ACTA N°

FECHA: Bogotá, 19 de Agosto 2025

HORA: 4 pm

LUGAR: JARDIN INFANTIL DIURNO COFINANCIADO MANANTIAL

TEMA: PROMOCION A FAMILIAS SOBRE EL TEMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN HIGIENE CORPORAL.

ASISTENTES: LUZ ADRIANA ALVARADO MORA – CONTRATISTA SDIS CIUDAD BOLIVAR ENFERMERA PROFESIONAL

FAMILIAS DEL JI COFINANCIADO MANANTIAL.

ORDEN DEL DÍA:

1. OBJETIVO
2. ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.
3. LLEVAR UNA VIDA ACTIVA.
4. REDUCIR LA INGESTA DE GRASAS SATURADAS.
5. COMER MAS FRUTAS Y VERDURAS.
6. NO FUMAR.
7. MANTENER UN PESO EQUILIBRADO.
8. HIGIENE CORPORAL

DESARROLLO:

1. OBJETIVO: Promover y orientar a los padres, madres o cuidadores sobre la importancia de adquirir habitos o estilos de vida Saludable en la familia y en los niños y niñas, con el fin de favorecer la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles a largo plazo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define un estilo de vida saludable como el resultado de una serie de hábitos que permiten “un estado de completo bienestar físico, mental y social”.

Powered by CamScanner

Esto implica temas como la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la enfermedad, el trabajo, la relación con el medio ambiente, el descanso adecuado, la recreación y la actividad social.

2. DEFINICION: Entendemos por estilo de vida saludable aquellos hábitos de nuestra vida diaria que nos ayudan a mantenernos más sanos y con menos limitaciones funcionales. Para llevar una vida más sana nos debemos centrar, principalmente, en dos aspectos: nuestra dieta y el ejercicio físico.

3. Llevar una vida activa. El sedentarismo solo trae inconvenientes para nuestro cuerpo. Busque el modo de realizar ejercicios en su casa o hacer deporte fuera de ésta. Si no es posible, salga a caminar por lo menos media hora al día, recuerde que su corazón es un músculo que necesita ejercitarse para mantenerse sano, igual que el resto de músculos de su cuerpo.

   Los ejercicios, sobretodo aeróbicos, le ayudan a mantenerse sano, fuerte, bajar de peso, prevenir enfermedades y reducir el estrés.
   Se recomienda hacer ejercicio físico por dos motivos principalmente: activamos el sistema circulatorio, mejorando el riego sanguíneo adecuado al organismo, reduciendo las cifras de tensión arterial y elevando el colesterol que llamamos familiarmente "bueno", lo que disminuye, en general, la posibilidad de problemas cardiovasculares. Facilitamos también la circulación venosa de las piernas, evitando varices, retención de líquidos, etc.
   Al movernos, aumenta también nuestra flexibilidad, disminuyendo la rigidez que sufrimos con el paso de los años, que nos hace menos ágiles; y mantenemos el tono muscular. Todo ello, hace que se reduzcan la torpeza, el cansancio y en general las limitaciones físicas.

4. Reducir la ingesta de grasas saturadas.

Teniendo en cuenta que los alimentos son saludables cuando nos aportan nutrientes y que el consumo de estos puede variar de acuerdo a la edad de nuestros hijos, es importante saber que un menú balanceado significa consumir alimentos de los diferentes grupos y en las porciones adecuadas.

Existen muchas opciones saludables, económicas y deliciosas para construir un menú equilibrado para nuestra familia. Al momento de elegir:

Powered by CamScanner

Aprovechemos la diversidad de productos locales que ofrece la región en la que vivimos. Ofrecer fruUtas y verduras de cosecha, y preferir las frutas enteras, antes que los jugos, es una muy buena opción.

Evitemos fritar los alimentos al momento de prepararlos. En su lugar, elijamos métodos de cocción saludables como guisar, asar, sudar u hornear.

Incluyamos sopas como el ajiaco, los sancochos, cuchucos y otras preparaciones a base de pastas o cereales tradicionales en nuestra cultura gastronómica y alimentaria. Estas son una muy buena opción para incluir dentro de la alimentación diaria, siempre y cuando se preparen sin exceso de sal ni grasa.

