ACTA DE FORMACIÓN	
DIRIGIDO A: MADRES COMUNITARIAS	
RESPONSABLES: **PROFESIONAL PEDAGÓGICO:** NATALY GUZMÁN AMADOR	**FECHA: 13-06-2025**
TEMA: PAUSA ACTIVA PARA UN BUEN ESTILO DE VIDA.	**HORA INICIO: 02:00 pm** **HORA FINAL: 4:00 p.m.**
Objetivo: Mejorar su bienestar físico y mental, prevenir riesgos laborales y promover un ambiente laboral más saludable y productivo.	
PUNTOS DE REFLEXION	
Orden el día **1**. saludo de bienvenida y oración **2**. Dinámica **3**.Desarrollo y socialización del tema **4**. preguntas o comentarios **5**. cierre de despedida.	

DESARROLLO DE LA EXPERIENCIA

Se dio inicio a la formación brindando un cordial saludo a las madres comunitarias seguidamente realizamos una oración dándole gracias a DIOS por todas las bendiciones dadas acompañada de alabanzas a su vez se hace una dinámica rompe hielo la cual lleva por nombre naufragio del barco

¡Atención!, el comandante de la tripulación informa que el barco va a naufragar y que la única forma de salvarse es formando grupos de cinco personas. Luego, el tallerista dará otra orden para que formen hileras de seis, círculos de ocho, y así sucesivamente, tratando de variar las formas de integrar el grupo de participantes. La actividad finaliza cuando solo quede un jugador que ha cumplido con todas las condiciones dadas por el tallerista.

Partiendo de esto damo continuación a la socialización pausa activa para un buen estilo de vida por parte de un profesional de la salud el cual hace parte de la entidad E.S.E distrital de Cartagena.

Estar en el trabajo que requiere un esfuerzo físico y emocional en busca de descansos activos:

Reducir la fatiga y el estrés laboral:

Le permiten cambiar su actitud, aliviar la tensión muscular y mejorar la circulación sanguínea, lo que ayuda a aliviar la fatiga y el estrés acumulado. Evitar el daño esquelético muscular:

Los ejercicios suaves y el estiramiento pueden prevenir problemas como el dolor de espalda, el cuello, las muñecas causadas por movimientos repetidos o actitudes inadecuadas.

Mejorar la concentración y el rendimiento:

La recreación activa apoya la circulación sanguínea, lo que a su vez mejora los efectos del oxígeno cerebral y la capacidad de concentrarse, dándoles un mejor rendimiento. Promover el trabajo en equipo y la integración:

Los descansos activos se pueden realizar en un grupo que promueve la interacción entre las madres sociales al fortalecer la comunidad y el trabajo de cooperación.

Promover un entorno de trabajo más positivo:

La promoción de la atención médica física y mental crea un ambiente de trabajo más cómodo y motivador, que a su vez puede influir positivamente en su atención. En resumen, los descansos activos son una estrategia de publicidad preventiva y de salud que beneficia tanto a las madres

sociales como a los programas de ICBF que mejoran la calidad de la vida laboral y la atención de la primera infancia.

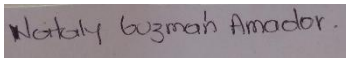
OBSEVACIONES GENERALES

1. Las madres comunitarias participaron con alegría y entusiasmo durante el desarrollo de la jornada.

COMPROMISOS

1. Incorporará pausas activas en la rutina diaria con los niños y las niñas.
2. Beber agua antes durante y después de las pausas activas para mantener el cuerpo hidratado y favorecer el buen funcionamiento de los músculos y articulaciones.
3. Tener en cuenta las orientaciones brindadas para seguir realizando una excelente labor y prestar una atención de calidad a los niños y niñas en las UDS.

