ACTA N°

FECHA: Bogotá, 28 de enero de 2025

HORA: 7:00 AM

LUGAR: JARDIN COFINANCIADO RAICES

ASISTENTES: Familias de los niños y niñas del jardín Raíces.

TEMA: EL AUTOCUIDADO Y TIPOS DE AUTOCUIDADO (CUIDADO CALIFICADO)

ORDEN DEL DÍA:

- SALUDO
- PRESENTACION DE CARTELERA INFORMATIVA

DESARROLLO:

Siendo las 7:00am, la profesional Luz Helena Hoyos Anzola, dio a conocer a los padres, madres y cuidadores de los niños y las niñas del Jardín Raíce, a través de la presentación de una cartelera que se encontraba en la fachada del jardín, sobre el autocuidado y las formas en las que podemos fortalecer y cultivar la salud, mental, física y emocional con prácticas actas y adecuadas para el día día, las cuales influirán positivamente en todas las áreas de nuestras vidas.
A continuación, se relaciona la información que se encontraba en la cartelera que se dio a conocer a las familias:

- Que es el autocuidado y los tipos.
- Autocuidado físico
- Autocuidado mental

- Auto cuidado social
- Auto cuidado emocional

➢ Autocuidado físico Podemos realizar actividades físicas, tener alimentación Sana y equilibrada, descansar, dormir la cantidad de horas adecuadas, cuidar el cuerpo como por ejemplo realizar tratamientos en la piel utilizar cremas, utilizar bloqueador hacer yoga o estirarse y tener una adecuada higiene personal.	➢ Auto cuidado social Las actividades que podemos realizar son dar y recibir afecto, saber pedir a ayudar, aprender a decir que no, ser escuchado, dedicar tiempo para nosotros, realizar actividades gratificantes, tener tiempo para los demás, tener contacto físico, rodearte de personas que te nutran hacer actividades creativas.
➢ Autocuidado mental las actividades que podemos realizar para fomentarlos son: leer, tener pensamientos positivos, estimular la creatividad, abrirse al conocimiento etc.	➢ Auto cuidado emocional Las actividades que se pueden realizar para fomentar el autocuidado emocional son: desarrollar la autoestima, poder observar y conocer nuestras capacidades y debilidades, el auto perdonarse tener una actitud positiva, Una auto compasión, ir a psicoterapias escribir, conectar contigo por medio de la meditación, pintar, poner límites, expresar lo que sientes, no reprimir tus emociones ser auto compasivo contigo.

Autocuidado ¿Cómo se puede fomentar en los niños?

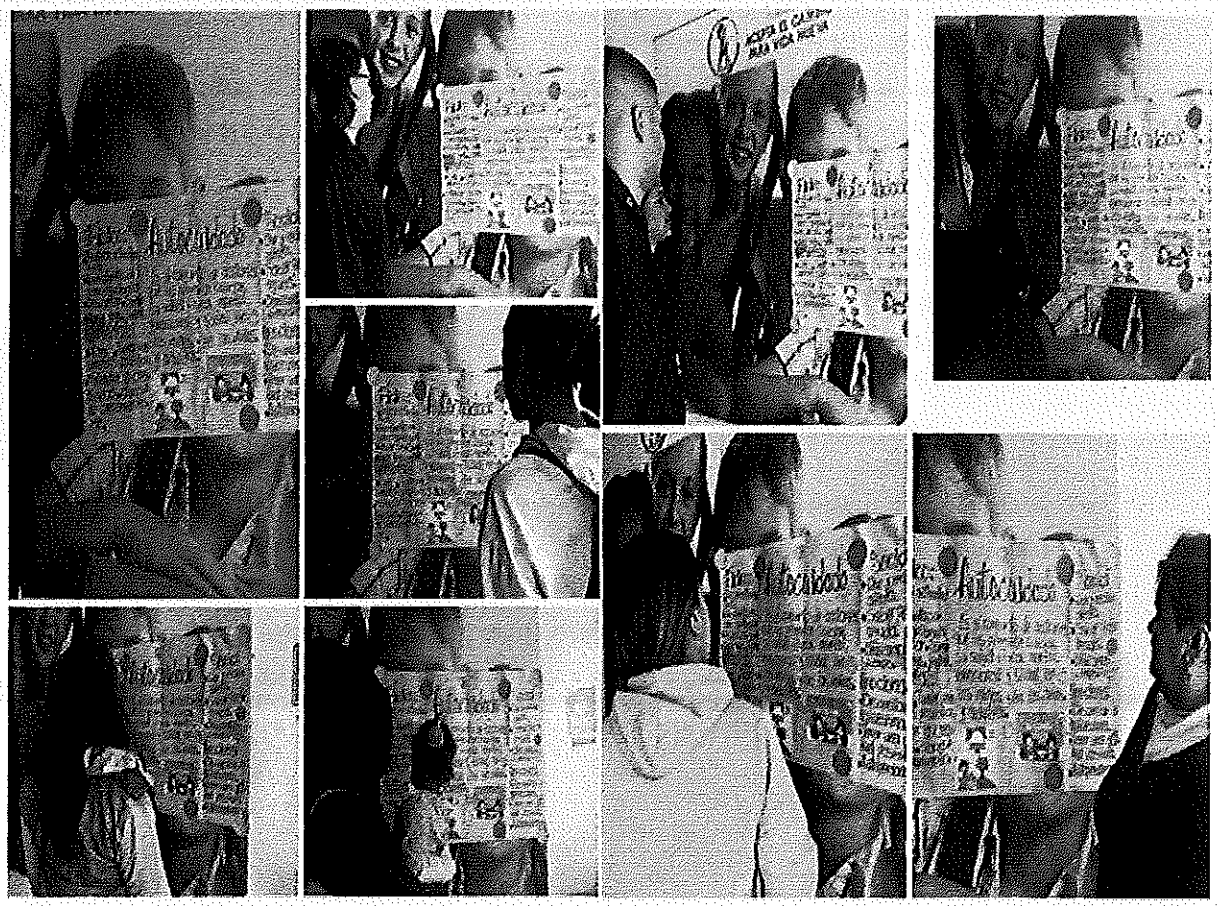
Dar mayor autonomia al niño progresivamente en las tareas relacionadas con el cuidado pesonal.

