







fundación social
castillo san lucas

Avesol
NIT 900.119.083-0

ACTA

FECHA DE DIFUSION: 17 DE JUNIO DEL 2025

POBLACION A LA QUE VA DIRIGIDA: TALENTO HUMANO

TEMA:PROMOCION DE HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

OBJETIVO: PROMOVER LA IMPORTACIA DE HABITOS SALUDABLES EN LA POBLACION DEL JARDIN

DESARROLLO: El día de hoy siendo las 16:00 PM la profesional en atención en primera infancia encargada del componente de nutrición Diana diaz , realiza una socialización sobre la importancia de promover los hábitos saludables por medio de los diferentes momentos que se viven en el jardín.

La promoción de hábitos y estilos de vida saludables involucra la adopción de comportamientos que mejoran la salud física, mental y social, y que pueden prevenir enfermedades. Esto incluye una alimentación equilibrada, actividad física regular, sueño adecuado, evitar el consumo de tabaco y alcohol en exceso, y el manejo del estrés.

Elementos clave para la promoción de hábitos y estilos de vida saludables:

- **Alimentación saludable:**

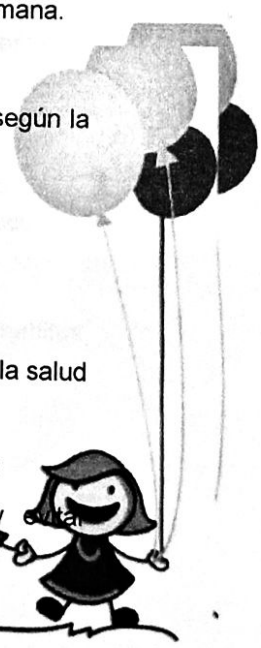
Priorizar frutas, verduras, granos integrales, proteínas magras, y limitar el consumo de azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio.

- **Actividad física:**

Incluir al menos 30 minutos de actividad moderada la mayoría de los días de la semana.

- **Sueño adecuado:**

Dormir entre 7 y 9 horas por noche para un adulto, y ajustar las horas de sueño según la edad.



- **Evitar el tabaco y el alcohol:**

No fumar y limitar el consumo de alcohol para evitar riesgos para la salud.

- **Manejo del estrés:**

Practicar técnicas de relajación, meditación o yoga para reducir el estrés y mejorar la salud mental.

- **Cuidado de la salud mental:**

Buscar apoyo profesional si es necesario, mantener una actitud positiva y evitar pensamientos negativos.



Calle 36 i Sur# 1-49 /Bogota
TEL 3143052214 /3209803133
fundacastilloavesol2022@gmail.com



Importancia de la promoción de estilos de vida saludables:



- **Prevención de enfermedades:**

Los estilos de vida saludables pueden ayudar a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como diabetes, enfermedades cardíacas, hipertensión y algunas formas de cáncer.



- **Mejora de la salud física y mental:**

Adoptar hábitos saludables puede mejorar la calidad de vida, aumentar la energía y el bienestar general.



- **Mayor esperanza de vida:**

Al mantener un estilo de vida saludable, se puede aumentar la esperanza de vida y disfrutar de años más saludables.

- **Mejora en la calidad de vida:**

Los estilos de vida saludables pueden mejorar la calidad de vida, incluyendo la energía, la concentración y el bienestar general.

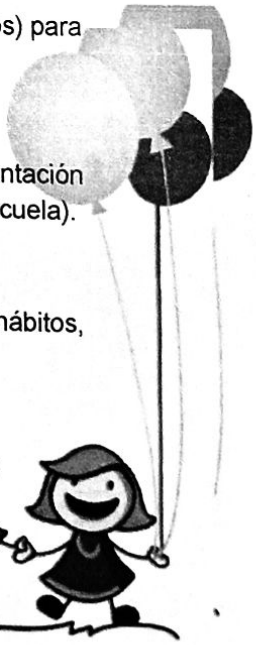
Estrategias para promover estilos de vida saludables:

- **Educación:**

Informar a la población sobre los beneficios de los estilos de vida saludables y los riesgos de los hábitos no saludables.

