ACTA N°

FECHA: 07 de Marzo del 2025

HORA: 2:00pm

LUGAR: Jardín Cofinanciado Acepta el Cambio

TEMA: PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

ASISTENTES: Nutricionista

Talento humano de la unidad operativa

ORDEN DEL DÍA: Saludo

Desarrollo del Taller

Resolución de Preguntas e Inquietudes

DESARROLLO:

El día de hoy la nutricionista realiza promoción de hábitos y estilos de vida saludable al talento humano de la unidad operativa teniendo en cuenta el protoclo establecido por SDIS para tal fin.

Se da inicio como preguntas generales para indagar sobre el conocimiento previo que se tiene del tema

¿Qué es un hábito?, ¿Cuándo un hábito es saludable?, ¿Qué hábitos conoces y practicas?

Teniendo en cuenta el autocuidado como el proceso que implica acciones de respeto, cuidado y protección hacia sí mismo, que le proporciona a la niña y el niño la seguridad y confianza para relacionarse con su entorno y tomar decisiones en pro de su bienestar.

Las acciones para la promoción de estilos de vida saludable que se implementen en los jardines infantiles y casas de pensamiento intercultural, deben ir encaminadas al "desarrollo de habilidades y actitudes de las niñas y niños para que tomen decisiones pertinentes frente

a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo. Esta promoción se desarrolla durante los momentos que hacen parte de la cotidianidad tanto del jardín infantil o casa de pensamiento intercultural - CPI, como del hogar, y que están vinculados al cuidado calificado, cuidado sensible y al potenciamiento del desarrollo, como la alimentación, el descanso, el sueño, la actividad física y la higiene (cambio de pañal, control de esfínteres, higiene oral, lavado de manos e higiene corporal), reconociendo siempre las particularidades, intereses, contextos y diferentes ritmos del desarrollo de cada niña y niño.

Durante el desarrollo del tema se abordan los siguientes hábitos y estilos de vida Saludables:

- Alimentación saludable:

Cumple con un papel biológico y social promoviendo adecuados procesos de crecimiento y desarrollo, el mantenimiento de la salud y la prevención de múltiples enfermedades tanto en la infancia como posteriormente en la vida adulta. De igual forma, es de gran importancia conocer que una alimentación saludable debe cumplir con las características de ser completa, equilibrada, suficiente, adecuada, inocua y variada.

Los hábitos alimentarios que se establecen en la infancia inician con la lactancia materna y continúan con la alimentación complementaria cuando se introducen alimentos diferentes a la leche materna y se consolidan a lo largo de la primera infancia y la etapa escolar. Uno de los aspectos más documentados es la relación entre la alimentación y la presencia de condiciones crónicas (diabetes, sobrepeso, obesidad e hipertensión), específicamente el elevado consumo de grasas saturadas, azúcares y productos industrializados junto con un bajo consumo de frutas y verduras, lo cual puede predisponer a enfermedades cardiovasculares y cáncer desde la infancia

Es importante orientar a las familias sobre prácticas higiénicas durante la manipulación de los alimentos en el hogar durante la selección, compra, almacenamiento, conservación, preparación y servido; así como en el conocimiento de los grupos de alimentos y la importancia de su consumo, manejo de porciones según la edad, planeación de menús y recetas saludables y agradables acordes con el presupuesto familiar. Es importante involucrar a las niñas y los niños en la selección y preparación de los alimentos. De igual forma, dándoles a conocer los alimentos, sus propiedades, texturas, colores, sabores, olores y formas, motivando su exploración, degustación y consumo de

manera progresiva y autónoma.

- Actividad Física:

En la primera infancia la actividad física cobra gran importancia porque aporta a la vida de las niñas y los niños la adopción de hábitos adecuados y saludables, reduce el riesgo de adquirir enfermedades, genera nuevas experiencias de aprendizaje y favorece de manera integral los procesos de crecimiento y desarrollo en las niñas y los niños. Sin embargo, los actuales estilos y condiciones de vida, han contribuido a incrementar los niveles de sedentarismo en la población infantil; este problema se asocia con un incremento en los niveles de sobrepeso y obesidad, los cuales originan problemas de salud, psicológicos y sociales.

La promoción de la actividad física en la primera infancia se da en los jardines infantiles y CPI, desde una propuesta pedagógica en la que se plantean estrategias orientadas al potenciamiento del desarrollo integral donde se promueve el movimiento como medio de interacción y de expresión, entendiendo que la niña y el niño actúan y se manifiestan ante el mundo con su propio cuerpo.

