BIENESTAR FAMILIAR	**República de Colombia** **Instituto Colombiano de Bienestar Familiar** **FUNDACIÓN FUNAVI**	Fundación Alma de Vida

FORMATO ACTA

DEPARTAMENTO	NARIÑO	**MUNICIPIO**	FUNES - TANGUA
SERVICIO	CDI - EIH		
FECHA	19-07-2025	**HORA**	8:00 AM
TEMA	• HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE		
OBJETIVO	Promover la adopción de hábitos y estilos de vida saludables entre el talento humano, mediante la reflexión y la orientación sobre prácticas cotidianas que favorecen el bienestar físico, emocional y social, tanto a nivel personal como en su rol dentro de los programas.		

Agenda:

1. Saludo de bienvenida.
2. Desarrollo de la temática.
3. Compromisos y varios.
4. Despedida.

2. TEMAS TRATADOS

2.1. ¿Qué es un estilo de vida saludable?
Se explicó que un estilo de vida saludable es el conjunto de hábitos que favorecen una buena calidad de vida, bienestar integral y prevención de enfermedades.

2.2. Hábitos saludables fundamentales:
Durante la jornada se socializaron prácticas clave como:

- **Alimentación balanceada:** consumo de frutas, verduras, agua, reducción de azúcar y grasas procesadas.
- **Actividad física regular:** al menos 30 minutos diarios de movimiento o ejercicio.
- **Higiene personal adecuada:** lavado de manos, cuidado oral, limpieza corporal.
- **Sueño reparador:** mínimo 7-8 horas diarias.
- **Gestión del estrés:** técnicas de respiración, pausas activas, tiempo libre.
- **Relaciones saludables:** comunicación asertiva, respeto, apoyo emocional.
- **Evitar hábitos nocivos:** como el consumo de tabaco, alcohol en exceso o sedentarismo.

2.3. Bienestar laboral y autocuidado:
Se enfatizó la importancia de aplicar estos hábitos también en el entorno laboral:

- Hacer pausas activas durante la jornada.
- Promover espacios de alimentación saludable.
- Mantener un entorno emocionalmente saludable y colaborativo.

3. ACUERDOS Y LINEAMIENTOS

1. Incluir en las actividades diarias institucionales momentos de bienestar (pausas activas, caminatas, charlas saludables).

CLASIFICADA

2. Promover campañas internas sobre autocuidado y salud.
3. Incentivar el consumo de alimentos saludables en refrigerios y eventos.
4. Garantizar espacios de sensibilización sobre salud mental.
5. Designar un líder de bienestar o promotor de hábitos saludables por grupo o dependencia.



