ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ N°		
Hora: 04:00 PM	**Fecha: 30 Octubre 2025**	
Lugar:	**HCB – LA INMACULADA**	
Dependencia que Convoca:	**FUNDACION GRUPO LIBERTAD**	
Proceso:	**PROMOCION Y PREVENCION**	
Objetivo:	Promover conductas y comportamientos desde la familia para que desde la temprana edad los niños desarrollen hábitos y estilos de vida saludables.	

Agenda:

1. Saludo
2. Socialización tema Formación a Familias "Hábitos de vida Saludables"
3. Compromisos
4. Despedida

Desarrollo:

1. Se inicia la reunión siendo las 4:15 pm la Madre Comunitaria se dirige a las familias brindándoles un caluroso saludo de bienvenida.
2. Se inicia con una charla apoyada del cartel con el plato saludable de la familia colombiana el cual es una guía alimentaria que nos indica y nos invita a consumir alimentos variados, frescos realizar actividad física y tomar agua.

   Se explica que el tema Hábitos de vida Saludables tiene con el fin educarnos y educar desde temprana edad ya que es la medida preventiva más eficaz para mejorar la condición de salud a lo largo de toda la vida y con ello tendremos futuras personas saludables con mayor calidad de vida.

   Se les explica que los hábitos saludables son aquellas prácticas y comportamientos que adoptamos en nuestro día a día para cuidar de nuestra salud física, mental y emocional.

   - ❖ Alimentación y nutrición

   Una alimentación saludable y balanceada hace que nos sintamos bien, que tengamos energía para todo el día y nos previene de enfermedades.
   Los alimentos realizan 3 trabajos en nuestro cuerpo nos dan energía, construyen y nos hacen crecer
   Come una dieta balanceada: Incluye frutas, verduras, legumbres, granos integrales y proteínas magras. Intenta comer pescado varias veces por semana.
   Implementar la regla del 80/20 que consiste que del 100% de lo que comemos en el dia

Powered by CamScanner

el 80% deben ser alimentos necesarios y el 20% alimentos no necesarios
Mantente hidratado: El agua es muy importante para que nuestro cuerpo funcione correctamente, es importante tomar 2 litros por dia que es igual a 8 vasos por dia

Bebe suficiente agua a lo largo del día, evitando las bebidas azucaradas.
No te saltes el desayuno: Es una comida importante para empezar el día.
Come con calma y hasta la saciedad: Presta atención a tu cuerpo y come despacio para no comer en exceso.

- ❖ Actividad física

Es importante hacer actividad física 30 minutos diarios
Los beneficios son, tener un corazón sano, huesos y musculos fuertes, mejora nuestro humor nos ayuda a tener un peso saludable y nos previene de enfermedades
Haz ejercicio regularmente: Elige actividades que disfrutes, como caminar, nadar, bailar o practicar deportes.
Sé activo a diario: Busca oportunidades para moverte más durante el día.

- ❖ Sueño e higiene

Duerme lo suficiente:
Establece un horario de sueño constante y crea una rutina relajante para ir a la cama.
Mantén una buena higiene:
Lávate las manos con frecuencia, báñate y cepíllate los dientes regularmente.

- ❖ Bienestar mental y prevención

Controla el estrés: Practica técnicas de relajación como la meditación o el yoga.
Evita fumar: Si fumas, busca formas de dejarlo. El tabaco daña gravemente la salud.
Limita el alcohol: Si consumes alcohol, hazlo con moderación.

3 Compromisos

- Asegúrense de que del 100% de los alimentos que se les proporcionen a los niños el 80% sea alimentos necesarios y el 20% no necesarios
- **Aseguren el desayuno:** Es importante para que los niños tengan energía para la escuela.
- **Sean un ejemplo:** Hagan ejercicio juntos, como caminar o andar en bicicleta, en lugar de sentarse frente al televisor.
- **Establezcan reglas:** Asegúrense de que los niños tengan un lugar para la televisión que no sea su habitación, y que los horarios de juego sean equilibrados.
- **Enseñen hábitos de higiene:** Lavarse las manos antes de comer, cepillarse los

Powered by CamScanner

dientes después de cada comida y ducharse a diario son prácticas fundamentales.