- Sueño y Descanso:

"Dormir debe ser una actividad placentera, inducida con amor desde el nacimiento para formar el hábito saludable del sueño en las niñas y los niños, dado que el descanso, la recuperación fisiológica y el soñar son necesidades humanas básicas para el ejercicio de una vida plena.
Cuando se hace referencia al sueño en niñas y niños menores de cinco años, se debe entender que se trata de un proceso madurativo, que cambia en virtud de su desarrollo, y que las características como duración, gusto y estabilidad de los patrones del sueño, varían significativamente entre un niño(a) y otro(a)

Durante los momentos de sueño de jardines infantiles nocturnos o de siesta en jardines diurnos de las niñas y los niños que lo requieran, es necesario tener en cuenta:
• Disponer el ambiente para el momento de la siesta, debe haber silencio o música suave y estar ligeramente oscurecido.
• Generar estrategias que inviten al descanso de una manera agradable, como una canción de cuna, un arrullo, así como asegurarle comodidad en la ropa, retirando zapatos y

mejorando el espacio.
• Establecer mecanismos para hacer agradable el momento del despertar, con calidez, dado que, si se irrumpe el sueño de manera agresiva, se afecta el estado de ánimo del niño o de la niña, y de esta manera se puede alterar y generar disgusto a lo largo del día

- Higiene Personal

La higiene como práctica de autocuidado y que favorece la prevención de enfermedades, promovida desde temprana edad favorece la formación de este hábito, generando resultados positivos desde el punto de vista físico, psicológico y de interacción social.

El lavado de manos y el cepillado de dientes deben hacer parte de la cotidianidad pedagógica de los jardines infantiles, haciendo parte de los momentos de autocuidado donde la niña y el niño conocen los beneficios que traen estas prácticas para su salud y posteriormente sean leídas como acciones que garantizan a su vida bienestar.

- Acompañamiento al Proceso de Control de Esfinteres:

Es definido como la capacidad de orinar y defecar voluntariamente en el momento apropiado. Es de mencionar que este proceso es paulatino e individual, y trasciende lo físico ya que influyen en estos diversos factores tales como las relaciones con los adultos significativos, con los pares, los cambios y eventos en la vida cotidiana y la historia individual y familiar.

Es un proceso emocional, social y físico, que no se trata de un entrenamiento.

Además de hablar con las familias alrededor del tema y llegar a acuerdos sobre el mismo.

- Higiene Bucal

La creación del hábito de higiene bucal debe generarse mediante estrategias que sean del agrado de las niñas y los niños, en donde se les explique la importancia de la salud oral, se familiaricen con las estructuras bucales y se realicen demostraciones para que ellas y ellos apropien con mayor facilidad este hábito.

Para esto, es imperativo vincular a las familias en actividades educativas e informativas sobre la importancia del cuidado de la salud oral y la práctica de la higiene bucal en la primera infancia.

- Lavado de Manos

Lavarse las manos es una práctica que salva vidas. El lavado de las manos con agua y jabón disminuye el riesgo de contraer enfermedades infectocontagiosas como la diarrea y la neumonía, que causan la muerte de millones de niñas y niños en el mundo cada año.

En los jardines infantiles se debe incentivar el hábito del lavado de manos como un momento que favorece la comunicación, implementando diversas estrategias pedagógicas que apoyen esta práctica, para que sean significativas y divertidas para las niñas y los niños. Así mismo, se pueden emplear dinámicas durante la actividad, favoreciendo que las niñas y los niños vayan aprendiendo el proceso adecuado de lavado de manos en todos los momentos del día en que sea requerido, y a su vez este sea un momento de disfrute al establecer el contacto con el agua y el jabón. Es de resaltar que las familias, cuidadores y talento humano del jardín infantil público, privado o casa de pensamiento intercultural, también deben realizar dicha práctica constantemente, siendo modelo para las niñas y los niños.

