CDI FUNDACION SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
COLOMBIA
BOGOTA

TIPO DE REUNIÒN	MOTIVO: Capacitación Inclusión	
		COORDINACION/APOYO PSICOSOCIAL
		JORNADA PEDAGOGICA
		REUNION INTERINSTITUCIONAL
		APOYO EN SALUD Y NUTRICION
	x	ACTIVIDAD PEDAGOGICA

FECHA: 09 de octubre 2025

HORA DE INICIO 2:00 pm

RESPONSABLES: Comite de inclusión

TEMA: "Salud Mental"

OBJETIVO: Brindar espacios y actividades que conlleven al auto-cuidado referente a la salud mental para un buen desempeño emocional, social y laboral.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Siendo las 2:pm se da inicio al encuentro de inclusión, con el tema "Salud Mental" donde participa todo el talento humano.
Se realiza un saludo de bienvenida posterior a ello se habla de lo que significa salud mental.
- Que es? Es el bienestar emocional, psicológico y social que influye en como pensamos, sentimos y actuamos.
- Como afecta? En el rendimiento laboral, las relaciones sociales, agotamiento, ansiedad, depresión, capacidad de concentración.
- Como cuidarla? a través de una dieta balanceada ejercicios, relaciones sociales, evitar el consumo de alcohol y cigarrillo.

Seguido a ello se realiza 3 actividades donde

CDI FUNDACION SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
COLOMBIA
BOGOTA

Se involucra a todo el talento humano.
- la primera actividad consiste en formar 2 grupos en 2 filas mirandose frente a frente con un leve distanciamiento, donde cada una tendra un aro poniendolos al frente otra compañera va pasando una bomba inflada por entre los aros sin dejarla caer al suelo llevando la hasta el final de la fila
- Segunda actividad: Sin dejar la fila se colocaron vasos sobre el suelo realizando una secuencia, donde cada participante recoje los vasos otra persona los ordena nuevamente en secuencia hasta llegar a un delimitado punto de encuentro la fila que primero llegue sera la ganadora.
- la tercera y ultima actividad de cierre consistio en ubicar parejas dentro de un aro dando la espalda otra compañera realizo el conteo hasta 3 lanzando una pelota hacia arriba la que primero volte y tome la pelota es la ganadora.

Al Final todas somos ganadoras obsequiando un compartir (dulce) como obsequio de felicitación por la participación.

COMPROMISOS Y ACUERDOS

Cada persona del talento humano nos comprometemos a realizar TIPS de cuidado "en Salud Mental" para nuestra propia Salud Mental ya sea en nuestros hogares o area laboral.

CDI FUNDACION SOLIDARIDAD POR COLOMBIA
COLOMBIA
BOGOTA

TEMA Salud Mental (inclusión) FECHA 09/10/2025

NOMBRE	PERFL	FIRMA
Maritza Hernández S	Agente Educativa	Maritza H.
ERIKA ESCOBAR GARCIA	AGENTE EDUCATIVA	ERIKA ESCOBAR GARCIA
Yoquelin Russo G.	Agente educativa	
PAOLA ESCOBAR	AGENTE EDUCATIVA	Paola E.
Rosalba Baile ocampo	Agente Educativa	
Gloria yaneth Quiceno	Auxiliar Pedagógica	
María Inés Gutierrez	Agente Educativo	María Gutierrez.
Luz Dari Rodriguez Hernandez	Agente educativa	Luz Dari R.
Leidy Echavarria Tamayo	Gestora de alimentos	Leidy Echavarria
Leidy Brigite Ortiz Rodriguez	Auxiliar Pedagógica	
Maria Camila leiva	Auxiliar Pedagógica	Camila Leiva
Jadary Moreno Diaz	Servicios Generales	Jadary Moreno
Milena Ingá	Servicios Generales	Milena Ingá
Jazmin Mahecha	Aux. Pedagogico	Jazmin Mahecha
LAIDY VIVIANA RAMOS GUZMÁN	GESTORA DE ALIMENTOS	VIVIANA RAMOS
ROSA HERMINDA RIOS	GESTORA DE ALIMENTOS	ROSA RIOS
Leidy escobar	Gestora alimentos	
Jeimmy Ortiz Montenegro	Gestora Alimentos	
Sandra Patricia Pardo	Agente Educativo	
Jenny Rocio Ruiz	Generales	
Angie Catalina Robayo S	Agente educativa	Catalina Robayo
Lilia Esperanza Rincon Morales	Agente Educativa	Lilia Rincon M.
Nataly Alvarez Espitia	Agente Educativa	Nataly Alvarez
Diana Carolina Correa	Agente Educativo	Diana Correa