ACTA

Municipio: El Peñón Bolívar	***Fecha: 16 AL 28 DE MAYO 2025***	***Hora: 09:00 AM***
Tema:	*ESTILOS DE VIDA SALUDABLE*	
Nombre del profesional Responsable:	*Yuvixa Esther Lobo Torres* *Apoyo en Salud Y Nutrición*	
FORMACION A LA FAMILIA	***Entidad Administradora de Servicio:***	
Regional / Centro Zonal	*FUNDACION EMPRENDE FUTURO*	
Bolívar – Mompox		
Modalidad de Atención Integral.	***Servicio de Atención.***	
EDUCACION INICIAL CAMPESINA	*EDUCACION INICIAL CAMPESINA*	

OBJETIVO GENERAL: Mejorar la salud y prevenir enfermedades a través de la adopción de hábitos positivos en alimentación, actividad física, descanso, y evitando sustancias tóxicas.

TEMAS REALIZADOS:

Para este proceso se cuenta con la siguiente agenda.

1. Saludo de Bienvenida y oración
2. Acuerdos para el desarrollo de la temática
3. Objetivo de la socialización
4. Metodología: Participativa, formativa y comunicativa
5. Expectativas
6. Dinámica:
7. Desarrollo de los temas
8. Ronda de dudas y preguntas

9. Conclusiones

Saludo de bienvenida y oración.

El taller inicio con una cordial bienvenida por parte de la auxiliar en enfermería encargada del componente salud y nutrición **Yuvixa Esther Lobo Torres**, seguidamente se realiza oración a Dios y se procede con la realización del taller acerca de los Estilo de vidas saludables, dirigido a los padres usuarios de la educación inicial campesina de las Ucas peñoncito, los chamitos, mis pupilos, mis pupilos 1.



Objetivos de socialización.

Gozar de buena salud y mantener un equilibrio emocional y físico.

Expectativas

Tener una menor población con estrés, ansiedad y enfermedades relacionadas con estilos de vida salud.

Desarrollo de los Temas

El estilo de vida saludable se define como un conjunto de aspectos que

incluye alimentación, el ejercicio, el descanso, la salud mental y la prevención de enfermedades.

. Alimentación:

Consumir una dieta equilibrada, rica en frutas, verduras, proteínas, carbohidratos complejos y grasas saludables.

Evitar el consumo excesivo de alimentos procesados, azúcares, grasas saturadas y sal.

Hidratarse adecuadamente durante el día.

***Actividad física**:*

Realizar ejercicio regularmente, como caminar, correr, nadar o cualquier actividad que sea placentera.

Adaptar la actividad física a las capacidades y necesidades individuales.

Descanso:

Dormir las horas suficientes, que suele ser de 7 a 9 horas para los adultos.

Crear una rutina de sueño regular y relajante.

Evitar el consumo de cafeína y alcohol antes de dormir.

Salud mental:

Gestionar el estrés de forma saludable, a través de técnicas de relajación, meditación o actividades placenteras.

Socializar y mantener relaciones saludables.

Priorizar el tiempo libre y disfrutar de actividades que sean significativas.

***Prevención de enfermedades**:*

Realizar chequeos médicos periódicos.

Seguir las recomendaciones de su médico en relación a la vacunación y otros cuidados preventivos.

Evitar hábitos perjudiciales como fumar y el consumo excesivo de alcohol.

- ***Otros aspectos**:*

Mantener una buena higiene personal.

Cuidar la salud dental.

Protegerse del sol y evitar la exposición prolongada a la radiación solar.

Realizar actividades que le brinden satisfacción y alegría.



Yuvixa E. Lobo T.
Aux. de Enfermería
C.C. 1216977116

Yuvixa Esther Lobo Torres

Firma del profesional

COMPROMISOS		
ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA
FORMACION A LA FAMILIA	Yuvixa Esther Lobo Torres	16 y 28 DE MAYO2025

EVIDENCIAS









FUNDACION EMPRENDE FUTURO CARTAGENA
NIT 900950286

BIENESTAR FAMILIAR

Temática: Estilo de Vida Saludable Fecha: 21 Mayo 2025.

Responsable: Edenis Mora - Chuly E Jdo Toiles

LISTADO DE ASISTENCIA- FAMILIAS

NO.	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACIÓN	FIRMA DE ACUDIENTE
1	Yeblis Moreno Vieto	1052.217.451	Yeblis Moreno Vieto
2	Liseth Salas	1050.397.730	Liseth Sola Duque
3	Maxiluz Meza B	30798.560	Maxiluz Meza
4	Betsy M Vencua L	1002.353.568	Betsy M Vencua L
5	Astrid C Gonzalez	1002.354.150	Astrid C Gonzalez C
6	Tiques Hernandez M	1002.354.176	Tiques Hernández
7	Maryeli Hernandez M	1002353.323	Hayerlis hernandez
8	Carmen Edith Rangel	1085.043.679	Carmen edith Rangel
9	Alvaro Antonio De Voz B	73.159.323	Alvaro Antonio De voz
10	Victoria Oyoga Ibanez	1002353692	Ha. Victoria Oyaga.
11	Johandy Amario Rug	1085.102154	Johandy Amario Rupg
12	Liseth Carolina Sola D	1050.392.730	Liseth Carolina Salas
13	Adriana Luna Meza B	1002353860	Adriana Luna Meza.
14	Damaris Mora Vencua	1002353428	Damaris Mora Vencua
15	Benita Garcia Ruiz	39014207	Benita Garcia Ruiz
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			

