ACTA N° 2

Fecha: Bogotá, 1 de Agosto del 2025

Hora: 4:30 pm

Lugar: JI Cofinanciado Raices.

Tema: Estilos de vida saludable.

Asistentes: Nutricionista – Talento Humano

Orden del día:

- Saludo y Bienvenida
- Estilos de vida saludable.

Desarrollo:

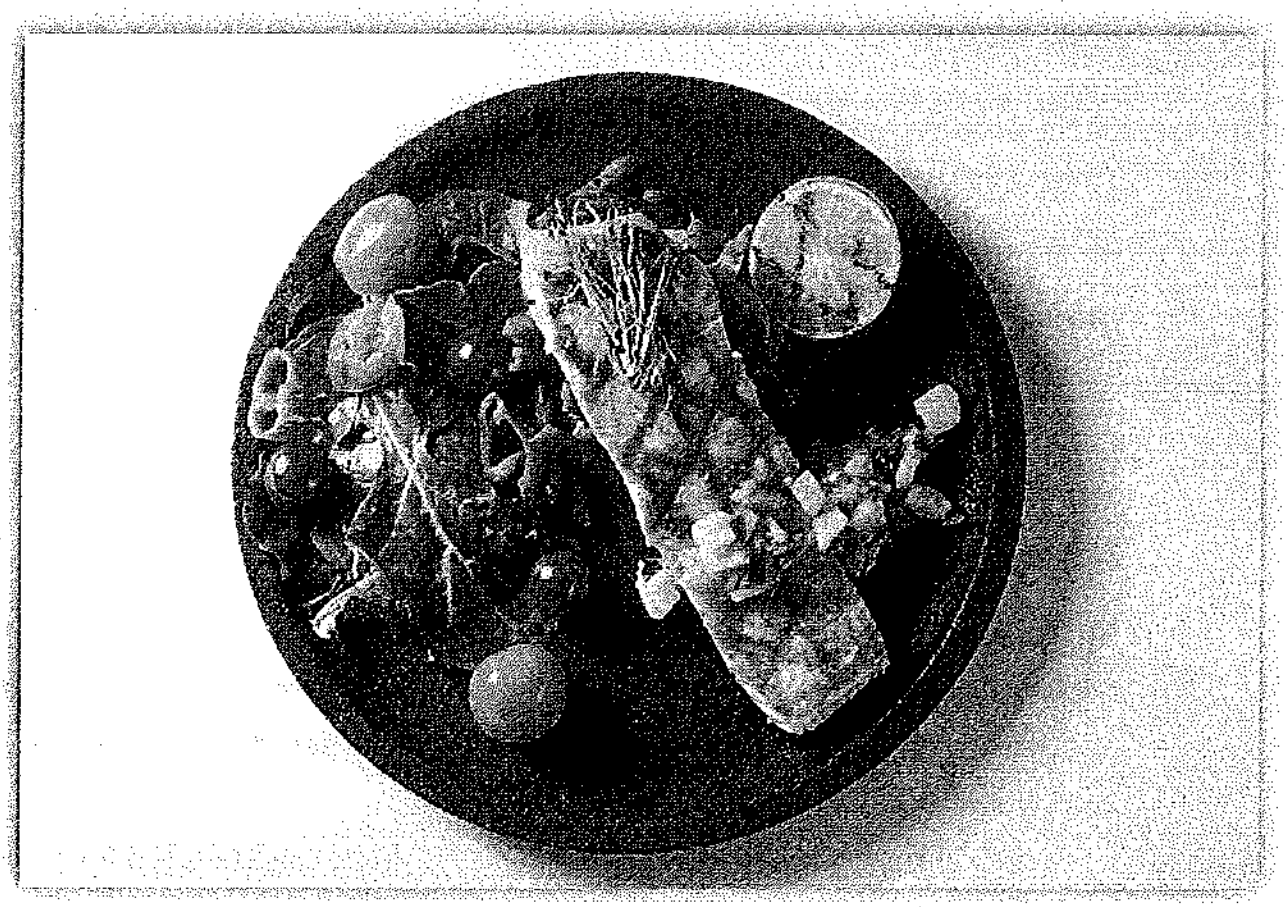
Se reúne al talento humano el día de hoy con el fin de ampliar los conocimientos de las docentes para brindarle a los niños y niñas del Jardín infantil Cofinanciado Raices, con el fin de ver los resultados de una serie de hábitos que permiten "un estado de completo bienestar físico, mental y social".

