ACTA N°

FECHA: Bogotá, 14 de agosto de 2025

HORA: 4:00 pm – 5:00 pm

LUGAR: Jardín Infantil Avesol

TEMA: Fortalecimiento al talento humano en temas sobre promoción de estilos de vida saludable (alimentación infantil, actividad física, higiene bucal, lavado de manos, descanso, higiene personal).

ASISTENTES: Talento humano, profesional del componente de salud y nutrición y responsable de la unidad operativa.

ORDEN DEL DÍA:

1. Explicación de orden del día, entrega de folleto.
2. Promoción de etilos de vida saludable.

.

DESARROLLO:

Objetivo:

Facilitar herramientas técnicas al talento humano de los jardines infantiles públicos, privados y casas de pensamiento intercultural que les permitan promover estilos de vida saludable en las niñas, los niños y sus familias a fin de contribuir al mejoramiento de sus condiciones de vida y bienestar.

Es importante dar a conocer que el cuidado de la salud se da principalmente en los lugares en los que las niñas y los niños permanecen, se materializa en la atención brindada a la primera infancia dentro del ámbito institucional expresada en los jardines infantiles públicos, privados y casas de pensamiento intercultural; considerados como espacios promotores de la salud, en donde las niñas y los niños vivencian de manera cotidiana estilos de vida saludable relacionados con prácticas claves como la alimentación, actividad física, hábitos de higiene, autocuidado y desarrollo de habilidades personales y sociales.
la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, es necesario que, en las modalidades de educación inicial, se incorporen prácticas de cuidado de la salud, promoviendo en las niñas y los niños hábitos de vida saludable, concibiendo como hábitos, los elementos y/o prácticas constantes que generan destrezas o habilidades, por tanto, son flexibles y pueden ser adoptados de acuerdo con las realidades del contexto en la cotidianidad de la niña y del niño.

Powered by CamScanner

Durante los primeros meses de vida, son las niñas y los niños quienes establecen los ritmos en la interacción: los horarios de sueño, comida, limpieza y atención, y con ello la transformación del ambiente que llegan a habitar. Las necesidades de la niña y el niño son atendidas de inmediato y a libre demanda, lo que les genera bienestar y seguridad. Paulatinamente, el adulto descubre la forma en que los bebés lloran cuando tienen hambre, están cansados, están incómodos con el pañal, o tienen sueño; aquí, la mayor parte del acompañamiento se da a partir de la disponibilidad corporal, la palabra o diálogos con madre, padre, profesional o técnica en atención a la primera infancia o cuidador y la disposición del ambiente. Poco a poco, este proceso se equilibra y se va configurando en acciones cotidianas que se enmarcan en los ritmos de vida, rituales, costumbres, normas o rutinas de la familia o cuidadores.

HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

La alimentación saludable es determinante en la vida de las niñas y los niños, ya que cumple con un papel biológico y social promoviendo adecuados procesos de crecimiento y desarrollo, el mantenimiento de la salud y la prevención de múltiples enfermedades tanto en la infancia como posteriormente en la vida adulta. De igual forma, es de gran importancia conocer que una alimentación saludable debe cumplir con las características de ser completa, equilibrada, suficiente, adecuada, inocua y variada.

Los hábitos alimentarios que se establecen en la infancia inician con la lactancia materna y continúan con la alimentación complementaria cuando se introducen alimentos diferentes a la leche materna y se consolidan a lo largo de la primera infancia y la etapa escolar. Uno de los aspectos más documentados es la relación entre la alimentación y la presencia de condiciones crónicas (diabetes, sobrepeso, obesidad e hipertensión), específicamente el elevado consumo de grasas saturadas, azúcares y productos industrializados, lo cual puede predisponer a enfermedades cardiovasculares y cáncer desde la infancia. De allí la importancia de promover hábitos de alimentación saludable a madres, padres y cuidadores para que adopten estilos de vida adecuados promoviéndolos a través del ejemplo y la práctica cotidiana.

Para la promoción de hábitos alimentarios saludables, también es importante involucrar a las niñas y los niños en la selección y preparación de los alimentos, incentivando su participación en estos procesos y teniendo en cuenta sus opiniones e intereses. De igual forma, dándoles a conocer los alimentos, sus propiedades, texturas, colores, sabores, olores y formas, motivando su exploración, degustación y consumo de manera progresiva y autónoma.