FIRMA DEL PROFECIONAL



Nataly Guzmán Amador

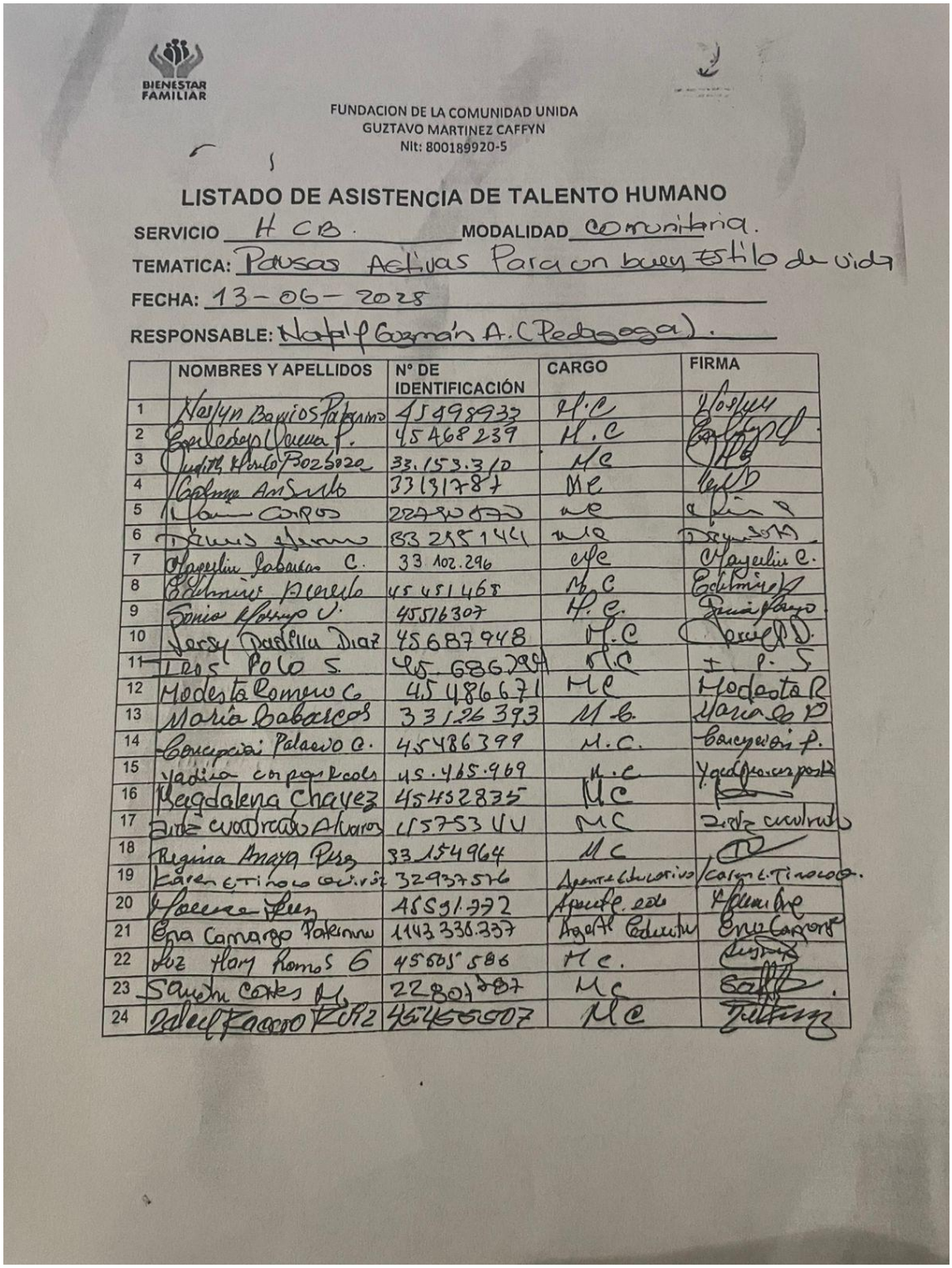
BIENESTAR FAMILIAR

FUNDACION DE LA COMUNIDAD UNIDA
GUSTAVO MARTINEZ CAFFYN

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS.

