ACTA NO.__16__			
DEPARTAMENTO	NARIÑO	MUNICIPIO	Tangua
NOMBRE UNIDAD DE SERVICIO	CDI Yo reinaré CDI Formación Integral	DIRECCION	Barrio Tangua
FECHA	25 julio - 2025	HORA	02:00 PM
TEMA	Estilos de vida saludable		
OBJETIVO	Promover estilos de vida saludables y reducir el riesgo psicosocial, para mejorar su bienestar fisico, emocional, social y reducir la probabilidad de desarrollar problemas de salud mental y fisica.		

AGENDA:
Saludo de bienvenida.
Desarrollo de la temática
Compromisos y varios
Despedida

DESARROLLO DE LA AGENDA:
El 25 de julio de 2025 se reunieron el equipo el talento humano CDI con el fin de recibir capacitación en hábitos y estilo de vida saludable por parte de la profesional en psicología Jessica Muñoz.
Para comenzar la profesional en psicología Jessica Muñoz realiza un saludo cordial a los asistentes, posteriormente da a conocer la temática a desarrollar y el objetivo.

Acto seguido realiza una breve explicación del concepto actitudes y estilo de vida saludable.: Un estilo de vida saludable implica adoptar hábitos que promuevan el bienestar físico, mental y social. Estos hábitos incluyen una alimentación equilibrada, actividad física regular, sueño adecuado, manejo del estrés, relaciones sociales saludables y evitar el consumo de sustancias nocivas.

Alimentación:
Consumir una dieta rica en frutas, verduras, granos integrales y proteínas magras, limitando el consumo de alimentos procesados, azúcares y grasas saturadas.
Priorizar la hidratación tomando suficiente agua a lo largo del día.

Actividad física:
Realizar ejercicio regularmente, como caminar, correr, nadar o practicar deportes.
Buscar actividades que disfrutes y que se adapten a tu estilo de vida.
Involucrar a niños y niñas en actividades físicas para promover hábitos saludables desde temprana edad.

Sueño:
Dormir entre 7 y 8 horas diarias para un descanso óptimo.
Establecer una rutina de sueño regular y crear un ambiente propicio para el descanso.

Manejo del estrés:
Identificar y manejar el estrés a través de técnicas como la meditación, el yoga o actividades relajantes.
Buscar apoyo social y emocional cuando sea necesario.

Relaciones sociales:
Cultivar relaciones sociales saludables y positivas, Participar en actividades sociales y comunitarias.

Evitar sustancias nocivas:
Evitar el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.
Limitar el consumo de sustancias que puedan afectar la salud física y mental.

Otros hábitos importantes:
Cuidar la higiene personal, incluyendo la higiene bucal.
Realizar chequeos médicos regulares para detectar y prevenir enfermedades.
Cuidar el medio ambiente y promover un entorno saludable.
Tener un propósito en la vida y metas que te motiven.
Adoptar estos hábitos puede mejorar significativamente la calidad de vida y prevenir enfermedades. La clave está en encontrar un equilibrio y disfrutar del proceso de construir un estilo de vida saludable.

Pausas activas:
Son ejercicios cortos y dinámicos que se realizan durante la jornada laboral para romper con la rutina y reducir la fatiga física y mental. Se diferencian de la actividad física regular, ya que son más breves y se centran en la prevención de lesiones y la mejora de la postura.

Para finalizar se realiza un ejercicio de pautas activas con el fin de que lo practique durante la jornada laboral, igual manera se realiza un ejercicio de relajación y así prevenir el estrés.

Dinámica: "Yo tengo un tic, tic, tic, he llamado al doctor.. me ha dicha que mueva la mano derecha,…, Yo tengo un tic, tic, tic, he llamado al doctor.. me ha dicha que mueva la mano izquierda, Yo tengo un tic, tic, tic, he llamado al doctor.. me ha dicha que mueva el hombro derecho, Yo tengo un tic, tic, tic, he llamado al doctor.. me ha dicha que mueva la hombro izquierdo. Yo tengo un tic, tic, tic, he llamado al doctor.. me ha dicha que mueva la pierna derecha,…, Yo tengo un tic, tic, tic, he llamado al doctor.. me ha dicha que mueva la pierna izquierda, Yo tengo un tic, tic, tic, he llamado al doctor.. me ha dicha que mueva la cadera, Yo tengo un tic, tic, tic, he llamado al doctor.. me ha dicha que mueva la cabeza

Compromisos:

- Practicar pausas activas en el trabajo.
- Cuidar la salud, asistiendo a controles médicos.
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas.

- Realizar ejercicio y fomentar el consumo de agua.
- Implementar una alimentación saludable

REGISTRO FOTOGRÁFICA













Fundación Alma de Vida
Fomentando Caminos de esperanza

FORMATO REGISTRO DE ASISTENCIA A REUNION

TEMA:	Estilos de vida saludable						
Objetivo	Promover estilos de vida saludable y reducir el riesgo psicosocial para mejorar su bienestar físico, emocional y social						
LUGAR:	CDI Formación Infantil	**FECHA:**	25-07-2023	**HORA INICIO:**	02:00 pm	**HORA FIN:**	03:00 pm
Responsable	Jessica Muñoz Apoyo Psicosocial						

No	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CARGO	UNIDAD	TELÉFONO	FIRMA
1	Sarai Estefanny Muñoz	1087647064	Nutricionista	CDI-E.H	3136484082	Sarai Muñoz
2	Victoria Lena V.	27204690	Agente Educativo	CDI. Yo Reman	3104917532	Victoria Lena V.
3	Miriam Pasuy Riascos	27.204.197	Agente Educativa	C.D.I Yo Reman	3103331769	Miriam Pasuy R.
4	Rosalba Moithnel A	27204618	Agente Educativo	CDI Yo Remir	3206192887	Rosalba Moithnel A
5	AMPARO BORRERO	27488217	AMPARO BORRERO	CDI TAMA	3136243840	AMPARO B.
6	Maria Eugenia Santacruz	27487621	Agente Educativo	CDI. F.I	3186736149	Maria
7	Mariela Enriquez	59826065	Docente apoyo	CDI. F.I	3246777409	Mariela Enriquez
8	Alejandra Riascos	1086225009	Aux. Pedagógico	CDI. F.I	3116105243	Alejandra Riascos
9	Yanela Zambrano	1087080891	Agente Educativa	CDI F.I	3128505382	
10	Yolimar Pucheco	1086227731	Aseo	CDI	320 6728815	Yolimar Pucheco
11	Laura Gonzalez	27204674	Gestora de Alimentos	CDI	3225269084	Laura Gonzalez
12	Luis Maria Caicedo	27202888	Gestora de Alimentos	CDI Yo Reman	3147070863	Luis Maria Caicedo Gonzalez
13	Mary Nivia Pasuy	27203836	Aux Pedagógico	CDI Yo Reman	3217037095	Mary Pasuy
14	Concepción Solito	27203585	Agente Educativo	CDI Yo Remi	3136607443	Concepción Solito
15	Jenny Melizza Regalado	36954036	Aux Administrativo	CDI-EIH	3161265896	
16	Fernanda Eraso	1085209916	Coordinadora local	CDI-EIH	3163634681	Fda Eraso

321 48 93 186
321 77 48 798
almadevida@outlook.com

Fundación Alma de Vida
Fomentando Caminos de esperanza

17	Jessica Catherin Muñoz	1035262096	Apoyo Psicosocial CDI - EIH	3167512488	
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					

321 48 93 186
321 77 48 798
almadevida@outlook.com