ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ N°	
Hora: 4:00 PM	**Fecha: 29 /05/2025**
Lugar:	HCB LOS PINGUINITOS
Dependencia que Convoca:	FUNDACION GRUPO LIBERTAD
Proceso:	*PROMOCION Y PREVENCION*
Objetivo:	Brindar herramientas y conocimientos a las familias sobre la importancia de los estilos de vida saludable, el autocuidado, la higiene personal y del entorno, así como la promoción de la lactancia materna como práctica fundamental para el desarrollo integral de los niños y niñas.

Agenda:

- Saludo
- Presentación
- Desarrollo del tema: Estilos de vida saludable, higiene, autocuidado y lactancia materna.
- Espacio de dialogo, aclaración de dudas e inquietudes.
- Decisiones

- **Saludo**

La jornada inicia con un saludo de bienvenida por parte de la madre comunitaria, agradeciendo la presencia y participación activa de las familias. Se resalta la importancia de estos espacios de encuentro como escenarios de diálogo, formación y corresponsabilidad, en el marco de la atención integral y del cuidado amoroso y protector que se promueve desde el programa.

- **Desarrollo del tema**

Se dio inicio orientando sobre la importancia de implementar un estilo de vida saludable, teniendo en cuenta que esto va más allá de una alimentación adecuada; implica la incorporación de hábitos cotidianos que promuevan el bienestar físico, mental y emocional de todos los integrantes de la familia. Se destacó la importancia de consumir alimentos frescos, naturales y variados ricos en frutas, verduras, cereales integrales y proteínas saludables, al mismo tiempo que se recomendó limitar el consumo de productos azucarados, con alto contenido de sal o grasas saturadas. Asimismo, se incentivó la práctica diaria de actividad física, sugiriendo al menos 30 minutos de ejercicio moderado, como caminatas, juegos al aire libre o dinámicas en familia que favorezcan el movimiento y la conexión afectiva. Finalmente, se subrayó la relevancia de un descanso reparador, recordando que tanto niños como adultos requieren un número adecuado de horas de

sueño para garantizar un desarrollo integral, fortalecer el sistema inmunológico y mantener un buen estado de ánimo.:

Se estableció dialogo con las familias sobre la necesidad de mantener rutinas de higiene diarias para prevenir enfermedades, especialmente en entornos con alta presencia de niños pequeños. Se practicó la técnica correcta del lavado de manos con agua y jabón, subrayando su efectividad para prevenir infecciones respiratorias y gastrointestinales. También se abordó la higiene bucal, promoviendo el cepillado de dientes al menos dos veces al día con crema dental con flúor. Se recomendó mantener los espacios del hogar limpios, ventilados y libres de objetos peligrosos o contaminantes. La higiene de los utensilios, el manejo adecuado de residuos y el uso de agua potable fueron igualmente temas tratados.

Se abrió un espacio reflexivo sobre el rol de las madres, padres y cuidadores en el bienestar familiar, y se habló sobre la importancia del autocuidado como acto de amor propio y de responsabilidad. Se incentivó a los asistentes a reconocer sus emociones, a buscar espacios de descanso, recreación y expresión, y a acudir a los servicios de salud en caso de malestares físicos o emocionales. El autocuidado también incluye prácticas diarias como una alimentación consciente, establecer límites saludables y fomentar relaciones familiares respetuosas y afectuosas. Se resaltó que un adulto cuidador que se cuida a sí mismo tiene mejores condiciones para cuidar y educar a los niños.

Finalmente, se abordó de manera integral el tema de la lactancia materna, destacando sus múltiples beneficios para la salud del bebé y de la madre. Se explicó que la leche materna es el alimento más completo para los primeros seis meses de vida, ya que contiene todos los nutrientes necesarios, fortalece el sistema inmunológico y crea un lazo afectivo entre madre e hijo. También se despejaron dudas frecuentes y se desmintieron mitos comunes, como la idea de que "la leche materna no llena" o que "hay que dar agua al bebé". Se motivó a las familias a brindar apoyo emocional a las madres lactantes y a fomentar una cultura de respeto hacia esta práctica natural y necesaria para el desarrollo infantil.