BIENESTAR FAMILIAR

FUNDACION DE LA COMUNIDAD UNIDA
GUSTAVO MARTINEZ CAFFYN



BIENESTAR FAMILIAR

FUNDACION DE LA COMUNIDAD UNIDA
GUZTAVO MARTINEZ CAFFYN
Nit: 800189920-5

LISTADO DE ASISTENCIA DE TALENTO HUMANO

SERVICIO H CB. MODALIDAD comunitaria.

TEMATICA: Pausas Activas Para un buen Estilo de vida

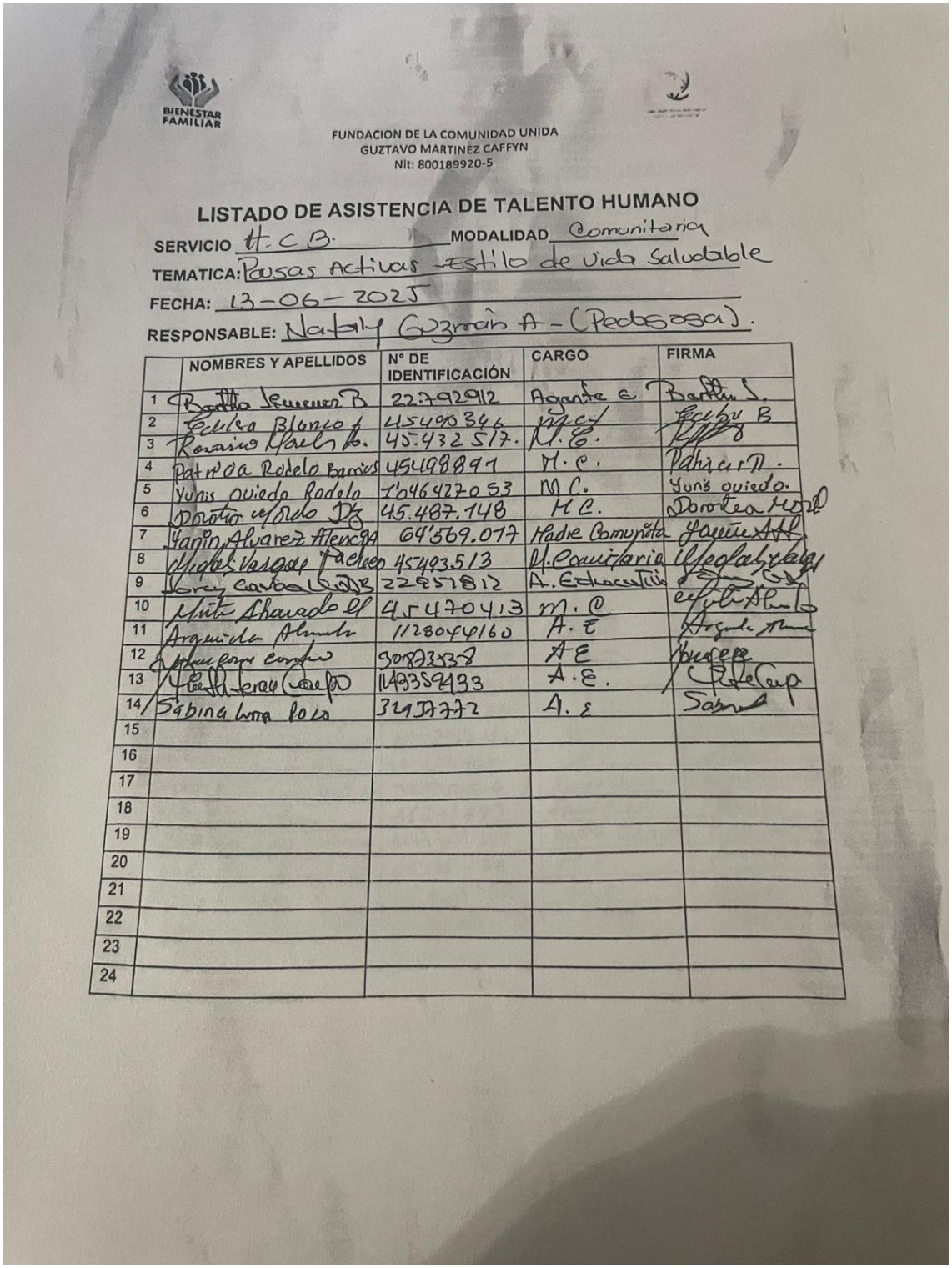
FECHA: 13-06-2025

RESPONSABLE: Natalia Guzmán A. (Pedagoga).