QUE ES ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

Significa llevar a cabo una alimentación que contenga todos los nutrientes y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana

Para **mantener un estilo de vida saludable**, considera las siguientes recomendaciones:

- **Llevar una alimentación sana y equilibrada.** Un niño sano debe comer cinco veces al día, así: desayuno, media mañana, almuerzo, merienda de la tarde y cena. Además, deben consumir entre tres y cuatro porciones diarias de frutas y verduras.



- **Tomar agua**: según la edad, los niños deben consumir cierta cantidad de litros diariamente. Aproximadamente, 1.3 entre los dos y tres años, 1.6 de los cuatro a los ocho, 1.9 de los nueve a los trece y de los catorce en adelante entre 2 y 2.5. Una buena opción es que carguen en su bolso un termo con agua.
- **Practicar un deporte o ejercicio que sea de su agrado**. los menores en edad preescolar, es decir, entre los tres y los cinco años, deben mantenerse activos durante todo el día.

- **Tener una adecuada higiene del sueño** requiere rutinas y horarios para dormir. De acuerdo con la edad, los niños deben dormir el tiempo que les corresponda: entre 11 y 14 horas del primero al segundo año de vida; de 10 a 13 horas entre los tres y los cinco años; entre 9 y 12 horas de los seis a los doce, y de los trece a los dieciocho entre 8 y 10 horas.
- **Mantener una buena higiene personal**: cepillarse los dientes, bañarse y lavarse las manos constantemente.
- **Ayudar en las responsabilidades del hogar**: entre los dos y cinco años pueden darle alimento a la mascota o vestirse sin supervisión. Entre los seis y los nueve pueden hacer su cama al despertar, ayudar a limpiar y ordenar su habitación. Más grandes, de los diez a los catorce, pueden llevar el control de sus tareas escolares.
- **Establecer horarios para el uso de aparatos electrónicos**: los menores de dos años o menos no deberían pasar ningún período de tiempo frente a una pantalla. De los dos a los doce, máximo 2 horas, y de los catorce a los dieciocho, máximo 4, teniendo en cuenta que es muy probable que usen los dispositivos para estudiar.

- **Practicar buenos modales.** Pedir el favor y dar las gracias, comer sin enseñar la comida ni hacer ruidos.
- **Fomentar la lectura y ejercicios artísticos** que promuevan su creatividad.
- **Compartir espacios extracurriculares** con amigos y compañeros para reforzar valores como la solidaridad y la tolerancia.

- **Respetar el medio ambiente y seres vivos.** Pueden aprenderlo a través de caminatas ecológicas, avistamiento de animales o visitas a refugios.
- **Compartir tiempo de calidad en familia** con actividades como la hora del cuento, juegos de mesa, noche de película, dibujar o pintar.

- **Entender la importancia del cuidado**, en este sentido, los menores deben estar pendientes de sus pertenencias y mantener los espacios organizados.

- **Encontrar mecanismos para procesar y expresar las emociones**: es importante que tus hijos se sientan en un ambiente seguro en el cual puedan sentir y dialogar libremente. Se recomienda que escuches sin juzgar, que hables de forma tranquila y no cedas ante las peticiones cuando tienen rabietas. Así mismo, puedes apoyarte en cuentos y películas o hacer juegos en los que, por ejemplo, indiquen en qué parte de su cuerpo sienten una emoción específica, como rabia o frustración.

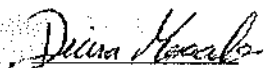
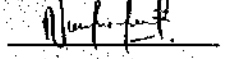
Las rutinas permiten que los niños desarrollen su autonomía y responsabilidad frente al autocuidado, la higiene, las relaciones interpersonales y el uso del lenguaje, entre otros.

Tanto así que los hábitos saludables pueden y deben extenderse a todos los contextos, incluso fuera del hogar. Esto solo es posible mientras exista en los adultos un esfuerzo consistente por ser un buen espejo para los niños, compartiendo con ellos, estableciendo una buena comunicación y practicando el respeto y el buen trato en su vida diaria.

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Diana Mercado	Nutricionista	SDIS	
Nohora Pedraza	Responsable del servicio	JI Raíces	

Anexos: Planilla firmas de asistencias.

