ACTA FORMACION A FAMILIAS N° 3	
HORA:	**FECHA: 25/04/2025**
LUGAR:	**HCB. LOS CONSENTIDOS**
DEPENDENCIA QUE CONVOCA:	**FUNDACION GRUPO LIBERTAD-HCB LOS CONSENTIDOS**
PROCESO:	**PROMOCION Y PREVENCION**
OBJETIVO:	**PROMOVER ESTILOS DE VIDA SALUDABLE ORIENTADOS A LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES. TRABAJAR CON LAS FAMILIAS LA IMPORTANCIA DE LA LACTANCIA MATERNA Y PROMOVER ACCIONES PARA EL BUEN TRATO**

TEMA: N° 3 HABITOS DE VIDA SALUDABLE
LACTANCIA MATERNA
BUENTRATO

AGENDA:

-BIENVENIDA A LOS ASISTENTES
-SALUDO Y ORACION
-LLAMADO A LISTA
-PALABRAS DE MADRE COMUNITARIA
-EXPOSICIÓN DEL TEMA
-APERTURA DEL BUZON
-PUNTOS VARIOS
-DESPEDIDA E INVITACION PARA LA PROXIMA REUNION

DESARROLLO:
BIENVENIDA E INTRODUCCION

Saludo especial a las familias, dirigimos una oracion a DIOS, se llama a lista con mayoria de asistentes, se agradece por el interés que se han tomado al acudir a este taller de formación que tratará un tema importante que nos ayudará en este largo camino y del cual aprenderemos mucho juntos.

"HÁBITOS Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE"

Inicio con una lectura acerca del tema: Los estilos de vida están determinados por procesos sociales, tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar la calidad de vida. Por consiguiente, los estilos de vida saludable son hábitos y costumbres que se adoptan por las personas en su vida diaria para alcanzar un bienestar personal y mantener un buen estado de salud. También puede definirse como el desarrollo de habilidades y actitudes que adoptan las personas para que

Powered by CamScanner

tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo.

¿QUÉ ES UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE? La alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento), y en situación de salud. Ten en cuenta que este apartado hace referencia a la alimentación saludable en general, y lo puedes utilizar como base en tu alimentación diaria. En caso de presentar síntomas específicos relacionados con la enfermedad o el tratamiento, debes dirigirte al apartado de recomendaciones dietéticas específicas.

Cada persona tiene unos requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud o enfermedad.

Para mantener la salud y prevenir la aparición de muchas enfermedades hay que seguir un estilo de vida saludable; es decir, hay que elegir una alimentación equilibrada, realizar actividad o ejercicio físico de forma regular (como mínimo caminar al menos 30 minutos al día) y evitar fumar y tomar bebidas alcohólicas de alta graduación.

MANTENER UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA: Una buena alimentación, acompañada de la práctica de hábitos de vida saludables, permite que se pueda disfrutar la vida de una manera sana.

Consumir regularmente una dieta balanceada con alimentos de baja densidad energética como verduras, frutas, cereales, ya que se pueden absorber en cantidades importantes y no estará uno ingiriendo muchas calorías; comer carnes especialmente lomo de res, o cerdo sin grasa, pollo o pavo sin la piel y la disminución de sal, grasas y azucares.

También se habla un poco de la importancia de la lactancia materna, la cual es indispensable para los niños/ñas hasta los seis meses

Se habla de la erradicación del mal trato ley 2089. Y como debemos tener el mejor trato para con nuestros pequeños, brindándoles amor, cariño, protección respetando y cumpliendo con sus derechos, hacer que tengan una infancia feliz, que gocen su infancia y proporcionarles todo lo bueno para que sean niños felices. Se da participación a los asistentes teniendo en cuenta sus opiniones, reiterándoles una vez más el amor, cuidado y protección para con nuestros niños/ñas y adolescentes

Se aprovecha la para recordar a los padres de familia la importancia de estar pendiente con los controles de desarrollo y crecimiento, las vacunas y la papelería actualizada de sus niños/ñas en las carpetas que reposan en la UDS

