

 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO MEJORA E INNOVACIÓN FORMATO ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ	F9.P1.MI	31/05/2024
		Versión 10	Página 1 de 4

ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ N°	
Hora: 02:00pm-04:00pm	Fecha: 11 de junio 2025
Lugar:	UNIDAD DE ATENCIÓN VILLA DEL CAMBIS 2 ROSARIO
Dependencia que Convoca:	CORHUELLAS
Proceso:	Promoción y prevención
Objetivo:	Promover el autocuidado en las madres, como parte fundamental del bienestar emocional familiar y de la calidad del vínculo afectivo con sus hijos e hijas.

Agenda:

1. SALUDO
2. ORIENTACIÓN SOBRE EL AUTOCUIDADO COMO ACTO DE AMOR PROPIO Y CUIDADO FAMILIAR
3. ACTIVIDAD EXPERIENCIAL "CUIDARME ES CUIDAR"
4. REFLEXIÓN GRUPAL
5. CIERRE

DESARROLLO

1. SALUDO:

La jornada inició con un saludo cálido por parte de la profesional psicosocial Carmen Elisa Rincón, quien resaltó la importancia de estos espacios como un regalo para las madres. Se agradeció la disposición de participar y se explicó que el objetivo del encuentro era detenerse un momento, reconectar con el cuerpo y el bienestar propio, entendiendo que cuidarse también es una forma de cuidar mejor a los demás.

2. ORIENTACIÓN SOBRE EL AUTOCUIDADO COMO ACTO DE AMOR PROPIO Y CUIDADO FAMILIAR:

Se compartió una reflexión sobre cómo las madres, al estar constantemente en función de las necesidades de otros, suelen dejar de lado sus propias emociones, su cuerpo y sus tiempos. Sin embargo, se recalcó que el autocuidado no es egoísmo, sino un acto profundo de responsabilidad afectiva. Estar bien física y emocionalmente permite ofrecer una mejor presencia a los hijos e hijas. Se invitó a resignificar el descanso, el consentimiento propio y el apapacho como necesidades humanas, no como premios ocasionales.

 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO MEJORA E INNOVACIÓN FORMATO ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ	F9.P1.MI	31/05/2024
		Versión 10	Página 2 de 4

3. ACTIVIDAD EXPERIENCIAL "CUIDARME ES CUIDAR":

Se creó un ambiente tranquilo y reconfortante al estilo de un mini-spa, con actitud agradable y materiales sencillos. Las participantes realizaron diferentes pasos de cuidado facial:

- **Exfoliación**
- **Mascarilla lavable**
- **Mascarilla en velo**
- **Loción hidratante**
- **Crema hidratante**

Durante la experiencia, se les invitó a sentir el contacto consigo mismas, a disfrutar sin apuros y a pensar en lo importante que es tener espacios así, aunque sean breves, en su cotidianidad.

4. REFLEXIÓN GRUPAL:

Tras la actividad, se generó un espacio de conversación íntimo y respetuoso. Varias madres compartieron frases como:

- “Hacía mucho no hacía algo así”
- “Me gustó consentirme”
- “Que rico este tipo de actividades”

Se rescató que cuando una mujer se cuida, no solo mejora su bienestar, sino también la calidad del vínculo que construye con sus hijos e hijas. Las emociones se transmiten, y una madre que se siente valorada y atendida, también transmite seguridad, contención y amor.

3. CIERRE:

Se agradeció de corazón la participación de las asistentes. Se animó a replicar pequeños rituales de autocuidado en el hogar y a recordar que el amor propio también enseña a los niños y niñas a quererse. Se resaltó que criar con afecto también es enseñarse a una misma a sostenerse con amor.

Decisiones: Fortalecer espacios periódicos de cuidado emocional para las familias, como estrategia para nutrir el bienestar individual y colectivo en el entorno familiar.

Compromisos / tareas	Responsable(s): Nombre / Cargo o rol	Fechas
- Replicar en el hogar prácticas de cuidado físico y emocional	Familias participantes	En adelante

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

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

FIRMA ASISTENTES			
Nombre	Cargo o rol / Dependencia	Entidad	Firma
Próxima reunión:	Fecha	Hora	Lugar
	N/A		
Colaborador que elabora el acta:	Carmen Elisa Rincón		

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



BIENESTAR FAMILIAR		PROCESO MEJORA E INNOVACIÓN								FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA		FOLIO 01	
										Versión 0		Página 1 de 1	
										Cualquier otro tipo de información		Firma	
ACTIVIDAD										FECHA			
HORA INICIAL										HORA FINAL			
DEPENDENCIA LIDER										LUGAR		VILLA DEL CAMBIS 2 ROSARIO	

No	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CARGO	ENTIDAD	REGION AL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN		TELÉFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA	
							PLANTA	CONTRATO			AM	PM
1	YUDY MARLELLY PALECHOR SANCHEZ	1 080 261 786	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3187781447		Yudy Palechor Sanchez	
2	ZULY VIVIANA PALECHOR SANCHEZ	1 004.154.343	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3228562897		Zuly Palechor	
3	FLOR ALBA PALECHOR VINASCO	1 080 261 882	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3185514360		Flor alba Palechor v.	
4	MONICA FERNANDA PLAZA BARCIA	1 081.393.783	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3133478310		Monica Plaza	
5	YOLANDA TOMDE JEMBUEL	1 080.260.551	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3204554462		Yolanda Tombe J	
6	MERCEDES MANQUILLO CASTAÑEDA	1 080.260.324	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3202629189		Mercedes Manquillo	
7	YEIMY ROCIO ROJAS ROJAS	1 004.154.085	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3229054877		Yemy Rojas R.	
8	MONICA FERNANDA PLAZA BARCIA	1 081.393.783	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3133478310		Monica Plaza	
9	YOLANDA TOMDE JEMBUEL	1 080.260.551	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3204554462		Yolanda Tombe J	
10	NASLY SHANTH HOYOS TROCHEZ	1 075.235.124	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3123547893		Nasly Shanth Hoyos T.	
11	ANGIE PAOLA ORTIZ PALECHOR	1 119.580.073	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3177938398		Angie Paola Ortiz	
12	ROSIVER MAGIN HENAO	1 004.153.789	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3123775109		Rosiver Magin Henao	
13	MARIA TERESA BOLAÑOS SANCHEZ	1 080.261.888	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3227052424		Maria Teresa Bolaños	
14	MARIA ISABEL MARTINEZ PENA	1 080.262.081	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3188210887		Maria Isabel M.P	
15	ELIZABETH PENA ROJAS	1 004.153.064	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3154368984		Elizabeth Pena Rojas	
16	ALEXANDRA BOLAÑOS CADENA	1 080.262.069	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3232836599		Alexandra Bolaños C.	
17	YAMID BURITICA RODRIGUEZ	1 080.260.171	AGRICULTOR	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3202037178		Yamid Buritica R	
18	MARSY YOBANA ROJAS	1 004.154.466	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3167639613		Marsy Rojas	

(Antes de imprimir este documento... piensen en el medio ambiente)
 Este documento es una copia de un documento original. No se debe utilizar para fines legales.
 Este documento es una copia de un documento original. No se debe utilizar para fines legales.