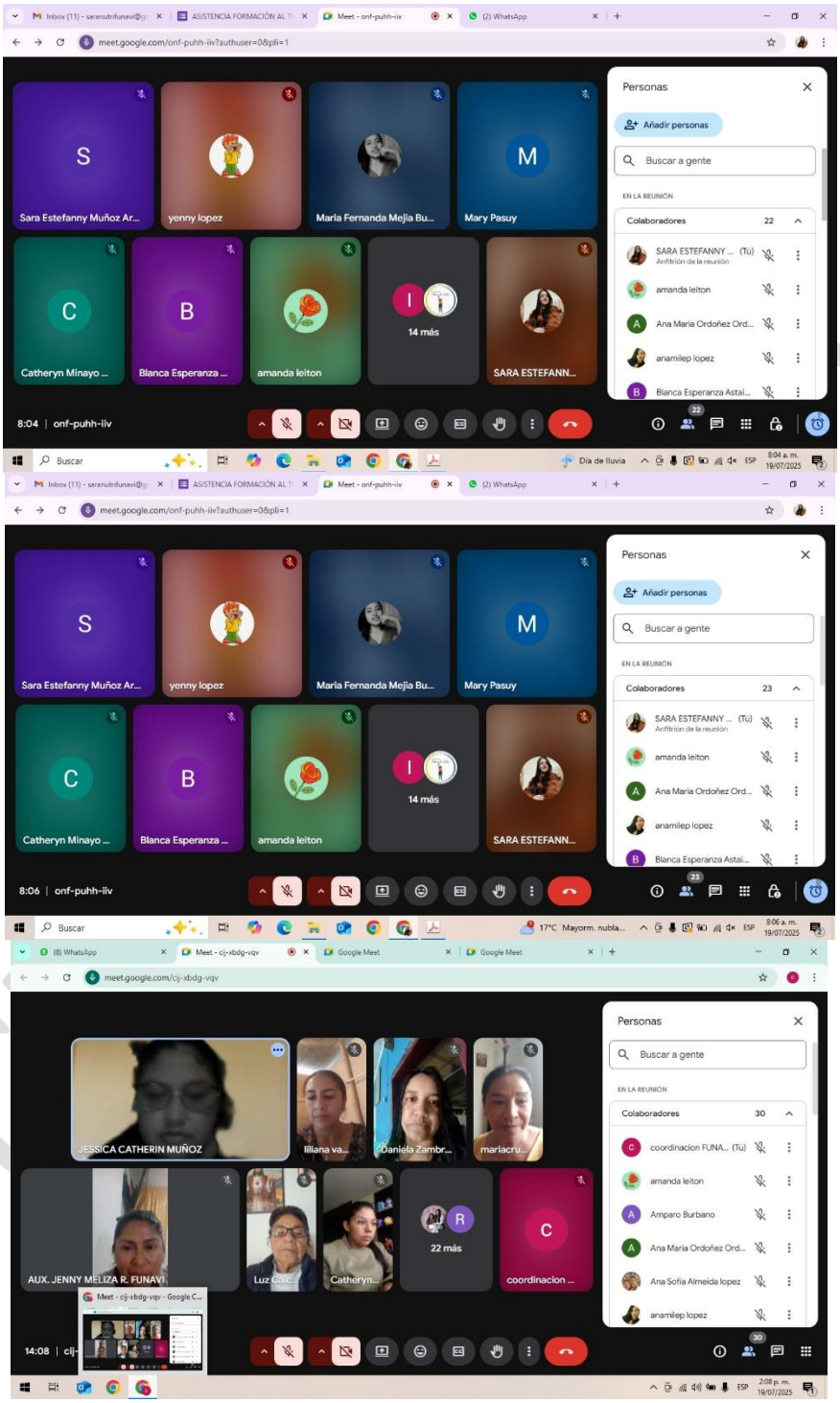
CLASIFICADA

Compromisos:

Los asistentes se comprometieron a:

- Aplicar hábitos saludables en su vida personal y laboral.
- Ser ejemplo positivo para niños, niñas, adolescentes y familias.
- Promover una cultura del autocuidado y el bienestar en su entorno.
- Participar activamente en las iniciativas relacionadas con la salud y el estilo de vida.

REGISTRO FOTOGRAFICO



BIENESTAR FAMILIAR	**República de Colombia** **Instituto Colombiano de Bienestar Familiar** **FUNDACIÓN FUNAVI**	Fundación Alma de Vida

LISTA DE ASISTENCIA

Marca temporal	NOMBRE COMPLETO	NÙMERO DE CÈDULA	NÙMERO DE CELULAR	NÙMERO DE CONTRATO	SERVICIO	MUNICIPIO	CUAL DE LAS SIGUIENTES ES UNA BUENA PRÀCTICA AMBIENTAL	CUAL ES EL PRINCIPAL NUTRIENTE QUE TIENEN LAS FRUTAS Y VERDURAS EL CUAL NOS AYUDA A MANTENER UNA BUENA DIGESTIÒN	EN QUE COLOR DE LOS BOTES DE BASURA SE TIRA EL PAPEL HIGIENICO
19/07/2025	Alba Alejandra Riascos Insu	1086225009	3116105243	365	CDI	Tangua	PRACTICAR EL RECICLAJE	FIBRA	NEGRO
19/07/2025	Concepción Matilde Sotelo	27203585	3136607443	365	CDI	Funes	PRACTICAR EL RECICLAJE	CARBOHIDRATOS	NEGRO
19/07/2025	Mary Nivia Pasuy Cacedo	27203836	3217037095	365	CDI	Funes	PRACTICAR EL RECICLAJE	FIBRA	NEGRO
19/07/2025	KERLY YAZMIN TONGUINO	1087008109	3134380259	365	EIH	FUNES	PRACTICAR EL RECICLAJE	FIBRA	NEGRO
19/07/2025	Luz Maria Caicedo	27202888	3147070863	365	CDI	Funes	PRACTICAR EL RECICLAJE	FIBRA	NEGRO
19/07/2025	Laura del socorro Enriquez	27204679	3225269084	365	CDI	Funes	PRACTICAR EL RECICLAJE	FIBRA	NEGRO
19/07/2025	Gloria Esperanza Guerrero	36752145	3216706984	365	CDI	Funes	PRACTICAR EL RECICLAJE	FIBRA	NEGRO
19/07/2025	Daniela Vanessa Zambranc	1087960671	3127505382	365	CDI	Tangua	PRACTICAR EL RECICLAJE	FIBRA	NEGRO
19/07/2025	Fernanda Erazo	1085269716	3163634681	365	CDI	Funes - Tangua	PRACTICAR EL RECICLAJE	FIBRA	NEGRO
19/07/2025	María Eugenia Santacruz	27487621	3186736149	365	CDI	Tangua	PRACTICAR EL RECICLAJE	FIBRA	NEGRO
19/07/2025	Gloria Amparo Burbano	27488217	3136243990	365	CDI	TANGUA	PRACTICAR EL RECICLAJE	FIBRA	NEGRO
19/07/2025	DIANA CATHERIN RIVERA F	37082581	3175064594	365	EIH	TANGUA	PRACTICAR EL RECICLAJE	FIBRA	NEGRO
19/07/2025	Jessica Catherin Muñoz Mi	1085262096	3167512988	365	EIH	Funes - Tangua	PRACTICAR EL RECICLAJE	FIBRA	NEGRO
19/07/2025	Blanca Esperanza Astaiza (	27193513	3136005456	365	CDI	El tablon de Gómez	PRACTICAR EL RECICLAJE	FIBRA	BLANCO
19/07/2025	Rosalba Martinez	2704618	3206267287	365	CDI	Funes	PRACTICAR EL RECICLAJE	FIBRA	BLANCO
19/07/2025	Mirian Pasuy Riascos	27204197	3103551767	365	CDI	Funes	PRACTICAR EL RECICLAJE	FIBRA	NEGRO
19/07/2025	Victoria Luna Villota	27204690	3104917531	365	CDI	Funes	PRACTICAR EL RECICLAJE	FIBRA	BLANCO
19/07/2025	Yaquelin Rivera	1086223655	3157903994	365	EIH	Tangua	PRACTICAR EL RECICLAJE	FIBRA	NEGRO
19/07/2025	María Fernanda Mejía Burb	1233191730	3157481957	365	CDI	Chachagui	PRACTICAR EL RECICLAJE	FIBRA	NEGRO

Sara E. Muñoz

RESPONSABLE: SARA ESTEFANNY MUÑOZ ARCOS
ROL. NUTRICIONISTA DIETISTISTA