FUNDACION DE LA COMUNIDAD UNIDA
GUSTAVO MARTINEZ CAFFYN
NIT: 800189920 – 5

ACTA DE FORMACION A LA FAMILIA

Mes: abril de 2025

- **OBJETIVO**: Brindar información a los padres de familia sobre la importancia del descanso en los niños y niñas para promover buenos habitos y las pautas de autocuidado.

Descripción

El día diez de abril de 2025 a la 08:00 am se dio inicio a la formación de familia en el parque Cesar Florez en articulación con la ESE HOSPITAL LOCAL CARTAGENA con una calida bienvenida y recordando la importancia de cumplir con la asistencia a los encuentros programados. Seguidamente se realizó una oración y una pequeña reflexión.

Para continuar el psicólogo invitado conversó con los padres sobre la importancia del descando y como influye en el desarrollo de los niños y niñas , explicando que el descanso, especialmente el sueño, es crucial para el desarrollo físico, mental y emocional . Requieren de 11 a 14 horas de sueño reparador diariamente, incluyendo siestas, para una salud óptima.

El sueño y el desarrollo infantil:

- **Desarrollo físico:**

  El sueño es esencial para la liberación de hormonas de crecimiento, importantes para el desarrollo de los tejidos del cuerpo.

- **Desarrollo mental:**

  Un sueño reparador mejora la memoria, la capacidad de concentración y el rendimiento escolar.

- **Desarrollo emocional:**

  El descanso ayuda a regular las emociones, manejar el estrés y fortalecer el sistema inmunológico.

  Recomendaciones para un buen descanso:

- **Horarios regulares:**

  Establecer horarios regulares para acostarse y despertarse ayuda a regular el ciclo de sueño.

- **Rutinas de sueño:**

  Crear una rutina relajante antes de dormir, como leer un libro, tomar un baño caliente o escuchar música, puede facilitar el sueño.

- **Ambiente propicio:**

  Asegurar que la habitación sea oscura, silenciosa y fresca, y que el colchón sea cómodo.

- **Evitar tecnología:**

  Reducir el uso de pantallas (telefones, tabletas, computadoras) al menos dos horas antes de dormir.

FUNDACION DE LA COMUNIDAD UNIDA
GUSTAVO MARTINEZ CAFFYN
NIT: 800189920 – 5

Evidencias



Responsable

Liesel Leal Sierra

Liesel Leal Sierra
CC #1143360707
Componente pedagógico

Liesel Leal Sierra