Powered by CamScanner

ACTIVIDAD FÍSICA:

En la primera infancia la actividad física cobra gran importancia porque aporta a la vida de las niñas y los niños la adopción de hábitos adecuados y saludables, reduce el riesgo de adquirir enfermedades, genera nuevas experiencias de aprendizaje y favorece de manera integral los procesos de crecimiento y desarrollo en las niñas y los niños. Sin embargo, los actuales estilos y condiciones de vida relacionados con un consumo elevado de alimentos industrializados, con alto contenido de azúcares y grasas, los espacios reducidos y ambientes poco adecuados para la práctica de actividad física, altos niveles de inseguridad, baja ocupación laboral de madres, padres y/o cuidadores, han contribuido a incrementar los niveles de sedentarismo en la población infantil; este problema se asocia con un incremento en los niveles de sobrepeso y obesidad, los cuales originan problemas de salud, psicológicos y sociales.

Por lo anterior, es fundamental que tanto en los hogares de las niñas y los niños como en los escenarios de atención a la primera infancia se dispongan ambientes que promuevan el movimiento a través de experiencias cotidianas que inviten a la transformación de hábitos sedentarios por el de practicar actividad física y, en consecuencia, se generen los siguientes beneficios:

- Potenciar el desarrollo de dispositivos básicos como: atención y concentración al sentirse involucrado y vivir el movimiento.
- Potenciar el desarrollo de la percepción y audición al interactuar con el medio y los demás.
- Disminuir la tensión al cambiar de rutina a través de la oportunidad del movimiento.
- Promover el autocontrol emocional y corporal.
- Reconocerse e identificarse a sí mismo a través del esquema corporal y su rol en los grupos.
- Fortalecer los diferentes lenguajes que posee el cuerpo.
- Fortalecer la dimensión socioafectiva desde su reconocimiento y el de otras y otros.
- Fortalecer la dimensión de desarrollo cognitivo y los procesos de pensamiento.
- Potencializar las habilidades desde la dimensión cinética, corporal y física.
- Promover la comunicación, la expresividad y la relación con el mundo.
- Desarrollar la fuerza, resistencia y flexibilidad física en niñas y niños.

La promoción de la actividad física en la primera infancia se da en los jardines infantiles desde una propuesta pedagógica en la que se plantean estrategias orientadas al potenciamiento del desarrollo integral donde se promueve el movimiento como medio de interacción y de expresión, entendiendo que la niña y el niño actúan y se manifiestan ante el mundo con su propio cuerpo.

De igual forma es necesario orientar a las familias sobre la importancia de permitir el movimiento libre y espontáneo de las niñas y niños considerándolo como algo intrínseco al ser humano, partiendo de espacios que les permitan moverse, vinculándolos a actividades recreativas al aire libre, motivándolos a desplazamientos en donde prefieran caminar o correr en lugar de usar coche o carro, interactuando con las niñas y los niños en juegos o bailes que impliquen movimientos corporales enérgicos y limitando el tiempo frente a las pantallas sin realizar actividad física.

Powered by CamScanner

Además, "es indispensable que reconozcan el rol que tienen en virtud de ser los facilitadores de esta práctica y de la instauración de hábitos saludables desde la primera infancia.

El diseño de ambientes es un aspecto imprescindible en la promoción de la actividad física en la primera infancia como se describe a continuación. El espacio debe ser suficientemente atractivo para que se animen a moverse; cuelgue objetos sonoros que estén a su alcance para que los puedan tocar y mover. Si los bebés ya gatean, construya desniveles y túneles para que exploren las posibilidades de su cuerpo, ofrézcales objetos que puedan explorar.

DESCANSO Y SUEÑO:

Dormir debe ser una actividad placentera, inducida con amor desde el nacimiento para formar el hábito saludable del sueño en las niñas y los niños, dado que el descanso, la recuperación fisiológica y el soñar son necesidades humanas básicas para el ejercicio de una vida plena. Cuando se hace referencia al sueño en niñas y niños menores de cinco años, se debe entender que se trata de un proceso madurativo, que cambia en virtud de su desarrollo, y que las características como duración, gusto y estabilidad de los patrones del sueño, varían significativamente entre un niño(a) y otro(a).

