Formación a familias

ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ N° *1895*	
Hora: 03.:00 PM	**Fecha: 25 DE SEPTIEMBRE 2025**
Lugar:	**HCB CARITAS SONRRIENTES – VEREDA LA MESA DE MONSERRATE**
Dependencia que Convoca:	**FUNDACIÓN GRUPO LIBERTAD.**
Proceso:	**PROMOCION Y PREVENCION.**
Objetivo:	Promover la socialización de hábitos y estilos de vida saludables en el entorno familiar, fortaleciendo la práctica de conductas relacionadas con la buena alimentación, la higiene, la actividad física y el autocuidado, para favorecer el bienestar integral de todos sus miembros.

Agenda:

1. SALUDO.
2. SOCIALIZACIÓN SOBRE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES.
3. DESPEDIDA.
4. COMPROMISOS.

Desarrollo:

Siendo las 03:00 pm, damos inicio a la reunión con un saludo, oración y explicación sobre el tema a tratar son los hábitos de vida saludables, los cuales son los que construyen de manera progresiva la familia y comunidades con un equilibrio potencial en conjunto para el bienestar general.

Los hábitos y estilos de vida saludables incluyen la práctica regular de ejercicio físico, una dieta equilibrada rica en frutas y verduras, un sueño reparador de 6 a 8 horas diarias, la gestión del estrés, el mantenimiento de relaciones sociales sanas y la abstinencia de sustancias nocivas como el tabaco y el alcohol, todo ello para mejorar el bienestar físico, mental y social.
Alimentación y Peso.

Dieta balanceada: Consumir alimentos nutritivos como frutas, verduras y legumbres, con suficiente proteína y fibra, y bajos en grasas, azúcares y sal.

Control de peso: Mantener un peso saludable es crucial, consultando al médico para determinar el índice de masa corporal (IMC) adecuado.

Ejercicio regular: Hacer ejercicio de forma constante aumenta la energía y mejora el estado físico y mental.
Salud Mental y Emocional.

Manejo del estrés: Reducir el estrés diario ayuda a mantener un estado de ánimo positivo.

Descanso adecuado: Dormir entre 6 y 8 horas diarias, con un horario de sueño constante y evitando

Powered by CamScanner

el exceso de cafeína, mejora la función mental y emocional.

Relaciones sociales: Mantener relaciones cercanas con familiares y amigos proporciona apoyo y afecto, contribuyendo al bienestar.

-Evitar Sustancias Nocivas.

Sin tabaco ni alcohol:

Evitar o limitar el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas es fundamental para prevenir enfermedades.

Consumo responsable de tecnología:
Utilizar la tecnología como herramienta de aprendizaje y entretenimiento, pero evitando el uso excesivo que puede afectar la salud.

-Otras Prácticas Saludables.

Revisiones médicas: Acudir a chequeos médicos regulares y recibir las vacunas necesarias.

Cuidado dental: Mantener una buena higiene bucal y cuidar los dientes.

Exposición solar moderada: Tomar el sol con moderación ayuda a sintetizar vitamina D y mejora el estado de ánimo.

Reflexiones:

- Impactos negativos y positivos sobre tener o no tener hábitos de vida saludables.

- los niños aprenden lo que ven, no lo que escuchan, por eso el ejemplo es la mejor enseñanza.

- Socializar hábitos de vida saludable fortalece los lazos familiares, colectivos y mejora la convivencia.

- La salud no se impone, se crea y se construye para mantener un bienestar físico, mental y social conjuntamente.

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS





Powered by CamScanner

Compromisos / tareas	Responsable(s): Nombre / Cargo o rol	Fechas
Mantener hábitos de vida saludables como higiene, alimentación y acicalado que sirva de modelo.	Madre Comunitaria.	Siempre
Garantizar espacios limpios y seguros que favorezcan la salud física y emocional de los niños.	Madre Comunitaria.	Siempre
Comprometen a dar ejemplo con prácticas de autocuidado y alimentación sana en el hogar.	Padres de familia.	Siempre.

FIRMA ASISTENTES

Nombre	Cargo o rol / Dependencia	Entidad	Firma
ZULIENTH ELID IQUINÁS MEDINA	MADRE COMUNITARIA	FUNDACION GRUPO LIBERTAD	Zulienth Elid I.M
Yorleny Peteri Iquinas	Ama de casa		Yorleny Peteri
Albaneda Peteri I.	Ama de Casa		Albaneda Peteri
Karen Dayana Quinto	Ama de casa		Karen Quinto
Islay Damaris Quintero	Ama de casa		JSteny(?)
Ela lorena Iquinas cotacio	Ama de casa		Ela lorena Iquinas c
YINZEH ANDRADE	AMA DE CASA		YINZEH ANDRADE
Albeiro Medina Q	Ama de casa		Albeiro M Q
Silvano Quintero	Agricultor		Silvano Quintero
Daniela Angel	Ama de casa		Daniela.
Luz Meri Huelocue	Ama de casa		Luz Meri Huelocue
Luz Miriam Musse	Ama de casa		Luz Miriam M.
Tania Lucia Quintero	Ama de casa		Tania Quintero
Adriana Lucia Mensa P.	Ama de casa		Adriana lucia Mensa.

Próxima reunión	Fecha	Hora	Lugar
	Por definir	//	//
Colaborador que elabora el acta:	ZULIENTH ELID IQUINÁS MEDINA		

Powered by CamScanner