- ***Acompañamiento profesional:***

Contar con el apoyo de profesionales de la salud (médicos, nutricionistas, psicólogos) para guiar en la adopción de hábitos saludables.



- **Cambios en el entorno:**

Crear entornos que promuevan la actividad física (parques, ciclovías) y la alimentación saludable (disponibilidad de opciones saludables en los lugares de trabajo y en la escuela).

- **Programas de apoyo:**

Desarrollar programas de apoyo para personas que desean cambiar sus hábitos, incluyendo grupos de apoyo, charlas informativas y acceso a recursos.



Calle 36 i Sur# 1-49 /Bogota
TEL 3143052214 /3209803133
fundacastilloavesol2022@gmail.com



fundación social
castillo san lucas

Avesol
NIT 900.119.083-0

¿QUÉ SON LOS ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES?



ESTILOS DE VIDA

Los estilos de vida se refieren a la manera en que cada persona desarrolla actividades cotidianas tales como: ***Alimentarse, Movilizarse, Recrearse, Relacionarse e incluso solucionar sus conflictos.***

En el ambiente de trabajo, **el autocuidado se relación con el conocimiento** de los factores de riesgo que pueden afectar el desempeño y/o producir accidentes de trabajo o enfermades laborales.



¿QUÉ SON LO ESTILOS DE VIDA SALUDABLES?

Los estilos de vida saludables conlleva hábitos y costumbres que cada persona realiza para lograr un desarrollo y un bienestar, sin atentar contra su propio equilibrio y su relación con su ambiente natural, social y laboral.

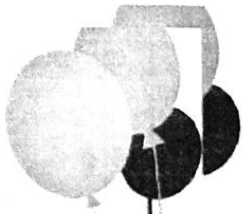
www.sirconseguros.com



¿QUÉ SON LOS ESTILOS DE TRABAJO SALUDABLES?

Los estilos de vida se refieren a la manera en que cada persona desarrolla actividades cotidianas tales como: ***Alimentarse, Movilizarse, Recrearse, Relacionarse e incluso solucionar sus conflictos.***

En el ambiente de trabajo, **el autocuidado se relación con el conocimiento** de los factores de riesgo que pueden afectar el desempeño y/o producir accidentes de trabajo o enfermades laborales.





Calle 36 i Sur# 1-49 /Bogota
TEL 3143052214 /3209803133
fundacastilloavesol2022@gmail.com

fundación social
castillo san lucas

COMPONENTE: BIENESTAR INTEGRAL

Avesol
NIT 900.119.083-0

RESPONSABLE: DIANA CAROLINA DIAZ - VERUZKCA ALEJANDRA RUBIO

FIRMAS TALENTO HUMANO

NOMBRE Y APELLIDO	CEDULA/PPT	CARGO	FIRMA
VERUZKCA ALEJANDRA RUBIO	52277843	Responsable del servicio	
ELENA CACERES PEREZ	24037974	Profesional en atención en primera infancia	
DIANA MILENA BORRAY VELOZA	1016027372	Profesional en atención en primera infancia	
ÁNGELA VANESA LARA SICACHÁ.	1012394581	Profesional en atención en primera infancia	Vanessa Lara
YEIMY NATALIA HERNANDEZ OCHOA	1010238789	Profesional en atención en primera infancia	Natalia H
SONIA STEFANIA PEREZ MONTAÑA	1023926454	Auxiliar pedagogica	SONIA PEREZ
NUBIA ESPERANZA PEREZ	51799302	Servicios generales	NubiaPerez
JONATHAN LEON RUIZ	1012447755	Servicios generales	Jhonatan Leon
SARA MATILDE MELO	52064721	Manipulador de alimentos	Sara melo
ERICKA HOLGUIN GRANADOS YANIRA	1031421990	Manipulador de alimentos	Erica Holguin
GUILLERMO DIAZ MORALES	2265256	Auxiliar adminitrativo	
DIANA CAROLINA DIAZ BARBOSA	1023891608	Profesional en atención en primera infancia	Diana Diaz