Comprendiendo que la primera infancia es una etapa del transcurrir vital en la que se promueven hábitos saludables dentro de los que está el descanso y el sueño como un momento de restablecimiento y conservación de la energía, regulación térmica, metabólica y endocrina, necesaria para mantener el equilibrio del cuerpo y la mente, es importante que este espacio dentro de los escenarios de atención para la primera infancia se resignifique contemplando todos los beneficios que trae para el desarrollo armónico e integral de las niñas y los niños.

En los escenarios de atención integral para la primera infancia el talento humano debe tener presente que los tiempos destinados para la siesta o los momentos de descanso o sueño, se deben dar en espacios armónicos, para lo cual se recomienda: reconocer las historias de vida y las dinámicas cotidianas de niñas, niños y sus familias que giran en torno al sueño; con base en ello, definir los espacios, los ambientes y las formas para vivenciar este momento, de tal manera que se reúnan elementos similares a las prácticas de casa y generar así, sensaciones de confort, agrado y confianza.

Para el desarrollo de este hábito, es necesario identificar los signos de sueño en las niñas y los niños y respetar sus prácticas culturales; si un niño o una niña se niega a dormir, no hay que obligarlo y en su lugar ofrecer otras opciones de descanso, como la lectura de cuentos, pintar o dibujar.

Durante los momentos de sueño de jardines infantiles nocturnos o de siesta en jardines diurnos de las niñas y los niños que lo requieran, es necesario tener en cuenta:

- Disponer el ambiente para el momento de la siesta, debe haber silencio o música suave y estar ligeramente oscurecido.

Powered by CamScanner

- Generar estrategias que inviten al descanso de una manera agradable, como una canción de cuna, un arrullo, así como asegurarle comodidad en la ropa, retirando zapatos y mejorando el espacio.
- Establecer mecanismos para hacer agradable el momento del despertar, con calidez, dado que, si se irrumpe el sueño de manera agresiva, se afecta el estado de ánimo del niño o de la niña, y de esta manera se puede alterar y generar disgusto a lo largo del día.

Con el fin de procurar hábitos saludables como parte de un estilo de vida, es importante promover un equilibrio entre los momentos de sueño o descanso que implican quietud, con los momentos de actividad física, con el fin de evitar momentos sedentarios prolongados. Para esto es necesario tener en cuenta las siguientes recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) por rango de edad: [1]

- Niñas y niños menores de 1 año: entre 0 a 3 meses de edad deben tener de 14 a 17 horas de sueño de buena calidad, incluidas las siestas diurnas. Entre 4 a 11 meses de edad deben tener entre 12 a 16 horas.
- Niñas y niños de 1 a 2 años: tener entre 11 a 14 horas de sueño de buena calidad, incluidas las siestas diurnas, con periodos regulares de sueño y vigilia.
- Niñas y niños de 3 a 4 años: tener entre 10 a 13 horas de sueño de buena calidad, lo que puede incluir una siesta diurna, con periodos regulares de sueño y vigilia.
- Niñas y niños mayores de 5 años: tener de 10 a 13 horas de sueño de buena calidad, que puede incluir una siesta, con horarios regulares de sueño y despertar.

HÁBITOS DE HIGIENE PERSONAL:

La higiene como práctica de autocuidado y que favorece la prevención de enfermedades, promovida desde temprana edad favorece la formación de este hábito, generando resultados positivos desde el punto de vista físico, psicológico y de interacción social.

La higiene está vinculada a la prevención de enfermedades y a la regulación de hábitos corporales, por lo que es necesario que los adultos cuidadores sean sensibles frente a esta práctica de cuidado, construyan experiencias significativas alrededor de los mismos y que contribuyan a que las niñas y los niños vayan aprendiendo a reconocer su cuerpo, a cuidar su higiene, a descubrir los procesos fisiológicos y alcanzar el control de esfínteres de una manera natural, en la que les sea transmitida seguridad, confianza y afecto, y en el momento clave, como señalan los hitos del desarrollo, vayan adquiriendo autonomía.

Desde la atención integral a la primera infancia prestada en los jardines infantiles es importante promover hábitos de higiene personal tales como baño diario, adecuada higiene bucal, así como un correcto y frecuente lavado de manos.

