ACTA N°

FECHA: Bogotá, 16 de Julio de 2024

HORA: 8:00am

LUGAR: JINF CC Celestin Piedra Verde

TEMA: Video interactivo sobre auto cuidado. (Rol protector y cuidador)

ASISTENTES: Diana Marcela Moreno Nieto – Psicóloga

Natalia Alcaravante - Psicóloga

ORDEN DEL DÍA:

1. Diseño del video
2. Acta
3. Envió masivo a los grupos de WhatsApp
4. Soporte y participación de las familias

DESARROLLO:

Se diseñó un video alusivo al autocuidado exponiendo 4 ejes principales para fortalecer las prácticas de auto cuidado de los padres, madres y cuidadores resaltando que para cuidar de alguien primero debemos cuidar de nosotros mismos.

La palabra **autocuidado** por todos lados. Nos hemos familiarizado con ella. Pero ¿sabemos realmente a qué se refiere? El autocuidado supone, como su propio nombre indica, el cuidado de uno mismo, física y mentalmente.
Por un lado, se trata de ser capaces de estar atentos a lo que nos sucede, a lo que pensamos y a lo que sentimos. A sabernos validar y proteger para **lograr nuestro mayor bienestar.** Por otro, también está orientado a **prevenir enfermedades,** puesto que un entrenamiento en autocuidado va a llevar a un aumento de nuestra inmunidad y, por tanto, a la protección de nuestra salud.

Beneficios del autocuidado
Ante una respuesta de estrés, nuestro cuerpo segrega una hormona llamada Cortisol, cuyos efectos pueden ser dañinos para nuestra salud, pues actúa prácticamente en todos los órgano y tejidos del cuerpo.

A nivel **inmunológico**, el cortisol baja las defensas, lo que puede derivar en enfermedades. Por otro lado, influye en el sistema **gastrointestinal**, interviniendo en la digestión y absorción de alimentos. Niveles elevados de cortisol pueden producir indigestión, irritación por inflamación de sus mucosa… Además, actúa en el sistema **cardiovascular**, aumentando la presión arterial, por lo que puede derivar en graves problemas de salud.

Cuando nos sobrecargamos de trabajo o responsabilidades, es decir, cuando estamos sometidos a un gran estrés continuado, nuestro cuerpo comienza a darnos señales. Es entonces cuando debemos plantearnos las **estrategias del autocuidado.** Porque debes saber que, además, si dejamos tiempo para nosotros mismos y **hacemos de esto una prioridad**, cultivando una rutina de cuidado personal constante, no solo evitamos estar agotados, sino que aumentamos nuestra productividad.

Estrategias de autocuidado
El autocuidado es, en definitiva, saber preguntarse qué necesito y responder honestamente. Significa identificar y tomar mejores decisiones sobre los cuidados propios.

Por tanto, debemos entenderlo como un proceso en el que se van a ir incluyendo hábitos saludables para el cuerpo y la mente. Éstos pueden ir desde realizar respiraciones conscientes o dar un paseo agradable, disfrutando del paisaje, hasta incluir una rutina de ejercicio o de *skin care*. Incluso tomar decisiones que brinden bienestar. Por ejemplo, saber decir “no” a eventos o situaciones que no nos apetecen del todo, se brindan 4 ejes principales y entres esto varios tips y/o estrategias para iniciar una vida saludable mental, física, emocional y socialmente.

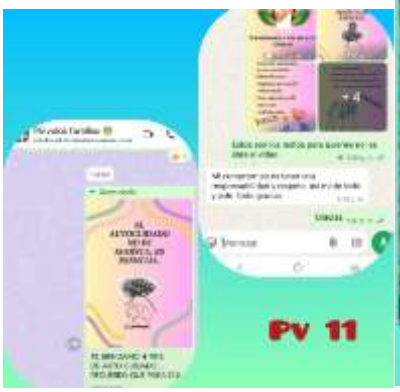
Para lograr la apropiación de los saberes del 100% de la cobertura se envió vía WhatsApp para cada uno de los padres de familias, en caso que no tengan acceso a internet se expone el folleto al ingreso y entrada de las familias para que lo observen y se socialice lo expuesto.





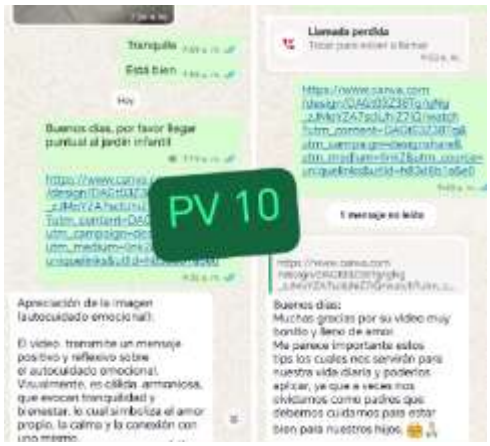






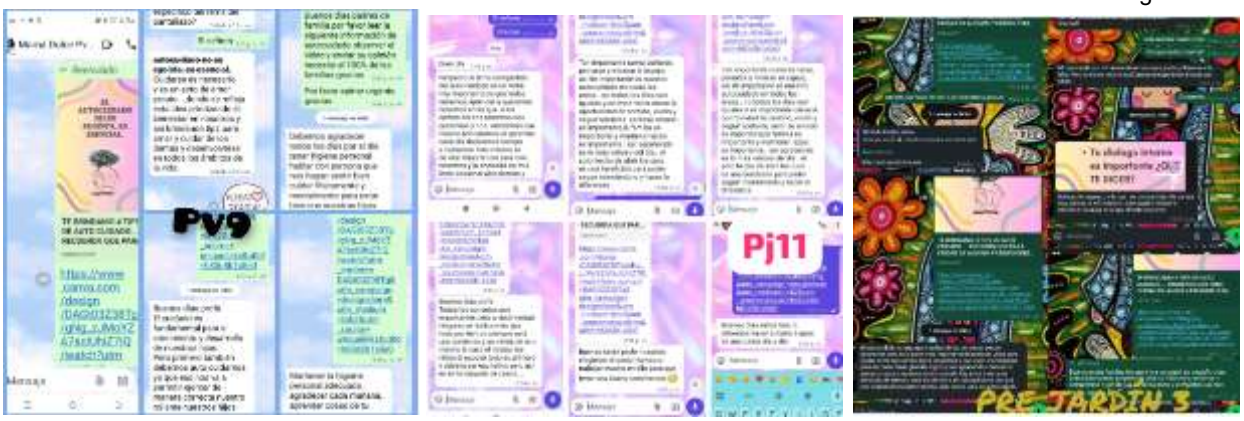








Socialización a familias



En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Diana Marcela Moreno	Psicóloga	SDIS	
Natalia Avila Alcaravante	Psicóloga	SDIS	NATALIA A

Anexos: Pantallazos

Elaboró: Diana Marcela Moreno Nieto - psicóloga