ACTA N°

FECHA: 22-MAYO-2025

HORA: 4:30 P.M.

LUGAR: JIC MAMÁ CANGURO

TEMA: JORNADA PEDAGÓGICA

ASISTENTES: PROFESIONALES EN ATENCIÓN A LA PRIMERA INFANCIA.

ORDEN DEL DÍA: BIENVENIDA
SOCIALIZACIÓN
VOCES DE LAS PROFESIONALES.

DESARROLLO: Las profesionales se reúnen para compartir un espacio armónico, dirigido por la docente Juliet Perez, quien se encarga de socializar la importancia de tomar tiempo para uno mismo, retomando ese amor propio, recordando la importancia también de dedicarse tiempo de calidad lo cual contribuye a la salud mental y física.

Powered by CamScanner

Este primer espacio fue enriquecedor para romper el hielo entre las profesionales, ya que algunas dejaron ver su pensamientos relacionados con el tema.

Seguido la profesional Yolliet perez las invito a dispo nerse para participar de un espacio de relajación, para ello se sentaron comodamente sobre colchonetas, se ambiento el espacio con fragancias suaves y musica relajante, durante este espacio se motivo a las profesionales a tener un encuentro con ellas misma, recordando lo importante que son para ellas mismas, se invito a agredecer cada parte de su cuerpo, por ser parte importante de ella, este espacio permitio reencontrase con cada uno, logrando tener paz interior.

Seguido se invito a las profesionales a elegir una parte de su cuerpo y darle las gracias por su función a diario lo cual permite desarrollar sus experiencias de forma fisica con satisfacción. Entre esta participación se resalta:

La profesional Jessica Pava manifesto: "yo le doy gracias a mis pies ya que siento que ellos son una parte importante de mi cuerpo porque cargan dia a dia todo el peso de mi cuerpo.
De este modo cada uno expreso sus sentimientos pensamientos y opiniones con relación a la pregunta.

Compromisos:

Powered by CamScanner

Para finalizar el espacio se motivo a los profesionales a dedicarse unas palabras, para ello de manera creativa cada uno tomo una hoja y realizo una bella descripción, la que finalmente cada una se leyó, se invito a colocarla en un lugar visible en el que cada una frecuente, para recordarse a diario lo importante que es.

Esta experiencia se realizo con el objetivo de generar un impacto directo en el bienestar de los profesionales, ya que el autocuidado les permite reducir el estrés, mejorar su salud de vida, mental y física, preparándose para brindar un mejor apoyo efectivo y significativo a los niños y niñas, creando un entorno de aula más seguro y positivo.

Con base en lo visto, se invita a los profesionales AIPI a escribir en una hoja todo lo que les gusto de la jornada, en esto se puede evidenciar:

- ✓ Que se lleva a cabo espacios de exploración de intereses propios, inicia actividades nuevas, contribuyendo al bienestar y fortalecer la motivación
- ✓ la importancia del sueño reparador, ya que genera espacios de relajación, salud y bienestar y reconocer ritmos propios.
- ✓ Compartir tiempos de calidad con seres queridos, aportando contención emocional, seguridad y sentido de pertenencia.

Powered by CamScanner

Powered by CamScanner

Relajación

Este día me levante, organice mi rutina del día, lleve mi hija al colegio, llegue a casa arreglé el apartamento, me puse a leer un rato, seguido, arreglé algunos documentos, estuve escuchando musica y meditando un poco sobre todo lo que tenia que hacer en la semana. Luego fuí a recoger la niña, fuimos a casa almorzamos, salimos un rato al parque, luego de esto hicimos tareas, nos acostamos a ver videos y jugar un rato. Luego llego la hora de descansar, alistamiento de uniformes y tareas del otro dia.

En este momento agradeci a Dios por el dia de relajación que me sirvio para estar en descanso y salir un rato de la monotonía, el cual me sentí tranquila y en paz. Hizo cosas que tenia atrasadas.

Powered by CamScanner

DÍA DE DESCANSO

Este día de descanso, fue un día en el cual al iniciar la mañana pude reconectarme conmigo misma debido que al despertar me quede realizando ocio y pensando muchas cosas de mi vida, así mismo pude descansar de una rutina diaria de madrugar.

También pude aprovechar el tiempo de compartir con familiares importantes en mi vida y dejar a un lado las exigencias del día a día.

Quisiera más descansos para dedicarme a mí, ser feliz yo misma.

Powered by CamScanner