- Lavarse Las manos antes de comer, cepillarse los dientes o bañarse. El adulto debe supervisar al menorpara que realice bien las pautas de higiene y vele por su integridad fisica.
- Enseñarles que su cuerpo es valioso y que sólo ellos pueden tocarlo y cuidarlo.
- Enseñar los nombres correctos de las partes del cuerpo y explicarle al niño la mejor manera de cuidarlas.
- Evidenciar la sensación de bienestar al que nos genera el autocuidado
- Disfrutar de las cosas saludables, como dar un paseo y tener una dieta equilibrada.
- Destacar las cosas especiales y únicas que hay en cada niño
- Hacer ejemplo de relaciones afectivas familiares y amistosas sanas con vínculos positivos.
- Ayudar a detectar a niño las señales que nos del cuerpo y la mente cuando estas no están bien.
- Tener un ambiente relajado en casa y de confianza que permite el diálogo entre padres e hijos.
- Animara los niños hacer cosas que los hacen felices arte,deportes, música, baile.
- Crecer en valores humanos a Morales sólidos ayuda que el niño se ubique y tenga un Marco de referencia claro para tomar decisiones.
- Saber decir no cuando es necesario y tener en cuenta que no siempre hemos de agradar a todo mundo.

Un niño que aprende a cuidar de si mismo sabra pedir ayuda cuando lo necesita, ya que sera pacaz de hacer correcta evaluacion de situacion vital en la que se encuentra, utilizando sus propios recursos y cuando no son suficientes, buscando una ayuda de los demas, este es el fruto de una buena autoestima, que es clave para reconocer no solo todo el potencial si no tambien las limitaciones, en conclusion seran niños que se frustraran menos y canalizaran mejor los inevitables echos del camino.

Esta misma informacion se compartio con las Profesionales de Atención a la primera infancia y Auxiliares de atención a la primera infancia.

Evidencia fotografica:



En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Shadirat Polo	Madre	JI Raices	
Angie Valencia	Madre	JI Raices	
Yenifer Capera	Madre	JI Raices	
Michell Bustos	Madre	JI Raices	
Yessica Polo	Madre	JI Raices	
Yesica Polo	Madre	JI Raices	
Laura Martinez	madre	JI Raices	
Jenny Salinas	Madre	JI Raices	
Leidy Moncada	Madre	JI Raices	
Yolima Polido	Madre	JI Raices	
Brigith Fernandez	Madre	JI Raices	
Neider Barcaonegra	Madre	JI Raices	
Zharais Garcia	Madre	JI Raices	
Viviana Saza	Madre	JI Raices	
Maria Sanchez	Madre	JI Raices	
Rosa Angel	Madre	JI Raices	
Maria Enciso	Madre	JI Raices	
Natalia Martinez	Madre	JI Raices	
Fanny Rodrigoez	Madre	JI Raices	

