ACTA NO.__17__			
DEPARTAMENTO	NARIÑO	MUNICIPIO	Tangua
NOMBRE UNIDAD DE SERVICIO	EIH Mis primeros pasos 1 EIH Mis primeros pasos 2 EIH Mis primeros pasos 3 EIH Huellitas de amor EIH Estrellitas del amanecer EIH Amiguitos creativos	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 EIH 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



OTOG











Fundación
Alma de Vida

FORMATO REGISTRO DE ASISTENCIA A REUNION						
TEMA:	Estilos de vida saludable.					
Objetivo	Promover estilos de vida saludable y reducir el riesgo psicosocial para bienestar físico emocional y social					
LUGAR:	CDI formación infantil	**FECHA:**	25-07-2025	**HORA INICIO:**	02:00 pm	**HORA FIN:** 03:00 pm
Responsable	Apoyo Psicosocial - Jessica Muñoz.					

No	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CARGO	UNIDAD	TELÉFONO	FIRMA
1	Sara Estefanny Muñoz	1087647064	Nutricionista	CDI-EIH	3136484082	Sara E. muñoz
2	Diana Rivera	37082081	Aux Pedagogica	EIH Tangua	3175564994	Diana Rivera.
3	Kerly Tonguino	1087008109	Agente Educativa	EIH Funes	3134380259	Kerly Tonguino
4	Yaquelin Rivera	1086223655	Agente Educativa	EIH Tangua	3157903994	Yaquelin Rivera
5	Nancy Ayala	1113527572	Aux Pedagogica	EIH Funes	3128962089	Nancy Ayala
6	Jenny M. Regalado	36954086	Aux Adm.	CDI-EIH	3161265893	
7	Fernanda Erazo	1085269716	Coordinación local	CDI-EIH	3163634651	Fda. Erazo
8	Jessica Muñoz	1085262096	Apoyo Psicosocial	CDI-EIH	3167512988	
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						

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