Elijamos postres saludables como los dulces de fruta en almíbar, el bocadillo y las cocadas a base de panela. Otros postres como los helados, el arequipe, las tortas o galletas pueden consumirse en pequeñas porciones y ocasionalmente. Se recomienda prepararlos en cada como una actividad lúdica con nuestros hijos.

Cuidemos las porciones de los alimentos. Estas cambian dependiendo de la edad del niño, la actividad física que realiza a diario, su estado nutricional y otras condiciones específicas de salud, como una enfermedad crónica.

Procuremos comer a ciertas horas, para acostumbrar a nuestro cuerpo y favorecer procesos como la digestión. Respetar los horarios permite que nos tomemos el tiempo necesario para masticar y para ser conscientes de lo que nos estamos comiendo. Esto, además, nos ayuda a prevenir enfermedades, porque favorece el metabolismo, la asimilación de los nutrientes y evita que, al saltarse una comida, pasemos hambre y después comamos grandes cantidades de comida.

5. Comer mas frutas y verduras.

El propósito de promover el aumento del consumo de frutas y verduras es generar hábitos alimentarios que fomenten la salud de las personas y eviten las enfermedades no transmisibles, a través de la generación de capacidades, infraestructuras, bienes y servicios que permitan la disponibilidad, el acceso, la calidad e inocuidad y consumo de alimentos frescos, sanos y naturales, en el marco de la promoción de alimentación saludable.

Las frutas y verduras por su alto contenido de micronutrientes (vitaminas, minerales y fibra) tienen los siguientes beneficios: Reducen los niveles de

Powered by CamScanner

colesterol, Mejoran el tránsito intestinal – evitan el estreñimiento, Disminuyen los niveles de azúcar sanguíneo, Contribuyen a la eliminación de toxinas, Aumentan de la sensación de saciedad evitando el consumo exagerado de alimentos que conducen al sobrepeso y la obesidad.

Las frutas y verduras se encargan de suministrar vitaminas y minerales y de regular la función digestiva. Tenemos un país privilegiado por su diversidad así que ¡aprovechemos las cosechas y la amplia variedad de frutas y verduras que tenemos!

La recomendación es consumir diariamente cuatro (4) fruta

6. No fumar.

El tabaco es la causa de muerte que más se puede prevenir. El fumar puede causar ataques cardiacos, derrame cerebral, enfisema, bronquitis crónica y cáncer del pulmón, de la laringe, de la boca, del esófago, de la vejiga y del páncreas, entre otros.

Fumar un cigarrillo da lugar a una elevación del ritmo cardiaco, la frecuencia respiratoria y la tensión arterial, lo que produce un aumento del "tono" del organismo. Al inhalar el humo, la nicotina actúa en el cerebro de forma casi inmediata produciendo una acción recompensante para el sujeto; la reiterada práctica de esta conducta termina por consolidarse en la conducta del fumador. Aunque el tabaco es una droga estimulante, la mayoría de los fumadores considera que relaja; ello se debe a que, una vez creado el hábito, el cigarrillo calma la ansiedad que provoca su falta en los momentos que tienen asociado su consumo. La nicotina es una de las sustancias con mayor poder adictivo, similar a la de la heroína o la cocaína.

7. Mantener un peso equilibrado.

El exceso de peso es un serio problema de salud para muchas personas, ya que aumenta el riesgo de desarrollar graves enfermedades, incluidas las del corazón, derrames cerebrales, diabetes, cáncer y presión alta.

El peso bajo, por otro lado, tiene relación directa con los problemas cardíacos, baja resistencia a las infecciones, fatiga crónica, anemia, depresión y otras enfermedades.

Estas patologías son evitables si se lleva una alimentación balanceada, se controla el peso y se mantiene un nivel normal y equilibrado del mismo. Para ello, lo mejor es cambiar los hábitos, incluyendo la comida y la actividad física.