- **Aseguren el descanso:** Dormir lo suficiente es vital para la recuperación física y mental. Establezcan un horario regular de sueño y creen un ambiente relajante en el dormitorio.
- **Fomenten la comunicación abierta:** Proporcionen un entorno seguro para que los miembros de la familia puedan hablar sobre sus preocupaciones.
- **Refuerce la autoestima:** Un refuerzo positivo y constante hará que los niños se sientan seguros y con confianza para desarrollar hábitos saludables a largo plazo.

4 Se termina la socialización agradeciendo por la atención prestada se recojen las firmas y la evidencia fotografica

Compromisos / tareas	Responsable(s): Nombre / Cargo o rol	Fechas
Esto incluye participar en actividades juntos, como cocinar o hacer ejercicio, limitar el tiempo frente a la pantalla, mantener una buena higiene personal y asegurar horas de sueño suficientes para todos los miembros de la familia.	Padres de familia y/o cuidadores, MC	Siempre
	Padres de familia y/o cuidadores, MC	Siempre
	Padres de familia y/o cuidadores, MC	Siempre

FIRMA ASISTENTES

Nombre	Cargo o rol / Dependencia	Entidad	Firma
LINA MUÑOZ	MADRE COMUNITARIA	Fundación Grupo Libertad	
Próxima reunión	**Fecha**	**Hora**	**Lugar**
	Por Definir	Por Definir	Por Definir
Colaborador que elabora el acta:	LINA MUÑOZ		

Powered by CamScanner

BIENESTAR FAMILIAR

PROCESO
MEJORA E INNOVACIÓN

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA

F8.P1.MI	12/06/2024
Versión 9	Página 1 de 1
Clasificación de la Información: Pública	

ACTIVIDAD: Formacion a familias Habitos Saludables FECHA 30 - Octubre - 2025

HORA INICIAL: 4:20 pm HORA FINAL: 6:15 LUGAR La Inmaculada.

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	Maria Janith Gonzalez Rojas	1080265399	Usuario	G.Libertad	Huila	La Plata			3153627146			Maria Gonzalez
2	Emilse Bonilla Moreno	55212364	Usuario	G.Libertad	Huila	La Plata			3114978358			Emilse Bonilla
3	Lina Constanza Veintemillo Errenuma	1080261221	Usuario	G.Libertad	Huila	La Plata			3157058563			Lina Veintemillo
4	Angelica Hernandez Garces	1030661873	Usuario	G.Libertad	Huila	La Plata			3154769196			Angelica Hernandez G
5	Sandra Hernandez Viveros	1080266715	Usuario	G.Libertad	Huila	La Plata			3158330999			Sandra Hernandez
6	Sandra Liseth Campo Rincon	1015416506	Usuario	G.Libertad	Huila	La Plata			3228802384			Sandra Liseth Campo R.
7	Luz Dary Hernandez Rojas	1193236613	Usuario	G.Libertad	Huila	La Plata			3135756099			Luz D—1
8	Maricela Gonzalez Zanabria	1080263561	Usuario	G.Libertad	Huila	La Plata			3146766218			Maricela Gonzalez.
9	Daniela Gomez Viveros	1004248923	Usuario	G.Libertad	Huila	La Plata			3224096825			Daniela Gomez V.
10	Yuverica Lopez Rodriguez	1080262175	Usuario	G.Libertad	Huila	La Plata			3183414614			Yuverica Lopez R
11	Maried Burilica Moreno	1080264405	Usuario	G.Libertad	Huila	La Plata			3122594899			Maried Burilica M.

