ACTA FORMACION A FAMILIAS N° 3	
HORA:	**FECHA: 11/04/2025**
LUGAR:	**UDS LOS ANGELITOS**
DEPENDENCIA QUE CONVOCA:	**UDS LOS ANGELITOS**
PROCESO:	**PROMOCION Y PREVENCION EN LA PRIMERA INFANCIA**
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 tomen decisiones pertinentes

Powered by CamScanner

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

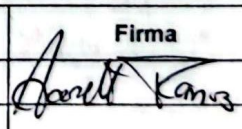
Powered by CamScanner

EVALUACION DE LA SESION: 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
ACENETH RAMIREZ RAMIREZ	MADRE COMUNITARIA	GRUPO LIBERTAD	

Próxima reunión (	Fecha	Hora	Lugar
	23/05/2025	3. 30. PM	UDS LOS ANGELITOS
Colaborador que elabora el acta:	ACENETH RAMIREZ RAMIREZ		

Powered by CamScanner

EVIDENCIA FOTOGRAFICA



Powered by CamScanner

BIENESTAR FAMILIAR

PROCESO
MEJORA E INNOVACIÓN

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA

FS.P1.MI	12/06/2024
Versión 9	Página 1 de 1
Clasificación de la información: Pública	

ACTIVIDAD: FORMACIÓN A FAMILIAS FECHA 11-04-25

HORA INICIAL: 1:30. P.M HORA FINAL: 2:30 P.M LUGAR UDS los Angelitos

DEPENDENCIA LIDER: Acnett Ramirez Ramirez

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN		TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA	
							PLANTA	CONTRATO			AM	PM
1	Laura Yineth Villa T	1002721038		GRUPO LIBERTAD	HUILA	LA PLATA			3107647628			Laura Villa
2	Yolanda Valero H	55225560		GRUPO LIBERTAD	HUILA	LA PLATA			3188743797			Yolanda Valero
3	Angie Cowlna LB	1081916193		GRUPO LIBERTAD	HUILA	LA PLATA			3113321919			Angie CL
4	Maria Camila Arce	1081392558		GRUPO LIBERTAD	HUILA	LA PLATA			3023591130			
5	Diana Muñoz caldón	1087616237		GRUPO LIBERTAD	HUILA	LA PLATA			3188550771			
6	Audeson Muñoz t	1081422220		GRUPO LIBERTAD	HUILA	LA PLATA			3132711691			Audeson Muñoz
7	Yury Alexandra P	1023935250		GRUPO LIBERTAD	HUILA	LA PLATA			318A006925			Yury P
8	Mayra Ortega	1081411659		GRUPO LIBERTAD	HUILA	LA PLATA			3142003463			Mayra O.
9	Yorle Peñacontreras	6484008		GRUPO LIBERTAD	HUILA	LA PLATA			3204937125			Yorle
10	Stefany Diaz	26.105.541		GRUPO LIBERTAD	HUILA	LA PLATA			3208495911			
11	MARIA MENA RAMIREZ	1081348098		GRUPO LIBERTAD	HUILA	LA PLATA			3157173478			MARIA MENA R.
12				GRUPO LIBERTAD	HUILA	LA PLATA						
13				GRUPO LIBERTAD	HUILA	LA PLATA						
14												
15												

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!
Cualquier copia impresa de este documento es considerada como COPIA NO CONTROLADA
LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012.

Powered by CamScanner