Haga ejercicios físicos constantemente

Powered by CamScanner

Trote o camine para activar el metabolismo

El fumar baja su calidad de vida

Una buena alimentación da una buena calidad de vida

8. Higiene Corporal: La Base de la Salud

Los niños pequeños exploran el mundo tocando todo, por lo que una buena higiene previene enfermedades.

Baño diario:

- Usar agua tibia y jabón suave (pH neutro).
- Enseñar a lavar manos, axilas, pies y zonas íntimas.
- Secar bien la piel, especialmente pliegues, para evitar hongos.

Lavado de manos frecuente:

- Antes de comer, después de ir al baño y al llegar del jardín.
- Usar jabón y frotar por 20 segundos (pueden cantar una canción corta).

Cuidado dental:

- Cepillar dientes 2 veces al día (con pasta fluorada del tamaño de un grano de arroz).
- Evitar dulces pegajosos que favorecen caries.

Uñas cortas y limpias:

- Cortar las uñas regularmente para evitar acumulación de gérmenes.

Ropa y Calzado Adecuados

Ropa:

- Preferir telas transpirables (algodón).
- Cambiar diariamente, especialmente si sudan o se ensucian.

Powered by CamScanner

Calzado:

- Usar zapatos cómodos y ventilados.
- Lavar calcetines diariamente y revisar que no causen rozaduras.

Alimentación Saludable + Hidratación

Frutas y verduras: Fuente de vitaminas para fortalecer su sistema inmunológico.
Agua: Evitar bebidas azucaradas; mantenerlos hidratados.
Lavar alimentos: Frutas y verduras deben desinfectarse antes de consumirse.

Prevención de Enfermedades

- **Vacunación al día**: Seguir el esquema nacional.
- **No compartir utensilios**: Vasos, cepillos de dientes o toallas.
- **Cubrirse al toser**: Enseñar a usar el antebrazo, no las manos.

Sueño y Descanso

- Dormir **10-12 horas** diarias (incluyendo siestas).
- Mantener una rutina de sueño para fortalecer su crecimiento.

Educación en Higiene (¡Hazlo Divertido!)

- Usar **cuentos, canciones o juegos** para enseñar hábitos.
- Predicar con el ejemplo: Los niños imitan a los adultos.

Mensaje para los Padres del Jardín Caracolí

Powered by CamScanner

"La higiene no es solo limpieza, es amor y cuidado. Enseñar estos hábitos desde pequeños les dará herramientas para una vida más sana y feliz. ¡Trabajemos juntos para que los niños crezcan fuertes y llenos de energía!"

Se entrega a las familias del jardin infantil Manantial un folleto sobre los habitos de vida saludable con el fin de fortalecer los habitos de vida saludable.

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución

CONVOCATORIA.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Luz Adriana Alvarado Mora	Enfermera profesional	Infancia SLIS CB	Luz Adriana Alvarado Mora
Lucero Angulo	Responsable del servicio	JI manantial	

Anexos: Folleto
Elaboró: Luz Adriana AlvaradoMora

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DE ASISTENCIA A ENCUENTROS Y OTRAS ACCIONES GRUPALES DEL SERVICIO DE JARDINES INFANTILES	Código: NO CONTROLADO Versión: 0 Fecha: NO CONTROLADO Página: 1 de 2

Fecha: 19 Agosto 2025 Tema: Promoción a familias sobre Estilo de Vida Saludable H. Corporal Número de sesión: 1 Nombre de la actividad: Higiene corporal

Nombre de la modalidad de atención: Jl cotidiano Horario Localidad: Ciudad Bolivar