FUNDACION EMPRENDE FUTURO

BIENESTAR FAMILIAR

Temática: Estilos de Vida Saludable **Fecha:** 16 de Mayo 2025

Responsable: Aidalina Meza - Yuviza Echeverria Torres

LISTADO DE ASISTENCIA- FAMILIAS

NO.	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACIÓN	FIRMA DE ACUDIENTE
1	Martha Victoria	1007780382	Martha V.C.
2	Yuliedth Martinez	1001706092	Yuliedth Martinez
3	Nelis Pabón	1050399668	Nelis Pabón
4	Yulis Morales	1050397502	Yulis Morales
5	Jurmidis vega molina	1050396266	Jurmidis Vega molina
6	Kenny Esmeral f	1001.353.933	Kenny Esmeral fonseca
7	Irina Meza D.	1193537511	Irina M.
8	Giscella Vega Molina	1050398328	Giscella Vega M.
9	Naudis Arrieta C.	1002489644	
10	Elis Ahl	39022964	
11	Patricia Diaz Rhaylon	1050398511	Patricia Diaz Z.
12	Ana y Reinaldo Coral	1002354305	Ana y Reinaldo G.
13	MAIREth MORALES	1085099079	MAIREth MORALES
14	Milexdis Saucedo	1002448015	Milexdis Saucedo.
15	Odalinda	1050394411	Odalinda
16	Astrid carolina H	1050398511	Astrid carolina H
17	Naudis Arrieta	1002482644	Naudis A
18	Yerly Garcia	1002353877	Yerly G
19	Yurainis Morales	1050400899	Yurainis M
20	Sally Encisa	1185453109	Sally E
21			
22			
23			
24			

FUNDACION EMPRENDE FUTURO

BIENESTAR FAMILIAR

Temática: Estilos de Vida Saludable **Fecha:** 16 de Mayo 2025

Responsable: Aidalina Meza - Yuviza Echeverria Torres

LISTADO DE ASISTENCIA- FAMILIAS

NO.	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACIÓN	FIRMA DE ACUDIENTE
1	Martha Victoria	1007780382	Martha V.C.
2	Yuliedth Martinez	1001706092	Yuliedth Martinez
3	Nelis Pabón	1050399668	Nelis Pabón
4	Yulis Morales	1050397502	Yulis Morales
5	Jurmidis vega molina	1050396266	Jurmidis Vega molina
6	Kenny Esmeral f	1001.353.933	Kenny Esmeral fonseca
7	Irina Meza D.	1193537511	Irina M.
8	Giscella Vega Molina	1050398328	Giscella Vega M.
9	Naudis Arrieta C.	1002489644	
10	Elis Ahl	39022964	
11	Patricia Diaz Rhaylon	1050398511	Patricia Diaz Z.
12	Ana y Reinaldo Coral	1002354305	Ana y Reinaldo G.
13	MAIREth MORALES	1085099079	MAIREth MORALES
14	Milexdis Saucedo	1002448015	Milexdis Saucedo.
15	Odalinda	1050394411	Odalinda
16	Astrid carolina H	1050398511	Astrid carolina H
17	Naudis Arrieta	1002482644	Naudis A
18	Yerly Garcia	1002353877	Yerly G
19	Yurainis Morales	1050400899	Yurainis M
20	Sally Encisa	1185453109	Sally E
21			
22			
23			
24			

FUNDACION EMPRENDE FUTURO CARTAGENA
NIT 900950286

BIENESTAR FAMILIAR

Temática: Estilos de Vida Saludable. Fecha: 28 - Mayo 2025.

Responsable: Gisela Salazar - Yesira E Lobo Torres.

LISTADO DE ASISTENCIA- FAMILIAS

NO.	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACIÓN	FIRMA DE ACUDIENTE
1	Nereida caballero B.	1063033744	Nereida caballero B
2	Yaireth Beleño G.	1085043429	Yaireth Beleño G.
3	Yamerlis caballero	1085102568	Yamerlis caballero Perez
4	Dayana Rojas Rojas	1067030022	Dayana xilena Rojas Rojas
5	Miguel Angel caballero	1218879600	Miguel Angel caballero
6	Alin Yaneth pedroza Herrera	1050398043	Alin pedroza Herrera
7	Jireth Rojas Rojas	1003334746	Jireth Rojas Rojas
8	Oscar martinez	1050 396 771	Oscar martinez
9	Yulieth P. padilla M.	1002554185	Yulieth Padilla M.
10	Gisela Mireya Montenegro	1050 397 790	Gisela Mireya Montenegro
11	Elizabeth otero lopez	1050397026	Elizabeth Otero
12	Selena Garcia Beleño.	1.064576278	Selena Garcia Beleño
13	Valentina Rodriguez P.	1007558557	Valentina R.P.
14	Valentina Rodriguez P.	1007558557	Valentina Rp
15	Sandy Sonica Lobo	1085096198	Sandy
16	Margareth. Montero A.	1067 034 472	Margareth. M. A.
17	Selena Garcia	1064576278	Selena Garcia-
18	Yesira Gomez	22655982	Yesira Gomez
19	Rosaisela beleño	1085 095 100	Rosaisela beleño G.
20			
21			
22			
23			
24			