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Veronica Losada	Madre	JI Raices	Veronica
Mercedes Rojas	Mamá	JI Raices	Mercedes
Franklin Orozco	Papá	JI Raices	Franklin Orozco
Yenifer Capera	Mamá	JI Raices	Yenifer Capera
Yerena Lamar	Mamá	JI Raices	Lamar Yerena
Disney Velasquez	Mamá	JI Raices	DISNEY VELASQUEZ
Roxana suarez	Mamá	JI Raices	Roxana Suarez
Daniela Bernal	Mamá	JI Raices	Daniela Bernal
Francie Perez	Mamá	JI Raices	francie Perez
Natalia M	Mamá	JI Raices	Natalia M
Magdalena Vega	Mamá	JI Raices	Magdalena V.
Erika Lopez	Mamá	JI Raices	Erika Lopez
Maricela Cacais	Mamá	JI Raices	Maricela Cacais
yulieth Gomez.	Mama	JI Raices	Yulieth. Gomez
Delibeth Salas.	Mamá.	JI Raices	Delibeth. Salas.
Blanca Gonzalez	Mamá.	JI Raices.	Blanca Gonzalez.
Merlinis Barcanegra	Mama	JI Raices	Merlinis Barca
Ivonne Peño.	Mamá.	JI Raices	Ivonne Peño.
Dayana Pelayo	mama	JI Raices	Dayana Pelayo

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Jorge Mosquera	Papá	Jardín Raíces	JorgeM.
Estefania Rueda	Mamá	Jardín Raíces	EstefaniaR.
Nasly Ortiz	Mamá	Jardín Raíces	Nasly O.
Alexandra	Abuelita	Jardín Raíces	Alexandra
Maria Sánchez	Mamá	Jardín Raíces	Maria S.
Johanna Garcia.	Mamá	Jardín Raíces	
Karol Arevalo	Mamá	Jardín Raíces	Karol A.
NIDIA RINCON	MAMÁ	Jardín Raíces	Nidia R.
Rita Quiroga C.	mamá	Jardín Raíces	Rita Q
Dennifer Amays	Mamá	Jardín Raíces	
Johan Sebastian	Mamá	Jardín Raíces	Johan Sebastian
LIZETH CIFUENTES	MAMÁ	Jardín Raíces	LIZETH C.
Yanibis Garcia	Mamá	Jardín Raíces	Yanibis
Estefanny Rodriguez	Mamá	Jardín Raíces	Estefanny Rodriguez
Karol Osorio	Mamá	Jardín Raíces	Karol O.
Alejandra Carranza	Mamá	Jardín Raíces	Alejandra C.
Yanibis Garcia	Mamá	Jardín Raíces.	Yanibis G.
Laura Cabrera	Mamá	Jardín Raíces	Laura C
Tatiana Romero	Mamá	Jardín Raíces	Tatiana R.

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Lady Cancharo	Mamá	Jardín Raíces	Lady C.
Jose Manuel Estango	Papá	Jardín Raíces	Jose M E
Viviana Carmona	Mama	Jardín Raíces	Viviana C
Stit Alarcón	Papá	Jardín Raíces	Stit A.
Tatiana Castellanos	Mamá	Jardín Raíces	Tatiana C.
Moises Avilez	Papá	Jardín Raíces	Moises A.
Ingris Tatiana Y	Mamá	Jardín Raíces	Ingris TY
Daniela Gutierrez	Mamá	Jardín Raíces	Daniela G
laura Beltran.	Mama.	Jardín Raíces	laura. Bltan.
Diana Duque.	Mamá.	Jardin Raices	Diana Duque.
Daniela Andrade	Mama	Jardin Raices	Daniela Andrade.
Jennifer Cruz.	Mamá	Jardin Raices	Jennifer Cruz
Maria P. Osorio.	Mamá	Jardin Raices	Maria P. Osorio.
Natalia Granado	Mama	Jardin Raices	Natalia Granado
Ana Enzo	Mama	Jardin Raice	Ana Enzo
Gloria Cabrera	Mamá	Jardin Raices	Gloria Cabrera.
Luis Miguel Muñoz	Papa	Jardin Raices	Luis Miguel Muñoz
Nohely Pareles	mamá.	Jardin Raices	Nohely Pareles
Karen Peña.	Mamá	Jardin Raices	Karen Peña.

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Yamira Contreras	Acudiente	J.I. Raices	Yamira
Karen GONZALEZ G.	Mama	JI. Raices	
Mario Romero	abuelo	J.I Raices	Mario Romero
Magdalena Hoyos	Mamá	J.I Raices	Magdalena
Edwin Ramirez Neto	Padre	J.I. Raices	
Gloria Gonzalez	Acudiente	J.I Raices	Gloria G.
Marcos Rodriguez Linares	Acudiente	JI Raices	
Luis Francisco Gutierrez	Papá	J I Raices	
[illegible]	abuela	J Raices	
Magda Rodriguez	Mama	J.I Raices	
Natalia Rincón	Mamá	J.I Raices	
Bettina Morales S.	mamá	J.I Raices	
Jennifer Duran V.	Mamá	J. I Raices	
Angie Natalia Medina	acudiente	JI Raices	Angie Medina.
Karen Borgos	Mamá	JI RAICES	Karen Borgos
Jesica Romero	mama	JI Raices	Jesica Romero
LEIDY MAYORGA	MAMÁ	JI RAICES	Leidy Mayorga
Nainzay Yrozabal	Mama	JI Raices	Nainzay Yrozabal.

ELABORADO POR: Luz Helena Hoyos Anzola