Powered by CamScanner

Para esto es fundamental acompañar a las niñas y los niños en cada una de estas acciones desde el rol de familia, cuidadora y/o profesional o técnica de atención a la primera infancia, ya que, favorecerá la formación de estos hábitos para que se puedan instaurar en la vida cotidiana y por ende llevar una vida saludable.

El lavado de manos y el cepillado de dientes deben hacer parte de la cotidianidad pedagógica de los jardines infantiles públicos, privados y casas de pensamiento intercultural, haciendo parte de los momentos de autocuidado donde la niña y el niño conocen los beneficios que traen estas prácticas para su salud y posteriormente sean leídas como acciones que garantizan a su vida bienestar.

Es oportuno tener en cuenta las condiciones de higiene que presentan las niñas y los niños: el baño diario, la higiene oral, las uñas, la condición de limpieza de la ropa y de los pañales. Si se identifica que no son las adecuadas se deberá primero indagar con la familia las razones y antecedentes que llevan a esas prácticas y establecer acuerdos relacionados con la forma y frecuencia de realizarlas.

En los casos en donde se identifique la presencia de piojos adultos o huevos (liendres) en la cabeza de las niñas y los niños (pediculosis), es necesario solicitar a las familias reforzar los hábitos de higiene en el hogar (limpieza de toallas, sábanas y almohadas) y asistir al servicio de salud para determinar el tratamiento médico adecuado. En el jardín infantil se debe evitar que las niñas y los niños tengan contacto directo cabeza a cabeza y que compartan pertenencias personales como peines, cepillos, moñas, gorros o cachuchas.

Es necesario atender las necesidades de higiene de las niñas y los niños mientras permanecen en el servicio, revisar constantemente el pañal y cambiarlo cada vez que sea necesario, acompañarlos en el proceso de control de esfínteres, mantener sus manos y su cara limpios, cambiarlos de ropa cuando sea necesario, destinar un momento para el cepillado de dientes y en general todo aquello que favorezca su higiene personal, lo anterior, teniendo en cuenta la importancia de generar lazos de afectividad y comunicación que permitan construir sentidos y significados de estas prácticas.

HÁBITO DE HIGIENE BUCAL:

La higiene bucal en las niñas y los niños es imprescindible para mantener una salud oral adecuada y para la prevención de caries y enfermedades orales de tipo infeccioso. La creación del hábito de higiene bucal debe generarse mediante estrategias que sean del agrado de las niñas y los niños, en donde se les explique la importancia de la salud oral, se familiaricen con las estructuras bucales y se realicen demostraciones para que ellas y ellos apropien con mayor facilidad este hábito. Para esto, es imperativo vincular a las familias en actividades educativas e informativas sobre la importancia del cuidado de la salud oral y la práctica de la higiene bucal en la primera infancia.

Powered by CamScanner

Es necesario que el talento humano del jardín infantil público, privado o casa de pensamiento intercultural tenga conocimiento de las recomendaciones en higiene bucal para la primera infancia, para que puedan transmitirlas a las familias y cuidadores, y ser implementadas diariamente en la cotidianidad del hogar y del jardín infantil.

LAVADO DE MANOS:

Lavarse las manos es una práctica que salva vidas. El lavado de las manos con agua y jabón disminuye el riesgo de contraer enfermedades infectocontagiosas como la diarrea y la neumonía, que causan la muerte de millones de niñas y niños en el mundo cada año.

En los jardines infantiles se debe incentivar el hábito del lavado de manos como un momento que favorece la comunicación, implementando diversas estrategias pedagógicas que apoyen esta práctica, para que sean significativas y divertidas para las niñas y los niños. Así mismo, se pueden emplear dinámicas durante la actividad, favoreciendo que las niñas y los niños vayan aprendiendo el proceso adecuado de lavado de manos en todos los momentos del día en que sea requerido, y a su vez este sea un momento de disfrute al establecer el contacto con el agua y el jabón.
Es de resaltar que las familias, cuidadores y talento humano del jardín infantil público, privado o casa de pensamiento intercultural, también deben realizar dicha práctica constantemente, siendo modelo para las niñas y los niños

