ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ N°	
Hora: 02:00pm-04:00pm	**Fecha:** 10 de junio 2025
Lugar:	UNIDAD DE ATENCIÓN VILLA DEL CAMBIS 2 AGUILAS 1
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.

PÚBLICA

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

PÚBLICA

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

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

PÚBLICA

PÚBLICA

BIENESTAR FAMILIAR

PROCESO
MEJORA E INNOVACIÓN

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA

FB.PI.MI	12/09/2024
Versión 0	Página 1 de 1
	Clasificación de la información: Público

ACTIVIDAD: _____ FECHA _____

HORA INICIAL: _____ HORA FINAL: _____ LUGAR VILLA DEL CAMBIS 2 AGUILAS 1

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	ANDREA DEL PILAR MARTINEZ MUNOZ	1.004.153.714	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3125368518			Andrea martinez
2	MARIA FERNANDA HERNANDEZ SALAZAR	1.075.217.540	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3127811314			Maria Salazar
3	ANA LUZ SALAZAR HUILA	1.075.220.654	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3127904522			Ana luz Salazar
4	ANA VERONICA ROJAS SCARPETTA	1.080.266.513	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3108371197			Ana Veronica Rojas Scarpetta.
5	LISED DAYANA BURBANO BRAVO	1.080.266.361	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3115693285			Lised Burbano B.
6	AURA NELLY GUERRERO BOLAÑOS	1.080.265.499	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3114658504			Aura Guerrero
7	PATRICIA ELENA ROJAS SCARPETTA	1.080.263.381	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3227228937			Patricia Elena Rojas Scarpetta
8	YOANA SANCHEZ FAJARDO	1.080.263.489	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3224782569			Yoana Sanchez
9	SONIA MONTIEL TAPIERO	1.006.093.193	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3116282403			Sonia Montiel Tapiero
10	ANGY VIVIANA CARDONA IDARRAGA	1.080.266.010	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3226511409			Angy viviana cardona
11	SHIRLEY CAICEDO ESCARPETA	1.080.260.457	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3138926184			Shirley Caicedo E
12	JHASMIN XIMENA PALECHOR SANCHEZ	1.080.262.715	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3163095860			Jhasmin palechor
13	YUDY ALEXANDRA NOGUERA GONZALEZ	1.077.868.556	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3156117700			YUDY ALEXANDRA N.G.
	YULY CRISTINA VIVEROS BENAVIDES	1.086.921.815	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3228551701			Yuly Viveros
15	EDID ROSARIO GUERRERO BOLAÑOS	1.080.266.685	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	N/A	N/A	3173885845			Edid Rosario Guerrero

Powered by CamScanner