- **Espacio de diálogo, aclaración de dudas e inquietudes**

Se creó un espacio de diálogo en el que las familias tuvieron la oportunidad de expresar sus opiniones, compartir experiencias personales y plantear inquietudes relacionadas con los temas abordados. Este momento fue fundamental para fortalecer la confianza entre las familias y el equipo del HCB, permitiendo aclarar dudas sobre la aplicación práctica de las recomendaciones en el hogar, especialmente en lo relacionado con la alimentación saludable, la implementación de rutinas de higiene y el acompañamiento a las madres en proceso de lactancia. La participación activa evidenció el interés y compromiso de las familias por incorporar estos aprendizajes en su vida diaria.

- **Decisiones**

La jornada de formación permitió generar conciencia en las familias sobre la importancia de adoptar prácticas cotidianas que promuevan el bienestar integral de los niños y niñas, así como de toda la unidad familiar. A través del diálogo y la participación activa, se fortalecieron conocimientos clave sobre estilos de vida saludable, higiene, autocuidado y lactancia materna, reafirmando el papel fundamental que tienen las familias en la crianza amorosa, consciente y responsable. Se concluyó con el compromiso conjunto de continuar trabajando desde el hogar y el Hogar Comunitario de Bienestar para garantizar entornos protectores, saludables y afectivos para la primera infancia.

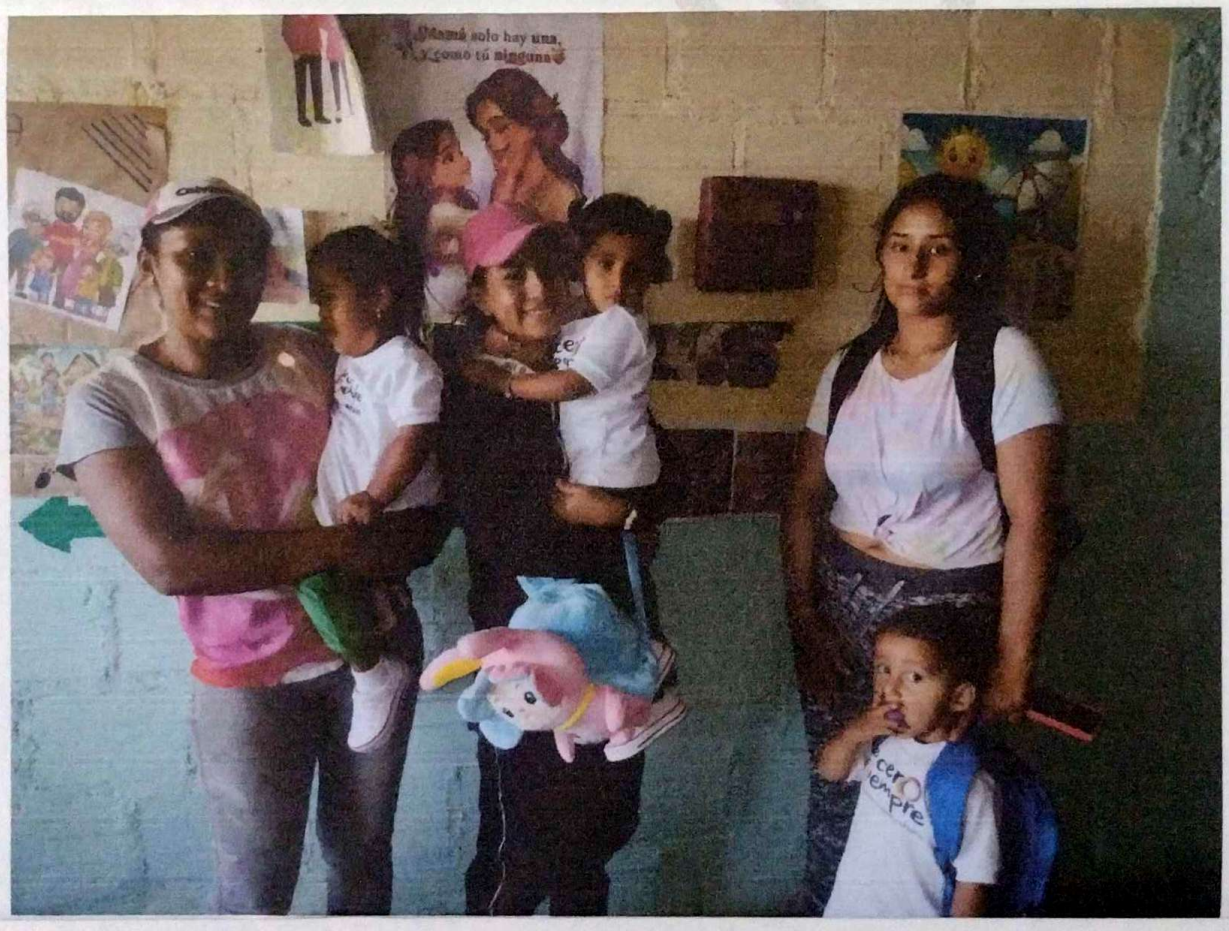
Compromisos / tareas	Responsable(s): Nombre / Cargo o rol	Fechas
Implementar en el hogar hábitos de alimentación saludable, fomentando el consumo de frutas, verduras y agua.	Familias y/o cuidadores	2025
Adoptar y mantener rutinas diarias de higiene personal y del entorno, incluyendo el lavado frecuente de manos, el cuidado bucal y la limpieza de los espacios comunes.	Familias y/o cuidadores	2025
Apoyar activamente la práctica de la lactancia materna, brindando acompañamiento emocional a las madres lactantes y promoviendo una cultura de respeto hacia esta etapa.	Familias y/o cuidadores	2025

