ACTA N°

FECHA: Bogotá, 19 de Agosto 2025

HORA: 8 am

LUGAR: JARDIN INFANTIL DIURNO COFINANCIADO CARACOLI

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 CARACOLI.

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!"

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
Maritza Cañon	Responsable del servicio	JI caracolí	

Anexos: Folleto
Elaboró: Luz Adriana AlvaradoMora

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C	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: 14-08-25 Tema: Estilo de vida saludable Número de sesión: 1 Nombre de la actividad: Promocion higiene corporal

Nombre de la modalidad de atención: II Dimension corresponsabilidad caracoli Localidad: Ciudad Bolivar

Persona que acompaña la actividad: Ivana vera Rol: maestra profesional

Profesional a cargo de la actividad: Luz Adriana Alcarado 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	1025566139	Angel Mathias Ospina Rodriguez	Jardin	Angie Rodriguez Zabala	1024,70855	mama	
2	1027542967	Isabel Sofia Polania Navas	Jardin	Aceris Navas Guevia	1143385 69	mamá	ACERIS NAVAS
3	1070630834	Junis Eileen Fuentes Garzon	Jardin	Luisa Garzon Romero	39579797	mamá	
4	CO 19547392	Danna Camila Davila Pevara	Jardin	Nadivia Pevara Machado	1273213	mamá	
5	10102516 80	Shanira Isabella Salazar Gomez	Jardin	Dora Gomez Isaza	24336096	mamá	Dora Gomez
6	1079604447	Sarit Avendaño Hernandez	Jardin	Esmeris Hernandez Cantillo	1004110037	mamá	Esmeris H
7	1023045877	Camila Valentina Sanabria M.	Jardin	Angelica Sanabria Martinez	2469484a	mamá	Angelica S.
8	1023418690	Juan Eduardo Ruiz Vargas	Jardin	Carolina Vargas Mosquera	1000786841	mamá	
9	1074824763	Didier Alejandro Astudillo F.	Jardin	Maria Echeverry Muñoz	1012452037	mamá	Maria Echeverry
10	1078373690	Saul Alejandro mora yepes	Jardin	Rundy Yepes Lara	1329784	mamá	
11	1023420618	Joshua Antonio Baptista Jimenez	Jardin	Robadys Jimenez Petit	22604708	mamá	
12	CO 557971	Yuliel David Marcano Moya	Jardin	karla maya Romero	28311346	mama	
13	1062546676	Nicoll Ramos Causil	Jardin	Nuris Causil Padilla	1003046022	mama	Nuris causil
14	1013697564	Shanick Samanta Castro Cortes	Jardin	Francy Cortes Moreno	1024 59 5189	mama	Francy cortes M.
15	1176970191	Luissana mejia Bohorquez.	Jardin	Isabel Bohorquez Brochero	26970262	Acudiente	Isabel B
16	1067734183	Adrian Santiago Perez Martinez	Jardin	Nuris Martinez Gonzales	1062811881	mamá	Nuris Martinez
17	1038146135	Emmanuel Sejas Zapa	Jardin	Gregorith Zapa Osorio	1064606337	mama	Dayan Osorio
18	1140939297	Nathomi Alejandra Aparicio C.	Jardin	Ana Cuesta Valenzuela	1033816727	mamá	Ana cuesta
19	1023987548	Damiann Andres Quintero Diaz	Jardin	Andres Quintero Arevas	80725139	Papa	
20	1125008339	Karina Fernanda Salcedo Cortez	Jardin	Isabel Cortes Hernandez	36089027	Acudiente	Isabel cortes

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.

