ACTA FORMACION A FAMILIAS N° 1094	
HORA: 4:00 pm	**FECHA: 29/07/2025**
LUGAR:	HCB LOS PITUFOS
DEPENDENCIA QUE CONVOCA:	FUNDACION GRUPO LIBERTAD
PROCESO:	PROMOCION *Y PREVENCION*
OBJETIVO:	Generar conciencia en las familias sobre la importancia de adoptar hábitos y estilos de vida saludables, promoviendo la salud integral con énfasis en el cuidado de la salud mental. Identificar y valorar aquellas prácticas cotidianas que contribuyen positivamente al bienestar emocional, físico y social de los miembros del hogar.

Agenda:

- Bienvenida y presentación del objetivo.
- Socialización: ¿Qué son los hábitos y estilos de vida saludable?
- Actividad participativa: Reconociendo nuestros hábitos diarios.
- Salud mental en el entorno familiar: claves para su promoción.
- Estrategias de prevención y autocuidado emocional.
- Cierre, conclusiones y compromisos.

Desarrollo de la reunión:

La jornada inició con una cálida bienvenida a las familias y la presentación del objetivo central. Se realizó una breve charla sobre qué se entiende por hábitos y estilos de vida saludable, abarcando aspectos como la alimentación balanceada, la actividad física, el descanso adecuado y la gestión emocional.

A través de una actividad participativa, las familias identificaron aquellos hábitos presentes en su vida cotidiana que favorecen su bienestar, así como aquellos que podrían mejorar. Se abrió un espacio de diálogo sobre la salud mental, destacando la importancia de la comunicación en el hogar, el manejo del estrés y la necesidad de espacios de recreación y descanso.

Se compartieron estrategias sencillas para la promoción de la salud mental en familia, tales como rutinas de relajación, tiempo de calidad con los hijos, y apoyo emocional entre los miembros del hogar.

Conclusiones:

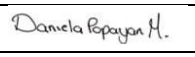
- Las familias reconocieron que la salud integral se construye desde lo cotidiano, con pequeños hábitos sostenibles.
- Se evidenció la importancia de fortalecer la salud mental desde el hogar, con prácticas como la escucha activa, el afecto y el respeto.

PUBLICA

- El entorno familiar juega un papel clave en la prevención de problemáticas emocionales.
- Es fundamental integrar el autocuidado dentro de las rutinas diarias tanto para niños como para adultos

Compromisos / tareas	Responsable(s): Nombre / Cargo o rol	Fechas
Promover en casa hábitos saludables como una alimentación variada, hidratación adecuada, y actividad física diaria.	Padres de familia	Siempre
Establecer momentos de conexión emocional con los hijos (escucha, juego, conversación).	Padres de familia	Siempre
Buscar apoyo oportuno en caso de notar alteraciones emocionales en algún miembro de la familia.	Padres de familia	Siempre

FIRMA ASISTENTES

Nombre	Cargo o rol / Dependencia	Entidad	Firma
Daniela Fernanda Popayan	MADRE COMUNITARIA	F.GRUPO LIBERTAD	

Próxima reunión	Fecha	Hora	Lugar
	POR DEFINIR	POR DEFINIR	HCB Los Pitufos
Colaborador que elabora el acta:	Daniela Fernanda Popayan		

PÚBLICA





BIENESTAR FAMILIAR

PROCESO
MEJORA E INNOVACIÓN

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA

FR-P: MI	9/12/2024
Versión 3	Página 1 de 1
Clasificación de la información: Pública	

ACTIVIDAD: _____ FECHA _____

HORA INICIAL: _____ HORA FINAL: _____ LUGAR _____

DEPENDENCIA LIDER: _____

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN		TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA	
							PLANTA	CONTRATO			AM	PM
1	GLORIA ASENETH BERMEO LARA	1007143285	MADRE	GRUPO LIBERTAD	HUILA	LA PLATA			3142641898		Gloria Bermeo	
2	MARLY JUBELI SILVA CONEJO	1080260681	MADRE	GRUPO LIBERTAD	HUILA	LA PLATA			3165620514		Marly Jubeli Silva	
3	EDITH JULIETH RAMOS ZUÑIGA	1004153824	MADRE	GRUPO LIBERTAD	HUILA	LA PLATA			3148337897		Jasleidx	
4	KAREN TATIANA ZUÑIGA VALENCIA	1004153585	MADRE	GRUPO LIBERTAD	HUILA	LA PLATA			3135817438		Karen Zuñiga	
5	YAMILETH CEBALLOS ORTIZ	1080263193	MADRE	GRUPO LIBERTAD	HUILA	LA PLATA			3138695105		Yamileth.	
6	FAIZULLY NOGUERA QUIRA	1004250389	MADRE	GRUPO LIBERTAD	HUILA	LA PLATA			3114769028		Faizully	
7	JOHANA MILENA VALENCIA	1080262883	MADRE	GRUPO LIBERTAD	HUILA	LA PLATA			3227079142		Johana Valencia 1080262883	
8	BERTULFO CORDOBA CASTRILLON	83242392	PADRE	GRUPO LIBERTAD	HUILA	LA PLATA			3102957769		Bertulfo	
9	MARIBEL PINEDA NIZO	55212770	MADRE	GRUPO LIBERTAD	HUILA	LA PLATA			3133390101		Maribel.	
10	LEDYS BONILLA ARBOLEDA	1080262034	MADRE	GRUPO LIBERTAD	HUILA	LA PLATA			3153561149		Ledys	
11	JASLEIDY CAROLINA RAMOS ZUÑIGA	1080260427	MADRE	GRUPO LIBERTAD	HUILA	LA PLATA			3144270184		Jasleidx	
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												

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

Cualquier copia impresa de este documento se entenderá 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