castillo	1096482130	Jardin	Parvulos 2		3223519341	Yaqueline Ortez
	paralia Jalile mateo	1022931882	Paraiso Jardin	Prejardin		3227748651	paralia
	Angie paola Bustos-	1030684714	Jardis	PrejardinA		3242991218	Angie B.
	Diego Arenas	1033769223	Jardin	Prejardin		3209564153	
	Mariana Nuñez	1016712440	Jardin	prejardin		3143859947	mariana N.
	Lady velasquez	1013609988	Pre Jardin	Pre Jardin		3134040299	lady v.
	Miledy Suarez	22.511.092	Pre Jardin	Prejardin		3143509083	
	Coral Dayan Lozano	1001200154	Pjardin	Pre jardin		3105136552	

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

Escaneado con CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 0 Fecha: Memo i2020035152 – 17/12/2020 Página: 1 de 3

Tema: Autocuidado Lugar: Jardín Real Paraíso Fecha y hora: 14 Julio 2022 7:00 am

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
	Marlin Camayo	1061762669	Jardín Social Paraíso	Madre	marlincamayo09@hotmail.com	3157583595	Marlyn Camayo
	Hector Ramos	1022951962	papa			3224853757	Hector Ramos
	Andrea Conde Rocha	1033817054	jardín paraíso	Mamá	andrea.conde.mkc@gmail.com	3138714288	
	Yudiria criollo	52872472	paraiso	abuela		3203905332	Yudiria criollo
	Marelia Silva	39681364	Paraiso	Acudiente		3112618832	Marelia Silva
	Hermelinda Gonzalez	53013857	Paraiso	Abuela		3107176985	Hermelinda
	Sandra Gutierrez	52543359	paraiso	mama		3132082629	Sandra
	Axly García	26.956.912	Paraíso	Madre	Axlyperez@gmail.com	3204523764	Axly G.
	Angelica Medina	1026593968	paraiso	Madre	Angelicamedinaguzman72@gmail.com	3156765919	

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de ac con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

Escaneado con CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 0 Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020 Página: 1 de 3

Tema: Autocuidado Lugar: Reso Paraiso Fecha y hora: 14 Julio 2022 7:00am

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
	Ines Patiño	1010224071	Jardin Reso Paraiso	Parvulos 2	inesiyca78@hotmail.	3108687746	
	Maria Jaramga Rayo	21245494				3202129414	
	Yolima Camargo Fonseca	1013613514	Jardin Reso Paraiso	Párvulos 2		3209169171	Yolima Camargo F.
	Darling Arias Torres	1026269213	Jardin Peso Paraiso	Cun		3173030705	DarlingArias
	Luisa Cariballo	3511.7722		salauna			Luisa Cand
	maribel Pinto	1057895795	Paraiso.	Pu		3505895795	maribel
	Hilda María Aldana	51865955	JardinParaiso	Prejardin		3222861363	Hilda Aldana
	Gaidin Troges Y	1033818714	Jardin paraiso	parvulos 2		3209974793	
	[illegible]	1174953755	Jardin Reso Paraiso	Prejardin		3125312412	[illegible]

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de ac con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

Escaneado con CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 0 Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020 Página: 1 de 3

Tema: Autocuidado Lugar: Jardín Real Paraíso Fecha y hora: 14 Julio 2022 7:00 am

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
	Marlin Camayo	1061762669	Jardín Social Paraíso	Madre	marlincamayo09@hotmail.com	3157583515	Marlin Camayo
	Hector Ramos	1022951762	papa	Pr		3224863757	Hector Ramos
	Andrea Conde Rocha	1033817054	jardín Paraíso	Mamá	andrea.conde.mkc@gmail.com	3138714288	
	Yudiria Criollo	52872472	paraiso	abuela		3203805332	Yudiria Criollo
	Morelia Silva	39681364	Paraiso	Acudiente		3112618839	Morelia Silva
	Hermelinda Gonzalez	53013857	Paraiso	abuela		3107176955	Hermelinda
	Sandra Guerrero	52543359	paraiso	mama		3132082629	Sandra
	Axly García	26.956.912	Paraíso	Madre	AxlyPerez@gmail.com	3204523764	Axly G.
	Angelica Medina	1026593968	paraiso	Madre	Angelicamedinaguarnizo@gmail.com	3156765919	

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de ac con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

Escaneado con CamScanner