Formación a familias

ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ N° *1895*	
Hora: 03.:00 PM	**Fecha: 25 DE SEPTIEMBRE 2025**
Lugar:	**HCB CARITAS SONRRIENTES – VEREDA LA MESA DE MONSERRATE**
Dependencia que Convoca:	**FUNDACIÓN GRUPO LIBERTAD.**
Proceso:	**PROMOCION Y PREVENCION.**
Objetivo:	Promover la socialización de hábitos y estilos de vida saludables en el entorno familiar, fortaleciendo la práctica de conductas relacionadas con la buena alimentación, la higiene, la actividad física y el autocuidado, para favorecer el bienestar integral de todos sus miembros.

Agenda:

1. SALUDO.
2. SOCIALIZACIÓN SOBRE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES.
3. DESPEDIDA.
4. COMPROMISOS.

Desarrollo:

Siendo las 03:00 pm, damos inicio a la reunión con un saludo, oración y explicación sobre el tema a tratar son los hábitos de vida saludables, los cuales son los que construyen de manera progresiva la familia y comunidades con un equilibrio potencial en conjunto para el bienestar general.

Los hábitos y estilos de vida saludables incluyen la práctica regular de ejercicio físico, una dieta equilibrada rica en frutas y verduras, un sueño reparador de 6 a 8 horas diarias, la gestión del estrés, el mantenimiento de relaciones sociales sanas y la abstinencia de sustancias nocivas como el tabaco y el alcohol, todo ello para mejorar el bienestar físico, mental y social.
Alimentación y Peso.

Dieta balanceada: Consumir alimentos nutritivos como frutas, verduras y legumbres, con suficiente proteína y fibra, y bajos en grasas, azúcares y sal.

Control de peso: Mantener un peso saludable es crucial, consultando al médico para determinar el índice de masa corporal (IMC) adecuado.

Ejercicio regular: Hacer ejercicio de forma constante aumenta la energía y mejora el estado físico y mental.
Salud Mental y Emocional.

Manejo del estrés: Reducir el estrés diario ayuda a mantener un estado de ánimo positivo.

Descanso adecuado: Dormir entre 6 y 8 horas diarias, con un horario de sueño constante y evitando

Powered by CamScanner

el exceso de cafeína, mejora la función mental y emocional.

Relaciones sociales: Mantener relaciones cercanas con familiares y amigos proporciona apoyo y afecto, contribuyendo al bienestar.

-Evitar Sustancias Nocivas.

Sin tabaco ni alcohol:

Evitar o limitar el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas es fundamental para prevenir enfermedades.

Consumo responsable de tecnología:
Utilizar la tecnología como herramienta de aprendizaje y entretenimiento, pero evitando el uso excesivo que puede afectar la salud.

-Otras Prácticas Saludables.

Revisiones médicas: Acudir a chequeos médicos regulares y recibir las vacunas necesarias.

Cuidado dental: Mantener una buena higiene bucal y cuidar los dientes.

Exposición solar moderada: Tomar el sol con moderación ayuda a sintetizar vitamina D y mejora el estado de ánimo.

Reflexiones:

- Impactos negativos y positivos sobre tener o no tener hábitos de vida saludables.

- los niños aprenden lo que ven, no lo que escuchan, por eso el ejemplo es la mejor enseñanza.

- Socializar hábitos de vida saludable fortalece los lazos familiares, colectivos y mejora la convivencia.

- La salud no se impone, se crea y se construye para mantener un bienestar físico, mental y social conjuntamente.

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS





Powered by CamScanner

Compromisos / tareas	Responsable(s): Nombre / Cargo o rol	Fechas
Mantener habitos de vida saludable como higiene, alimentacion y autocuidado que sirva de modelo.	Madre Comunitaria.	Siempre.
Garantizar espacios limpios y seguros que favorezcan la salud fisica y emocional de los niños	Madre Comunitaria.	Siempre.
Se comprometen a dar ejemplo con practicas de autocuidado y alimentación sana en el hogar.	Padres de familia.	Siempre.

FIRMA ASISTENTES

Nombre	Cargo o rol / Dependencia	Entidad	Firma
ZULIENTH ELID IQUINÁS MEDINA	MADRE COMUNITARIA	FUNDACION GRUPO LIBERTAD	Zulienth Elid I.M

Próxima reunión	Fecha	Hora	Lugar
	Por definir.	//	//
Colaborador que elabora el acta:	ZULIENTH ELID IQUINÁS MEDINA		

¡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

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

TALLER A FAMILIAS - HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

FECHA 25- Septiembe- 2025

HORA INICIAL: 3:00 pm HORA FINAL: 3:35 pm

LUGAR HCB CARITAS SONRRIENTES

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	KAREN DAYANA QUINTO TRUJILLO	1084923122	MADRE	Fundacion Grupo Libertad	Huila	La plata			3229358055			Karen Quinto
2	YORLENY PETEVÍ IQUINÁS	1004251763	MADRE	Fundacion Grupo Libertad	Huila	La plata			3217080146			Yorleny Peteví I.
3	ISLENY DAMARIS QUINTERO PECHENÉ	1081418583	MADRE	Fundacion Grupo Libertad	Huila	La plata			3146702376			Isleny Ø.
4	ALBANEDA PETEVÍ IQUINÁS	1081401113	MADRE	Fundacion Grupo Libertad	Huila	La plata			3228270740			Albaneda P. I
5	ELCY LORENA IQUINÁS COTACIO	1004249460	MADRE	Fundacion Grupo Libertad	Huila	La plata			3213898658			Elcy Loreto Iquinas
6	YINETH ANDRADE CUSCUE	1081413322	MADRE	Fundacion Grupo Libertad	Huila	La plata			3125278750			Yineth And.
7	ALBENIS MEDINA	36383071	MADRE	Fundacion Grupo Libertad	Huila	La plata			3114928136			Albenis M.G
8	DANIELA ANGEL PUYO	1081421235	MADRE	Fundacion Grupo Libertad	Huila	La plata			3204965242			Daniel. A.
9	LUZ MERY HUETOCUE	1002939982	MADRE	Fundacion Grupo Libertad	Huila	La plata			3222386169			Luz Mery H.
10	LUZ MIRIAM MUSSE	1007348550	MADRE	Fundacion Grupo Libertad	Huila	La plata			3125526263			Luz M. Ramm
11	TANIA LUCIA QUINTERO QULINDO	1081394672	MADRE	Fundacion Grupo Libertad	Huila	La plata			3115358835			Tania Lucia Q.
12	ADRIANA LUCIA MENSA PECHENÉ	1007300690	MADRE	Fundacion Grupo Libertad	Huila	La plata			3228316241			Adriana Lucia
13	SILVANO QUINTERO	25464704	ABUELO	Fundacion Grupo Libertad	Huila	La plata			3143089268			Silvano Quintero
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

Powered by CamScanner