Persona que acompaña la actividad: Ana Rubiano Rol: Aux. Administrativo

Profesional a cargo de la actividad: Adriana Alvarado M

No	DOCUMENTO DE IDENTIDAD DE LA NIÑA O EL NIÑO	NOMBRES Y APELLIDOS NIÑA O NIÑO	NIVEL	NOMBRE DE LA O EL PARTICIPANTE	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	PARENTESCO	FIRMA
1	1025567604	Jhon Haner Ospina	Prelardín A	Gineth Paola	1004723 58	Mamá	Gineth paola
2	1024611761	Emily Guadalupe Sanchez	Prelardín A	Jodys Quiñones	1024489220	Mamá	Jodys Q.
3	Eileen 1023421223	Eileen Luciana Calyache	Prelardín A	Liliana Vega Mendoza	1007560925	Mamá	Liliana M.
4	CDS71215	Oliver Josue Martinez	Prelardín A	Omaily Partida	26814905	Mamá	Omaily Partida
5	1023421285	Erick Smith Giraldo	Prelardín A	Jesica Ruiz	1024569127	Mamá	Jesica Ruiz
6	1245079071	Ludwin Samuel Bernal	Prelardín A	Rosaura Melo	53088012	Mamá	Rosaura Melo
7	1023421707	Danna Michel Lugo	Prelardín A	Ena Dudis Lugo	1033366993	Mamá	Ena Dudis
8	1011260554	Nahid Juliana Hernandez	Prelardín A	Zulma Hernandez	1026251300	Mamá	Zulma H
9	1024611298	Liam Samuel Cruz	Prelardín A	Angelica Peña	53090474	Mamá	angelica Peña
10	1050742906	Tsaias David castro	Prelardín A	Nicol castro	1052955116	Mamá	Nicol castro
11	1206227 94	Maria Ibalucia Hernandez	Prelardín A	Carmen Quijada	6546066	Mamá	Carmen Quijada
12	1206227 94	Hellen Isabella Rengel	Prelardín A	Zamira Rengel	868324	Mamá	Zamira R.
13	1233700652	Liam Santiago	Prelardín A	Dina Luz Tapia	1033769778	Mamá	Dina Tapia
14	1245079029	Oriana Sofia	Prelardín A	Estefania Mendez	1235240728	Mamá	Estefania M.
15	1100553721	Isaac David castro	Prelardín A	Ninibet karia Machado	24952475	Mamá	Ninibet machad
16	1023421224	Eimy Lizeth cuervo	Prelardín A	Carol Dayana Cuervo	1000 49 19 19	Mamá	carol cuervo
17	Jazlin 1023421282	Jazlin Sofia	Prelardín A	Leidy Yuliana Reyes	1097665499	Mamá	leidy Reyes
18	1024611978	Anthony Bernal Beltran	Prelardín A	Laura Bernal Beltran	1000781348	Mamá	Laura Bernal B
19	1024612438	Dulce Maria Rada	Prelardín A	Yuly tatiana Rada	1114120869	Mamá	Yuly Rada
20	1023611298	Erick Gael Duran	Prelardín A	Claudia Duran	1033792 28	Mamá	claudia Duran

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la Secretaría Distrital de Integración Social no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

Powered by CamScanner

ALCALDIA MAYOR DE BOGOTA D.C
SECRETARIA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO REGISTRO DE ASISTENCIA A ENCUENTROS Y OTRAS ACCIONES GRUPALES DEL SERVICIO DE JARDINES INFANTILES

Código: NO CONTROLADO
Versión: 0
Fecha: NO CONTROLADO

No	DOCUMENTO DE IDENTIDAD DE LA NIÑA O EL NIÑO	NOMBRES Y APELLIDOS NIÑA O NIÑO	NIVEL	NOMBRE DE LA O EL PARTICIPANTE	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	PARENTESCO	FIRMA
21	1091264660	Joel Mateo Osorio Betancurth	Parvulos A	Leidy Viviana Betancurth Salazar	1093692539	Mamá	Leidy Betancurth
22	1300003387	Britanny Antonnet Mateo de oca	Parvulos A	Antonio Lizcano Ballesteros	1004866319	Papá	Antonio L
23	1246948094	Evelyn Gabriela Perugachi Murillo	Parvulos A	Nelson Alexander Perugachi Panama	1024577854	Papá	Nelson Perugachi
24	1246948093	Lina Isabella Perugachi Murillo	Parvulos A	Nelson Alexander Perugachi Panama	1024577854	Papá	Nelson Perugachi
25							Luisa-garcia
26							
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36							
37							
38							
39							
40							
41							
42							
43							
44							

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la Secretaría Distrital de Integración Social no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013."