Powered by CamScanner

EVALUACION DE LA SECION: invito a los padres a evaluar la sesión con el fin de conocer sus apreciaciones con el tema tratado. Antes de finalizar se aprovecha la asistencia para que el delegado de control social haga apertura del buzón donde se encuentran 2 formatos de felicitación a la profe por su gran labor con los niños/ñas

DESPEDIDA E INVITACIÓN A LA PRÓXIMA REUNION: se agradece la atención de todos los asistentes de igual manera se invitan al próximo encuentro reiterando que los niños/ñas que se alimentan sanamente serán niños/ñas sanos y fuertes, Anexo evidencia fotográfica y firmas de asistentes de la reunión realizada esta fecha

Compromisos / tareas	Responsable(s): Nombre / Cargo o rol	Fechas
Los padres de familia se comprometen a dialogar con sus hijos, motivándolos a consumir una alimentación saludable	Padres de familia	siempre
La Madre comunitaria se compromete a seguir con estrategias lúdicas pedagógicas para que niños/ñas aprendan a consumir las verduras y ensaladas	MC	siempre

FIRMA ASISTENTES

Nombre	Cargo o rol / Dependencia	Entidad	Firma
MERCY SALAZAR	MADRE COMUNITARIA	GRUPO LIBERTAD	Mercy D. Salazar

	Fecha	Hora	Lugar
Próxima reunión	23/05/2025	3. 30. PM	HCB LOS CONSENTIDOS
Colaborador que elabora el acta:	MERCY SALAZAR		

Powered by CamScanner

EVIDENCIA FOTOGRAFICA



¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

Powered by CamScanner

BIENESTAR FAMILIAR

PROCESO
MEJORA E INNOVACIÓN

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA

ACTIVIDAD: FORMACION A FAMILIAS — FECHA: 25/04/2025

HORA INICIAL: 1:00 Pm — HORA FINAL: 2:30 Pm — LUGAR: H.C.B: LOS CONSENTIDOS

DEPENDENCIA LIDER: FUNDACION GRUPO LIBERTAD

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN: PLANTA	TIPO DE VINCULACIÓN: CONTRATO	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA: ASI	FIRMA
1	Harold contama sanS	55132121	madre.	F.G.L	Huila	la plata			3143774130	marc.1215@gmail.com		
2	Diana Helena Manares	1081440445	madre	F.G.L	Huila	la plata			3173110447	@gmail.com		
3	Astrith Johanna Cabrera	1081420762	madre	F.G.L	Huila	la Plata			3203465202	@hotmail.com		
4	Monica Muñoz C	55131206	Madre	F.G.L	Huila	la plata			3214282801			
5	Yessio Cuchumbe	1081[illegible]	Padre	F.G.L	Huila	Plata			3134914363	@hotmail.com		
6	Julian Dario Serrato	12279584	Padre	F.G.L	Huila	La plata			3112274044	dariosenatoso@gmail		
7	Martha Calveth	1051370[illegible]	Madre	F.G.L	Huila	La plata			3204532068			
8	Angie Katherine Guzmán	1007[illegible]	Madre	F.G.L	Huila	la plata			3157345142			
9	Angie Katherine Cabrera	1010234137	Angie	F.G.L	Huila	la plata			3204667105	trucle25@gmail.com		
10	Ana Maria Moreno	1081419889	madre	F.G.L	HUILA	la Plata			3170256934			Ana Maria M.
11	ANA CRISTINA QUINTERO	1081408[illegible]	Madre	F.G.L	Huila	la Plata			3204478309			ANA CRISTINA Q.
12	FERNANDA MOLINA	1069740930	MADRE	F.G.L	HUILA	LA PLATA			3589016441			FERNANDA M.
13	Karen Daniela Muñoz	1007320[illegible]	Madre	F.G.L	Huila	la Plata			3125255500			Karen D. M.
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												

¡Antes de imprimir este documento piense en el medio ambiente!

Powered by CamScanner