fundación social
castillo san lucas

Fundación Social Castillo San Lucas
Huellas y Talentos

Carrera 10F Calle # 20-96 sur Teléfono 8170040

ACTA: Socialización a familias y cuidadores sobre descanso y sueño en las niñas y los niños.

FECHA: 15 de Octubre del 2025

NOMBRE DEL ACTA: Estilos de Vida Saludable (descanso y sueño)

OBJETIVO: Sensibilizar a las Familias y Cuidadores a través de una infografía la importancia de promover hábitos saludables relacionados con el descanso y sueño, fortaleciendo su capacidad de aprendizaje, concentración y regulación emocional.

ALCANCE: Orientar a las Familias y Cuidadores sobre los estilos de vida saludable como son el momento del descanso y sueño, los cuales contribuyen al bienestar físico, emocional y cognitivo de las niñas y los niños.

PROCEDIMIENTO: El día de hoy 15 de octubre del 2025 se comparte por medio de una infografía las Familias y Cuidadores, sobre el descanso y sueño en las niñas y los niños, donde se relaciona la siguiente información.

Los estilos de vida saludable, especialmente los relacionados con el descanso y sueño, son fundamentales para garantizar un desarrollo armónico. Un adecuado tiempo de sueño favorece el crecimiento físico, la consolidación de la memoria, la estabilidad emocional y el fortalecimiento del sistema inmunológico. En muchos casos, los ritmos de vida familiares y sociales alteran las rutinas de descanso, lo que genera irritabilidad, falta de atención y cansancio en los niños durante su jornada en el jardín. Por ello, se hace necesario implementar estrategias pedagógicas y de sensibilización dirigidas tanto a los niños como a las familias.

Se les socializa a las familias y cuidadores las diferentes estrategias Implementadas en el jardín.

- **Rincones del descanso:** Espacios tranquilos con música suave, luces tenues y elementos de relajación (cojines, mantas, cuentos).
- **Cuentos antes de dormir**: Lectura de historias breves que favorecen la

Powered by CamScanner

relajación y fortalecen el vínculo afectivo.

- **Ejercicios de respiración y estiramiento**: Breves rutinas antes de la siesta para preparar el cuerpo y la mente.
- **Comunicación con las familias**: Charlas y recomendaciones para establecer rutinas nocturnas coherentes con las del jardín.
- **Registro de descanso**: Observación del comportamiento, duración del sueño y estado de ánimo después del descanso.

Se dan las siguientes recomendaciones a las familias y cuidadores

- Mantener rutinas de descanso estables y coherentes entre el hogar y el jardín.
- Evitar el uso de pantallas antes de dormir.
- Fomentar ambientes tranquilos y seguros para el sueño.
- Sensibilizar continuamente a las familias sobre la importancia del descanso infantil.
- Implementar pausas activas y momentos de relajación durante la jornada pedagógica.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS





Elaborado por:
Andrea Vasquez
Profesional de Atención a la Primera infancia

Arelis Saenz
V° B. Arelis Sáenz
Responsable del Servicio

Powered by CamScanner

FUNDACION CASTILLO SAN LUCAS
JARDÍN HUELLAS Y TALENTOS
CARRRERA 10 F ESTE Nº 20 96 SUR

ACTIVIDAD: Socialización a familias sobre Descanso y Sueño.

FECHA: 15 de octubre de 2025 NIVEL Todos los niveles

NOMBRE DEL NIÑO/NIÑA	NOMBRE DEL PADRE Y/O ACUDIENTE
Deythan Gaona Jimenez	Geraldine Jimenez
Maverik Josue Salas	Frank Antonio collazo
Dennis Alonso Perez	Adolfo Perez Olivares
Jesús Antonio Garteribondo	Daneyi Tose Moneses
Gabriela Santa	Jesica Santa Bluda
Liam Santiago Gutierrez Gutierrez	Karen Dayanna Gutierrez
Zoe Milena velandia Morales	Angie Alejandra Morales Buen
Ian Damian Arevalo Pulido	Kimberly Pulido
Dominic Andrey Moreno Pulido	Katherine Pulido
Emy Camila Rodriguez Moreno	[illegible]
Jamy Tamara Duran Pedroza	Paola Pedroza
Julian Felipe Santa Gomez	Sandra Gomez
Antonella Marcano Ana	Tania Saenz
Heythan Gabriel Diaz Galanton	Yalenys Galanton.
Julian David Turcios V.	Laura V.
Alice Dayana Yepez Hernandez	Dayana
Antonella Sofia Sanchez T.	Rosmery Torres
Thiago Alexander Jimenez G.	Yoskeiri G.
Liam Santiago Rodriguez Zuleta	Lina Rodriguez
Liam Mateo Cardona Robayo	Marcela Robayo.
Anny Gabriela Rodriguez Moreno	Adriana Rodriguez
Samuel Arias Zapata	Victor A.
Ian Gael Suarez Montalvo	Carol Dayanna Suarez Montalvo
Thiago David Sanchez	Katherine Sanchez Fonseca
Valdet Adalyn Guerrero M.	Deny Moreno.

Powered by CamScanner

BENEFICIOS DEL SUEÑO PARA EL DESARROLLO INTEGRAL



Dirigido : Colaboradores y Colaborad

Powered by CamScanner

LA FALTA DE SUEÑO EN ESTA ETAPA PUEDE AFECTAR NEGATIVAMENTE LA CAPACIDAD DE APRENDIZAJE, EL COMPORTAMIENTO Y EL SISTEMA INMUNOLÓGICO.

Las niñas y niños en edad preesco años) necesitan entre 10 y 13 horas diarias, que incluyen siestas, para sanos y con buen desarrollo cogn



BLECER UNA RUTINA DE SUEÑO REGULAR CON ARIOS FIJOS, ACTIVIDADES RELAJANTES ANTES ACOSTARSE (COMO LEER UN CUENTO) Y UN MBIENTE DE DESCANSO ADECUADO PUEDE MEJORAR LA CALIDAD DEL SUEÑO

Powered by CamScanner

CANTIDAD DE SUEÑO NECESARIA



- **Total diario:** 10 a 13 horas, incluyendo siestas.
- **Sesta:** La mayoría de los niños a esta edad todavía necesitan una siesta al día, aunque algunos ya no la toman. Si su hijo dejó la siesta, establezca un período de tranquilidad por la tarde.

Powered by CamScanner

•Crecimiento físico:

ueño es crucial para el crecimiento, ya que
te este se libera la hormona del crecimiento.

•Desarrollo cognitivo:

escanso adecuado ayuda a la concentración,
ión de información y rendimiento académico.

•Salud emocional:

ta el buen humor, la alerta y la capacidad para
relacionarse con los demás.

•Sistema inmunológico:

alece el sistema inmunitario, haciendo al niño
menos susceptible a enfermedades.

•Regulación del peso:

Ayuda a regular el apetito y el metabolismo,
reduciendo el riesgo de obesidad.



Powered by CamScanner