

 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO MEJORA E INNOVACIÓN FORMATO ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ	F9.P1.MI	31/05/2024
		Versión 10	Página 1 de 3

ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ N°	
Hora: 09:00am a 11:00am	Fecha: 17 de junio 2025
Lugar:	UNIDAD DE ATENCIÓN VILLA DEL CAMBIS 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.

 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO MEJORA E INNOVACIÓN FORMATO ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ	F9.P1.MI	31/05/2024
		Versión 10	Página 2 de 3

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:

- “No recordaba cuánto necesitaba esto.”
- “Me hizo bien mirarme y pensar en mí.”
- “Voy a intentar sacar, aunque sea cinco minutos para hacer esto en casa.”

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.

5. 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	N/A	N/A
Colaborador que elabora el acta:	Carmen Elisa Rincón Chávez		

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA





PROCESO
MEJORA E INNOVACIÓN
FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA

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

ACTIVIDAD:

HORA FINAL:

FECHA:

LUGAR:

HORA INICIAL:

DEPENDENCIA LIDER:

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN		TELÉFONO	CORREO ELECTRÓNICO	FIRMA	
							PLANTA	CONTRATO			AM	PM
1	KAREN PERDOMO	1003810359	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3117307914		Karen P	
2	CARMENZA MONCAYO	25865998	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA					Carmenza	
3	NIDIA PIZO QUILINDO	10814133390	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3142887150		Nidia pizo	
4	NIDIA PIZO QUILINDO	10814133390	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3142887150		Nidia pizo	
5	ZOLFA MELANI CAMPO	1080264451	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3212809954		Zolfa M.C.	
6	OLGA DENIS QUILA	1080260116	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA					Olga Denis	
7	GLADIS PEÑA ORDOÑEZ	55212270	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA					Gladio pma	
8	YEIMI ZORAYA BURBANO	1004153774	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA					Yeimica B	
9	LAURA CAMILA RODRIGUEZ	1080260959	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3134295820		Yeimi burbano	
10	LEIDY PAOLA PINEDA	1080261595	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3107974581		Leidy Paola	
11	BLANCA ZAMBRANO	1006787932	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA					Blanca Z.	
12	NELSY RUBIANO	55212218	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA					Nelsy R.	
13	ANYI VIVIANA MUÑOZ	1080260853	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3125431016		Anyi Muñoz	
14	SANDRA PATRICIA ANAYA	1004153016	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3223670264		Sandra Anaya	
15	LUISA FERNANDA VALLEJO	1004154445	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3217009634		Luisa Fernanda	
16	YEIMI PAOLA FAJARDO	1004154224	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3142140116		Yeimi Paola	
17	KAREN PERDOMO	1003810359	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3112307914		Karen P	
18	MAIDI JULIANA ZUÑIGA GUILOMBO	1080262023	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3182614087		Maidi Zúñiga	
19	KAREN DAYANA GAVIRIA LAZO	1080262092	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3112239952		Karen	
20	LEIDY JURANI TUQUERREZ GALLEGO	1080263693	AMA DE CASA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA					Leidy	

¡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 POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL CIP Y A LA LEY 1581 DE 2012.