FIRMA ASISTENTES

Nombre	Cargo o rol / Dependencia	Entidad	Firma
ARELIS URREA SANTACRUZ	MADRE COMUNITARIA	FUNDACION GRUPO LIBERTAD	

Próxima reunión	**Fecha**	**Hora**	**Lugar**
Colaborador que elabora el acta:	ARELIS URREA SANTACRUZ		

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



BIENESTAR FAMILIAR

PROCESO
MEJORA E INNOVACIÓN

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA

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

ACTIVIDAD: taller a padres

HORA INICIAL: 4:00 pm HORA FINAL: 5:00 pm

DEPENDENCIA LIDER: Arelis Ulloa santacruc

FECHA 29-05-2025

LUGAR H.C.b los pinguinitos

No.		CÉDULA	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN		TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA	
							PLANTA	CONTRATO			AM	PM
1	maria candida anbito rojas	1081395500	madre	los pinguinitos	huila	la plata			3225600218			Maria Anbito R.
2	paula andrea trujillo garcia	1081395963	madre	los pinguinitos	huila	la plata			3123093209			Paula Trujillo
3	karen idaly alvarez chate	55132143	madre	los pinguinitos	huila	la plata			3246927489			KAREN ALVAREZ
4	carmenza collazos	1007821154	madre	los pinguinitos	huila	la plata			3103200533			Carmenza C.
5	maria marcela chate campo	101022360	madre	los pinguinitos	huila	la plata			3144850896			Marcela ch.
6	luisa fernanda arenas canpo	1081396674	madre	los pinguinitos	huila	la plata			3235792184			Luisa Fernanda A
7	luz argenis almario sterling	1077844806	madre	los pinguinitos	huila	la plata			3126335848			Luz Argenis A
8	clara ines sanchez	1003819641	madre	los pinguinitos	huila	la plata			3133291106			CLARA INES S.
9	paula ximena peña	1081400984	madre	los pinguinitos	huila	la plata			3204561831			Paula Peña
10	francylorena hoyos	1007300658	madre	los pinguinitos	huila	la plata			3223307778			Francy Gaviria
11	jhurany mosquera chate	1002918992	madre	los pinguinitos	huila	la plata			3232888928			JHURANY MOSQUERA
12	claudia alexandra esquivel	1077872051	madre	los pinguinitos	huila	la plata			3115834260			Claudia Esquivel
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												

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

Cualquier copia impresa de este documento se considera 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.