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DE ASISTENCIA A ENCUENTROS Y OTRAS ACCIONES GRUPALES DEL SERVICIO DE JARDINES INFANTILES	Código: NO CONTROLADO Versión: 0 Fecha: NO CONTROLADO Página: 1 de 2

Fecha: 19 Agosto 2020 Tema: Promocion a familias sobre Estilos de vida Saludable H. Corporal Número de sesión: 1 Nombre de la actividad: Higiene Corporal

Nombre de la modalidad de atención: Jl cofinanciado Manantial Localidad: Ciudad Bolivar

Persona que acompaña la actividad: Ana Rubiano Rol: Aux. Administrativo

Profesional a cargo de la actividad: Adriana Alvarado Mora

No	DOCUMENTO DE IDENTIDAD DE LA NIÑA O EL NIÑO	NOMBRES Y APELLIDOS NIÑA O NIÑO	NIVEL	NOMBRE DE LA O EL PARTICIPANTE	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	PARENTESCO	FIRMA
1	10124755979	Carlos Andres Rios Mur	Parvulos A	Liliana Maria Mur Acosta	1032373607	Mamá	Liliana Mur
2	1024612901	Ian Eliel Benitez Moya	Parvulos A	Jiby Alejandra Moya Remecio	1007393566	Mamá	Jiby Moya.
3	1050745208	Gael de Jesus Villanueva Cera	Parvulos A	Maria Jose Cera Arango	1050720041	Mamá	MARIA JOSE.
4	1023991639	Ana Sofia Pab Cera	Parvubs A	Nayelis del carmen Cera Polo	22558047	Mamá	Nayelis.
5	1024614038	Danna Alexandra Jimenez Mejia	Parvubs A	Maryuri Mayerli Jimenez Medina	1000007210	Mamá	Maryuri Mejia
6	1140940545	Keilyn Mariana Quiñones Tapiero	Parvulos A	Elsy Floralica Tapiero Tapiero	1007396760	Mamá	
7	1024614770	Ian Keileth ospino Mosquera	Parvulos A	Karen Alejandra Mosquera Benitez	1000785837	Mamá	Karen M
8	79908304	Yeimi Maireth Matos Abreu	Parvulos A	Amber Jaily Matos Abreu	2749999907	Mamá	Amber Matos
9	1024614432	Danigizeth Riaño Sanchez	Parvubs A	Andrea Jacqueline Sanchez Gaona	1024477444	Mamá	Andrea Sanchez
10	1245080272	Guadalupe Polache Yate	Parvulos A	Erika Yate Colma	1007789714	Mamá	Erika
11	1024615616	Juliana Maria Baron Teran	Parvubs A	Coraima Luz Teran Gonzalez	1044907116	Mamá	Coraima Teran
12	1027545265	Eileen Gabriela Vargas Martinez	Parvubs A	Dayana Vargas Martinez	1024574847	Mamá	Dayana Vargas
13	1024613157	Liam Matteo Gutierrez Garcia	Parvubs A	Luisa Fernanda Garcia ovalle	1003717756	Mamá	luisa garcia
14	1245080089	Luisana Lisbeth Bb Loaiza	Parvubs A	Rubiela Loaiza Mendoza	52428876	Mamá	Rubiela L. M.
15	1013699392	Thiago Marseb Rayo Peroza	Parvubs A	Hacel Rayo Peroza	4048772	Mamá	Hacel Rayo
16	1023423226	Nhael Amaryo Romero Salvatierra	Parvulos A	Glorianthy Antonia Salvatierra Camacho	1026308469	Mamá	Glorianthy
17	1024613136	Erick Gael Giron Algarracin	Parvubs A	Liliana Algarracin Rodriguez	1005051167	Mamá	Liliana A
18	1171714078	Thiago Matias Angulo Forero	Parvubs A	Sharon Dayana Forero Aguilar	1071572526	Mamá	
19	1024613200	Luciana Gonzalez Hernandez	Parvubs A	Jenny Darley Hernandez Leon	53091397	Mamá	Jenny H
20	1245080559	Emily Samantha ovalle Acero	Parvubs A	Mireya Vanessa Acero Castro	1013680612	Mamá	

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la Secretaría Distrital de Integración Social no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

Powered by CamScanner