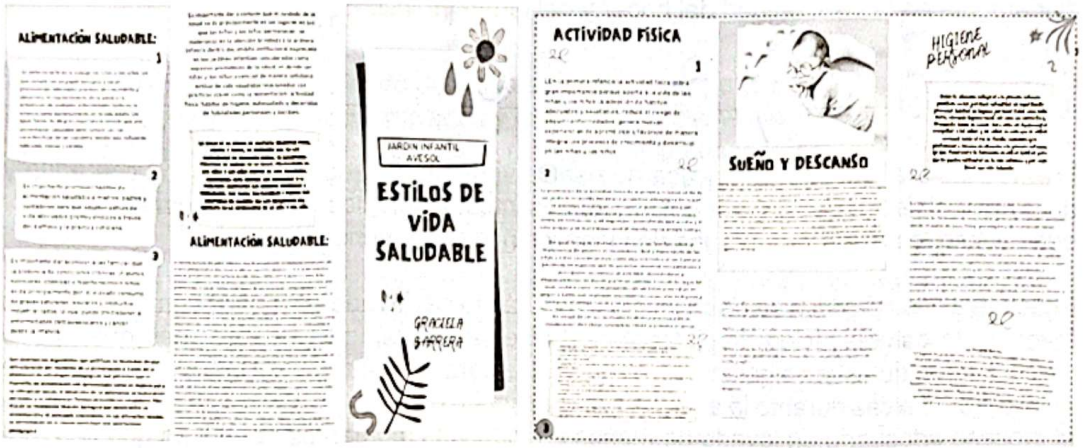
REFLEXIONES:

1. Es importante tener presente los hábitos saludables para estar sanos y sin enfermedades

2. El poner en practica cada hábito es fundamental para la salud y bienestar

3. Cuando trabaja uno con niños siempre se debe tener en cuenta todo lo que ayude a mitigar enfermedades.

Powered by CamScanner



Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Fortalecimiento talento humano	Graciela Barrera	septiembre

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Graciela Barrera Alejandra Cubar	Enfermera Responsable	Infancia Jardín	GracielaB

Anexos: lista de asistencia

Elaboró: GRACIELA BARRERA BETANCOURT

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 2 Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024 Página: 1 de 1

1. Tema: Fortalecimiento de talento humano estilos de vida saludable 2. Lugar o Localidad o Sede: San Cristobal 3. Fecha y hora: 14-8-2025

4. Nombre responsable: Graciela Barrera Betancourt 5. Dependencia responsable: 4:00 - 5:00 pm

6. Ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Alejandro Peluc	C	92277943	J Avesol	Responsable	Contratista	Alemayer46@hotmail	3214620031	
2	Diana Milena Barry V.	CC	1016023332	J Avesol	Profesional APS	Contratista	milenabarryv@gmail.com	3232455514	
3	Yelmi Natalia Hernández O	CC	1010238784	J. Avesol	Profesional APS	Contratista	natalia465@gmail.com	3004104760	
4	Elena Cáceres Perez	CC	24037974	J. Avesol	Profesional APS	Contratista	Caceresperez.ec@gmail.com	3004865850	
5	Edna Cristina Ortiz Ochoa	CC	1055284495	J. Avesol	Auxiliar enfermería con ruta infancia	Contratista	Cepo@outlook.es	3167459399	
6	Diana Caroline Diaz	CC	1023891608	J. Avesol	Profesional enfermería	Contratista	dyancarol230@hotmail	3203477396	
7	Adriana Cano	CC	1023	J Avesol	Profesional	Contratista	canoadriana.	3116283829	
8	Nubia Perez	CC	51799302	J Avesol	Servicios G.	contratista	nepj1964@gmail	3157945013	
9	Sara matilde melo	CC	52064721	J. avesol	cocinera	Contratista	saramelo88@outlook.es	3106951813	
10	Guillermo Diaz y	CC	2265258	J. Avesol	Bachiller	Contratista	guigmatias6@gmail	3110776574	
11	Jonathan León	CC	1012447755	J. Avesol	servicios G.	contratista	jhanatanleonato@gmail	3135491472	
12	Enhes Yamira Bolaño	CC	1031421990	J Avesol	cocina	Contratista	enicayamira1991@	3223395944	
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Tratamiento de datos personales "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía"

Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

Powered by CamScanner