Elaboró: Diana Mercado
Nutricionista

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

1. Tema: ESTILO DE VIDA SALUDABLE — 2. Lugar o Localidad o Sede: J I RAICES — 3. Fecha y hora: 11/08/2025 4:30 PM.

4. Nombre responsable: DIANA HERCADO. — 5. Dependencia responsable: NUTRICIONISTA.

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	CLAUDIA PATRICIA SUAREZ	CC	52767811	JI RAICES	profesional en atención en PI	Contratista	patricsuarez90@gmail.com	3115382015	
2	Nubia Ivon Rojas Torres	CC	1024520563	J.I. Raices	Profesional	Contratista	nivy.rojas@gmail.com	3125483130	
3	Sandra Vanessa Duque	CC	52808835	JI Raices	Profesional	contratista			
4	Blanca Esperanza Mosquera	CC	51972692	JI Raices	Profesional en atención Primera Infancia	Contratista	blancaesperanzamosquera@gmail.com	3183905182	
5	Ximena Miranda Garcia	CC	52969020	JI Raices	profesional en el primer infancia	Contratista	xagarciag2@gmail.com	3109545310	
6	Leidy Yadira Perez	CC	53097687	JI Raices	Profesional en atención PI	Contratista	leidyyadira@hotmail.com	3778744739	
7	Daneyi Ortiz Hernandez	CC	1012421344	JI Raices	profesional en atencion PI	contratista	daneyiortiz@hotmail.com	3144519042	
8	Luz Helena Hoyos A	CC	52303325	JI Raices	Profesional en atencion PI	Contratista	lhhoyosanzola@gmail.com	3204471590	
9	Leidi Daniela Sanchez C.	CC	1023023628	J.I Raices	Profesional en atención en PI	Contratista	leididanielaz@gmail.com	3118492654	
10	Jazmin A. Montes R.	CC	52441313	JI Raices	Profesional en Atención a P.I	Contratista	jazmure@yahoo.com	3168938670	
11	Diana Patricia Acevedo P.	CC	52468121	JI Raices	Auxiliar en atención P.I	Contratista	dianispaccevedo@gmail.com	3125427703	Diana A
12	DUFFAY VASQUEZ	CC	39671557	JI Raices	Auxiliar en atención	Contratista	Duffayvasquez@gmail.com	3208564504	
13	Mary Fuentes	CC	23324658	JI Raices	Auxiliar General	contratista	mary.fuentes@hoy60.es	3204454720	
14	DAYANNA GAMBA	CC	1012461654	JI RAICES	Auxiliar PI	Contratista	Dayanna.gamba@hotmail.com	3138622160	
15	Nora Congrejo	CC	51993598	JI Raices	Manipuladora	Contratista	norajc@hotmail.com	3006123784	
16	Magoli Orth	CC	52376589	JI Raices	Manipulador	contratista	magolicrbs3@gmail.com	3124273673	
17	Franny Medellín	CC.	52150336	JI Raices	Auxiliar general	Contratista		3204642250	
18	Cana delgadillo	CC	1012321178	JI Raices	Manipulado	Contratista	oscarbetsa@gmail.com	3223691035	
19	GLORIA MEDINA	CC	52919342	JI Raices	Auxiliares generales	Contratista	Ashly12008ma@gmail.com	3227943932	
20	Marcela Borgos	CC	1073694948	JI Raices	Profesional en atencion	Contratista	marcebjardin@gmail.com	3213861505	

Tratamiento de datos personales: "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me (nos) informo (amos) que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar [illegible] para [illegible] de conformidad con la 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. Declaro que para revocar o modificar esta autorización, así como para ejercer los demás derechos [illegible] de la SDIS a través de sus puntos de atención o la plataforma"

Todo 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.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: CORD-TID-023
Versión: 2
Fecha: (Acuerdo 130/2013 - 19/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: ESTILO DE VIDA SALUDABLE
2. Lugar o Localidad o Sede: JI RAICES
3. Fecha y hora: 01/08/2025 4:30 PM
4. Nombre responsable: DIANA HERCADO.
5. Dependencia responsable: NUTRICIONISTA

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	Luz Helena Ramirez Q	CC	39.658847	JI Raices	Profesional Atencion Pz	Contratista	luzhelenaramirez@gmail.com	3229085704	
2	MARTHA LUCIA SAENZ	CC	39580578	JI RAICES	APOYAR ADMINISTRATIVO	Contratista	saenzcelisrosmarthalucia@gmail.com	3218294992	
3	Honorina Liliana Pedraza F.	CC	1032429230	JI Raices	Responsable	Contratista	coordinacion.raices@acopdelcumbo.org	3003314347	
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
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 (recopilación y [illegible] personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no estos consentimientos, que son requisitos que afectan mi intimidad o crean una intención pueden conocer 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 ejercer o modificar este consentimiento, el proceso para [illegible] de la SDIS o través de sus canales de atención e indicaciones.

Todo actividad realizada de prueba o ejecutada debe ser reportada al Proceso Gestion de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.