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

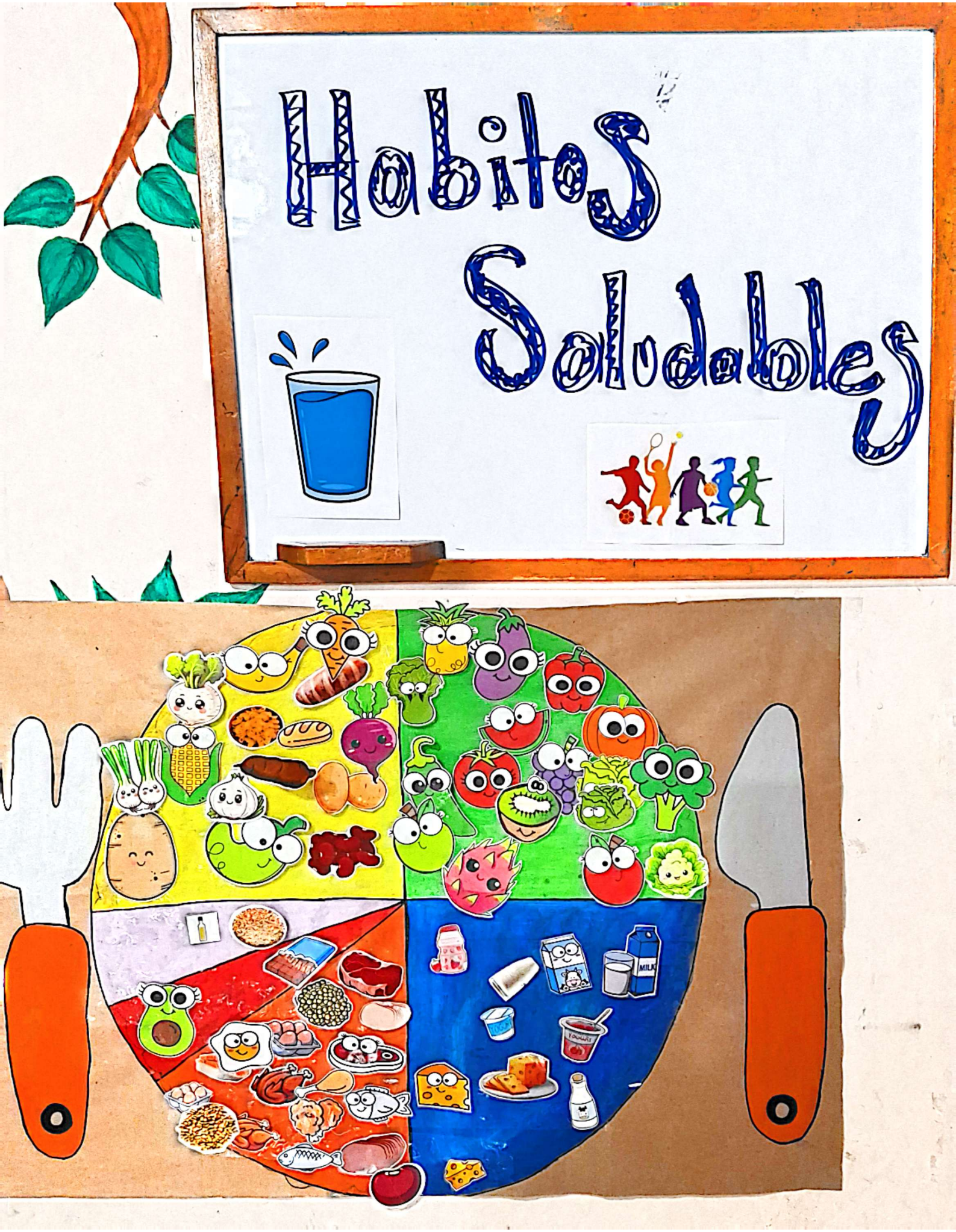
Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

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



Powered by CamScanner



Powered by CamScanner