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: 2 de 2

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	1066531870	Samantha Isabel Acosta Vides	Jardin	Leidys Vides Pjerez	1063039519	mamá	Leidys Vides
22	10246 10505	Eilyn Samara Landbeta B	Jardin	Ingrid Bulla Carvajal	1000493630	mamá	Natalia Bulla
23	1243859831	Nicolas Santiago Avellaneda	Jardin	Leidy Hernandez	1063658731	mamá	Leidy Hernandez
24	1018520116	Mathias Andres Angarita J	Jardin	Celenia Jimenez Matos	1036719	mamá	Celenia Jaquez
25	CO 589603	Samira Maria Gonzales C	Jardin	Sabrina Gonzales Calderon	31416599	mamá	Sabrina Gonzales
26	1079510229	Samantha Eduvinar Martinez	Jardin	yelzimar Guiterres Vitora	25163343	mamá	Yelzimar G.
27	1096258868	wilson Daniel Segura Blanco	Jardin	Ninibeth blanco Paredes	26961533	mamá	Ninibet Blanco
28	1023419197	mateo Chavez Morantes	Jardin	Gina Morantes Aguirre	1024583737	mamá	Gina Morantes
29	1063659556	Sebastian Sarmiento	Jardin	Angie bhana Suarez	1061592407	mamá	Angie Suarez
30	1221486678	Eliath David Guerra Peña	Jardin	Shirlene Patricia Peña lopez	1004363766	mamá	Shirlene Peña
31	1023194478	Joaquin Emilio Reyes Guerrero	Jardin	Aedy Guerrero Sanchez	1024540452	mamá	Aedy Guerrero
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.	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: 19-08-25 Tema: Estilos de vida saludable Higiene corporal Número de sesión: 1 Nombre de la actividad: Promoción Higiene corporal

Nombre de la modalidad de atención: JI Diurno cofinanciado caracolí Localidad: Ciudad Bolívar

Persona que acompaña la actividad: Lorena Vera Rol: Maestra Profesional

Profesional a cargo de la actividad: Luz 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	1073755296	Anthony Rojas Mendiceto	Parvulos	Claudia Mendicelso Manrique	1024563721	Mamá	Claudia M M
2	1032515473	Gabriel Ys Jaime Perez	Parvulos	Estefania Perez	1127590666	Mamá	Estefani Perez
3	1024614082	Sarey Sofia Cortes	Parvulos	Isabel Cortes Hernandez	36089925	Acudiente	Isabel Cortes
4	1017477344	Liam Santiago Diaz	Parvulos	Karen Diaz Morales	1005713273	Mamá	KAREN DIAZ
5	1024613274	Eydan Pareja Rincon	Parvulos	Maria Rincon Carman	1006737512	Mama	Maria Rincon
6	1024612957	Angel Andres Celis Rincon	Parvulos	Lanyi Rincon Carman	1024575802	Mamá	Yuri Carm
7	1023422989	Dominic Castro Cortes	Parvulos	Jhonatan Castro Alonso	1073625700	Papá	JHONATAN CASTRO
8	1024615602	Sharon Alvis Torres	Parvulos	Yolanda Vargas Manrique	52306243	Acudiente	Yolanda V.M.
9	1023832542	Aaron Rojas Rojas	Parvulos	Ingrid Tatiana Rojas	1073688787	Mamá	Tatiana Rojas
10	1137883677	Iam Isaac Martinez	Parvulos	Nellys Osorio Carrillo	1003278479	Mamá	Nellys Osorio
11	1023422652	Aaron Matias Vanegas	Parvulos	Debbie Michel Esbiva	1024577409	Mamá	DEBBIE ESLAVA
12	1032515099	Hannah Perez	Parvulos	Nuris Martinez Gonzales	1062811881	Mamá	Nuris Martinez
13	884407	Victoria Maya	Parvulos	Luisa Miguelina Romero	14622708	Mamá	Luisa Romero
14	1025568884	Samuel Sogamoso	Parvulos	Diana Sogamoso	1024494292	Mamá	Diana S.
15	1206228261	Dara Abril Campos	Parvulos	Diana Campos Valderrama	53131199	Mamá	Diana Campos
16	1024614998	Sara Ortega Hernandez	Parvulos	Ana Hernandez Moreno	1010054403	Mamá	Ana H.
17	1062819484	Liamar Amaya	Parvulos	Ana Gallego Ortiz	1062806783	Mamá	Ana Gallego
18	1012475949	Maria Camila Melchor	Parvulos	Kelly Melchor taborda	1037119352	Mamá	Kelly Melchor
19	1013159806	Salome Sanchez	Parvulos	Diana Cifuentes Amado	52539449	Mamá	Diana Cifuentes
20	1024613863	Aron David Dominguez	Parvulos	Rosa Julith Saldaña	1024557703	Mamá	Julieth S.

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

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	1024615263	Danna Alejandra Gutierrez	Parvulos	Elianny Lugo Morales	6188805	Mamá	Elianny Lugo
22	588707	Melani Paola Parra	Parvulos	Jose Parra Medina	23475400	Acudiente	Jose Parra
23							
24							
25							
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