Responsabilidades:

- Inclusión de la promoción de estilos de vida saludable en el Proyecto Pedagógico

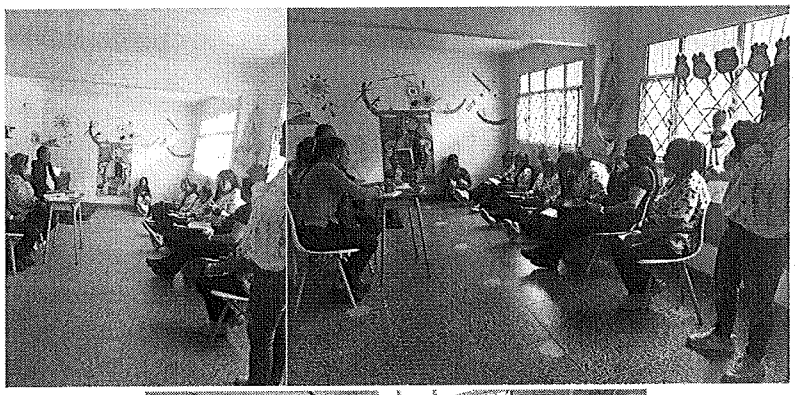
- Programar las estrategias de promoción de estilos de vida saludable teniendo en cuenta la planeación de los recursos (a quién va dirigido, tiempos, cronograma, materiales, espacios, talento humano, entre otros) y la elaboración de herramientas a través de las cuales se evidencie el cumplimiento de las actividades de promoción (registros de asistencia, actas, evaluaciones, folletos, material audiovisual, entre otros).

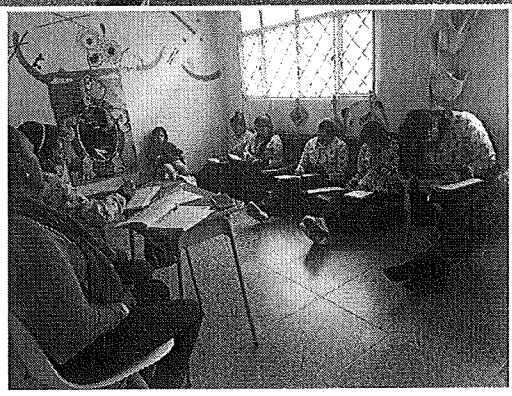
- Identificar los saberes de las familias, cuidadoras y cuidadores sobre las prácticas de estilos de vida saludables acordes con su cultura.

- Implementar las estrategias programadas de promoción de estilos de vida saludable en la primera infancia

- Tener disponibles y organizados los soportes de la programación e implementación de acciones o estrategias de promoción de estilos de vida saludable

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





CONVOCATORIA: En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Jessyka Quintero	Nutricionista	Jardines SDIS	
DORIS RODRIGUEZ	RESPONSABLE	JT ACEPTA	

Anexos: Listado de Asistencia

Elaboró: Jessyka Quintero

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023
Versión: 2
Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: Reconocer Estilos de Vida Saludable 2. Lugar o Localidad o Sede: JI Go Acepta el Cambio 3. Fecha y hora: 7/3/25 2:00pm

4. Nombre responsable: Jessyka Contreras 5. Dependencia responsable: Nutricionista SDIS

6. Ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Monica Sanchez Arango	CC	52039009	Jardin Acepta	Profesional E A PI		Sanchez23monin@yahoo.es	3112236317	
2	Jenny Soraya Palacios B	CC	52305793	Jardin Acepta	Profesional A PI		JPalacios290@hotmail.com	3138686900	
3	Esperanza Turna Perez	CC	52298495	Jardin Acepta	Profesional A P I		Profe.esperanzaturna@gmail.com	3017342811	
4	Milena Roberto Vega	CC	52937649J	Jardin Acepta	Profesional A P I		Milena.roberto12@hotmail.com	3016992949	
5	Manlyn Cardenas	CC	1000779372	Jardin Acepta	Profesional A.P.I.		Preciadomanlyn@hotmail.com	3228190327	
6	Belkis Moira Vargas N	CC	52753532	JARDIN ACEPTA	PROFESIONAL A P I		Vargas.naranjo@gmail.com	3143645721	
7	Marcela Garzón Gonzalez	CC	1072191492	Jardin Acepta	Profesional A.P.I		marcelagarzon08@gmail.com	3006235099	
8	Luz Alcida Acevedo P	CC	52'465.162	Jard.n Acepta	Auxiliar A.P.I		Luz.lei@hotmail.com	3124738648	
9	Maria Vergara Mora	CC	32'506480	Jardin ACEPTA C	Profesional A.P.I		mariaalejavaro2008@gmail.com	3222981453	
10	Lina Patricia Vargas P.	CC.	52'469.783	Jardin Acepta.	Auxiliar A. P. I.		linapatvargas2018@gmail.com	3219910238	
11	Doris Parra	CC	52769376	JI ACEPTA	RESPONSABLE		doparca35@gmail.com	3059191523	
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Tratamiento de datos personales: "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía"

Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.