ACTA N° 1

FECHA: Bogotá, 07 viernes de febrero 2025

HORA: 2:00 PM

LUGAR: JARDÍN INFANTIL SALAMANDRA

TEMA: Pausas activas

OBJETIVO:

Fortalecer las pausas activas en el equipo el cual contribuye a reducir el sedentarismo y prevenir enfermedades como dolores musculares, problemas circulatorios o lesiones por esfuerzo repetitivo.

ASISTENTES: responsable del servicio, profesionales en atención a la primera infancia, auxiliares en atención a la primera infancia y auxiliar de apoyo administrativo, personal de servicios generales y nutrición.

ORDEN DEL DÍA:

1. Saludo.
2. Explicación de la actividad jornada liberada
3. Desarrollo de las actividades
4. Cierre de la actividad.

DESARROLLO:

1. **Saludo.**

Siendo las 2:00 pm se reúne El talento humano el jardín infantil la mandra en el salón del aula 3 en el que se da la bienvenida nuevamente al personal que nos acompaña durante el año lectivo por parte de la responsable del servicio Jenny Morales quienes a su vez agradecer al talento humano por el compromiso y dedicación en este tiempo que llevamos en atención a nuestras familias niños y niñas y comunidad. Posteriormente en compañía de la docente Marcela y como estrategia de nuestra primera jornada liberada explicamos primeramente al talento humano cuál era el objetivo principal de estas jornadas partiendo de que es un espacio para que las y los participantes puedan fortalecer los lazos afectivos y a la misma vez conocernos mayor interacción y buenos frutos en el trabajo grupal. Resaltando de la misma manera la importancia de nuestro autocuidado especialmente frente a las pausas activas las cuales nos permiten fortalecer nuestras articulaciones y no

permitía que nuestro cuerpo se desgaste y caiga en los movimientos repetitivos que suelen ser quienes a la larga nos generen malestar y dolor. Sin dejar de lado la importancia y el cuidado que debemos dar a nuestra mente generando tranquilidad ya que nos permite que nuestro trabajo fluya de manera más eficaz y tranquila para nosotros y la comunidad en general.

Partiendo de lo anterior se solicita al talento humano se pongan de pie Se pondrá música de fondo y se solicita que se hagan en parejas y posteriormente se pongan espalda con espalda. Realizamos una serie de ejercicios como manos arriba a los lados dando vueltas y en el momento que se pause la música debemos cambiar de pareja. Después de estas indicaciones logramos realizar este ejercicio más de cinco veces en el que se evidencia como nuestro talento humano logra interactuar y participar de manera activa y a la misma vez se realiza la reflexión de la importancia de tomarnos durante nuestra hora laboral 10 o 15 minutos para realizar estas pausas activas con el fin de que nuestro cuerpo y mente vuelvan a retomar de la mejor manera nuestras labores. Luego realizamos algunos cambios de ritmo musical en el que bailamos de distintas maneras haciendo movimiento a nuestro cuerpo y despejando nuestra mente recordando siempre que en el momento de indicar voy a pagarse la música debemos cambiar de pareja, y se observaba de la misma manera que al final El talento humano estaba más atento de que no fuese a quedar sin pareja que de la música y el baile que se estaba realizando. Pasamos a una segunda actividad en el que jugamos al espejo en las parejas que quedaron con el fin de fortalecer nuestros músculos y que la persona que era al espejo repitiera todo lo que su compañera estaba realizando y 5 minutos después cambiamos de actividad. Finalizamos nuestra tarde de pausas activas e interacción con un juego llamado palo palo bonito paloe, El que realizamos primero con nuestros dedos y posteriormente realizamos con algunas partes de nuestro cuerpo evidenciándose la buena concentración que tuvieron nuestras compañeras y a la misma vez la forma en que podemos brindar también estrategias a nuestra familia y especialmente a nuestros niños y niñas con el fin de generar este hábito desde pequeños ya que permite que cada vez nuestro cuerpo y mente esté más tranquila, Finalizamos nuestra jornada liberada con los delicioso compartir en el que podemos expresar cada una como se sintieron y especialmente nuestras compañeras que este año por primera vez nos acompañan en esta labor con nuestras familias. Cada una desde tu perspectiva y su sentir dio su opinión y permitimos un momento de interacción libre mientras finalizábamos nuestro compartir y dando cierre a nuestra jornada liberada siendo las 4:15.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	**Cargo o Tipo de vinculación**	**Dependencia**	**Firma**
Yeni Patricia Morales Martínez	responsable de servicio	J.I Salamandra	
Ingrid Maldonado	profesional en atención a la primera infancia	J.I. Salamandra	

BOGOTÁ | SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL



BOGOTÁ | SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