	NOMBRES Y APELLIDOS	N° DE IDENTIFICACIÓN	CARGO	FIRMA
1	Yeslyn Barrios Palomino	45498933	M.C	
2	Carledys Chavez P.	45468239	M.C	
3	Judith Hurtado Bozzo	33.153.310	M.C	
4	Carmen Arrieta	33191787	M.C	
5	[illegible]	[illegible]	M.C	
6	[illegible]	83 295 144	M.C	
7	Angelina Sabanas C.	33 102.296	M.C	Angelina C.
8	Edelmiro Acevedo	45 451 468	M.C	Edelmiro
9	Sonia Reyes V.	45516307	M.C.	Sonia Reyes
10	Jersy Padilla Diaz	45687948	M.C	
11	Ines Polo S.	45.686294	M.C	I. P. S
12	Modesta Romero C.	45 486671	M.C	Modesta R
13	María Sabarcos	33126393	M.C.	María S
14	Concepción Palacio C.	45486399	M.C.	Concepción P.
15	Yadira Carpio Rocha	45.465.969	M.C	
16	Magdalena Chavez	45452835	M.C	
17	Ana cuadrado Alvarez	45753 44	M.C	Ana cuadrado
18	Regina Anaya Paz	83.154964	M.C	
19	Karen Etiñoz Oviedo	32937576	Agente Educativo	Karen Etiñoz.
20	Yoseva Paez	45591772	Agente Edu	
21	Eva Camargo Palomino	1143336337	Agente Educativo	Eva Camargo
22	Luz Mary Ramos G	45605586	M.C.	
23	Sandra Cortes M.	22801287	M.C	
24	Adelfa Pacheco Ruiz	45455607	M.C	

BIENESTAR FAMILIAR

FUNDACION DE LA COMUNIDAD UNIDA GUSTAVO MARTINEZ CAFFYN



BIENESTAR FAMILIAR

FUNDACION DE LA COMUNIDAD UNIDA
GUZTAVO MARTINEZ CAFFYN
Nit: 800189920-5

LISTADO DE ASISTENCIA DE TALENTO HUMANO

SERVICIO H.C.B. MODALIDAD Comunitaria

TEMATICA: Pausas Activas - Estilo de Vida Saludable

FECHA: 13-06-2025

RESPONSABLE: Natalia Guzmán A - (Pedagoga).

	NOMBRES Y APELLIDOS	N° DE IDENTIFICACIÓN	CARGO	FIRMA
1	Bertha Jeuneth B	22.792912	Agente E	Bertha J.
2	Eulisa Blanco	45490346	M.C.	Eulisa B
3	Rosario Marlen	45.432.517.	M.C.	
4	Patricia Rodelo Barrios	45498891	M.C.	Patricia R.
5	Yunis Quiroz Rodelo	1046427053	M.C.	Yunis Quiroz.
6	Dorotea Ortiz Diz	45.487.148	M.C.	Dorotea Ortiz
7	Yanin Alvarez Atencia	64'569.017	Madre Comunitaria	Yanin Alvarez
8	Yuliet Vargas Pacheco	45493.513	M. Comunitaria	Yuliet Vargas
9	Sorey Caraballo Cuadro	22857812	A. Educativa	
10	Anita Chavarro	45470413	M.C	Anita Chavarro
11	Argenida Alvarez	1128044160	A.E	Argenida Alvarez
12	[illegible]	30833838	A.E	
13	[illegible]	1193589433	A.E.	
14	Sabina Luna Lora	34773772	A.E	Sabina
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				