FUNDACIÓN PEPASO

JARDÍN INFANTIL SEMILLITAS DE AMOR

FECHA: Bogotá, 16- julio de 2025

HORA: 3:00 pm LUGAR: Salón Caminadores

MOTIVO DEL ENCUENTRO: Socialización "hábitos saludables"

PARTICIPANTES:

Familias Caminadores, Docentes, Talento Humano

INVITADOS:

//

AUSENTES:

//

OBJETIVO DEL ENCUENTRO:

Hábitos Saludables
Folleto Informativo

METODOLOGIA:

Se realiza Folleto informativo con imagenes relacionados con los hábitos saludables, así mismo se genera un dialogo constructivo con las familias para dar a conocer el tema

ORDEN DEL DÍA:

1. Bienvenida
2. Preguntas orientadoras
3. Socialización del tema hábitos Saludables - Entrega del folleto
4. Despedida

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
Secretaría Integración Social

Correo: fundacionpepaso@gmail.com
Pepasosemillitasdeamor.ji@gmail.com
Dirección: Diagonal 75 D Sur # 75 L 07 Santa Viviana

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Siendo las 3:00pm, en el salón de caminadores se da inicio a la socialización, dando la bienvenida a las familias con un cordial saludo y agradeciendo por su asistencia y puntualidad, a continuación se realiza la apertura al tema a desarrollar el cual es "Hábitos saludables" Se invita a los Padres de Familia a participar mencionando que tipos de hábitos saludables implementan en sus hogares y continuamos realizando las preguntas orientadoras en torno al tema como: ¿Que son los hábitos saludables? ¿Cuales hábitos saludables conocen? y demás, de esta manera motivamos a las familias a tener una participación activa en la socialización
Paso a esto, se le realiza la entrega del folleto informativo y se les invita a las familias a observarlo, Después la maestra realiza una intervención para dar a conocer el tema, por lo cual se mencionan 5 hábitos saludables claves para obtener una mejor calidad y bienestar en nuestro día a día, Aseo e higiene personal, Alimentación Saludable, Actividad física, Consumo de agua, y horas de sueño, haciendo enfasis en que es muy importante que estos hábitos se conviertan en rutinas y sean acciones repetitivas para así de esta manera los niños y niñas los apropien como suyos y puedan realizarlos autonomamente y a diario ya que de esta manera Previenimos enfermedades y garantizamos tener una mejor calidad de vida y bienestar en nuestro cuerpo y mente.
Para continuar con el tema se le Pregunta a las familias cuales de estos hábitos saludables implementan en el hogar y Porque es importante hacerlos en familia, ellos participan activamente mencionando rutinas que realizan a diario con sus hijos e hijas como el cepillado de diente, y los momentos de: alimentación Por lo cual se les invita a los padres a realizar estos hábitos saludables en familia y constantemente

FUNDACIÓN PEPASO

JARDÍN INFANTIL SEMILLITAS DE AMOR

Para que los niños y niñas los imiten y aprendan dichos hábitos y los hagan parte de su vida Cada vez de una manera más autonoma e independiente

Para finalizar nuestra socialización se invita a los familiar a poner en practica e implementar en los hogares estos hábitos saludables básicas Para que los niños y niñas se apropien de estas, y Cada vez logren ir desarrollando su autonomía e independencia, así como para prevenir enfermedades y garantizar su bienestar y obtener una mejor calidad de vida.

Se despide de los familias agradeciendo su Compromiso y su participación activa durante la socialización.

COMPROMISOS:

* Asistir de manera puntual y participativa a la socialización de temas de sala Amiga

* Fomentar e Implementar los diferentes hábitos saludables en los hogares

* Poner en Práctica cada Uno de los temas tratados en sala amiga.

ANEXOS:

Firma Asistencia Familias, Folleto Informativo, Evidencias Fotograficas

ELABORADO: Andrea Santamaría

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
Secretaría Integración Social

Correo: fundacionpepaso@gmail.com
Pepasosemillitasdeamor.ji@gmail.com
Dirección: Diagonal 75 D Sur # 75 L 07 Santa Viviana

JARDÍN SEMILLITAS DE AMOR

FUNDACIÓN PEPASO

FECHA: 16-julio-2025 MOTIVO DEL ENCUENTRO: Socialización "Hábitos Saludables" NIVEL: Caminadores

#	NOMBRES Y APELLIDOS DEL NIÑO O NIÑA	NOMBRES Y APELLIDO PADRE MADRE Y/O ACUDIENTE	CEDULA	FIRMA
1	Sailla Gisel Alvarez	Nicol Dayana Noida		Nicol Dayana
2	Isabella cardenas J	Johana Jimene	1007421064	Johana
3	Samara Cuaza	Yenny Yolanda	53046 078	Yenny Yolanda
4	Richardson J Sayno Vera	maria R Yaya moreno	1795060736	maria Vera
5	Juan nicolas barbosa	barbara Rivas	5624135	Rivas
6	Dahiley Mateo Acevedo Gomez	Roberto Acevedo	1005524135	
7	EVELYN GABRIELA SABINA	LUZ ADRIANA VERA	1007710764	LUZ VERA
8	Samuel Alfaro Camilo Arenas	Yenny Yolanda	53046.074	Yenny Yolanda
9	Sahily Julieth Campo Aguilar	Andrea Bayona	52542971	Andrea
10	Nicolas Osorio Lopez	Liliana Lopez Arias.	52645232	Liliana Lopez
11	EM Antonella Gonzalez chavez	leidy chaves	1000694153	Leidy Chaves
12	Angel camilo Gonzalez chaves	leidy chaves	1000694153	Leidy Chaves
13	Harold Santiago Anacona G	Sonia Garcia Zapata	37860753	
14	Esteban Alexander Salazar B	Yeny carolina Bernal suarez	1073593484	Yeny B
15	THIAGO GAEL DIAZ ACEVEDO	FELIPE DIAZ BETANCUR	1015463489	
16	Eliam DAVID LOPEZ CAB	Jeseniz santana	1023891099	Jeseniz Santana
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				

BENEFICIOS

- Mejor crecimiento, desarrollo cerebral y sistema inmunológico
- Prevención del sobrepeso, diabetes y enfermedades cardiovasculares .
- Hábitos sostenibles en salud y alimentación desde la infancia.

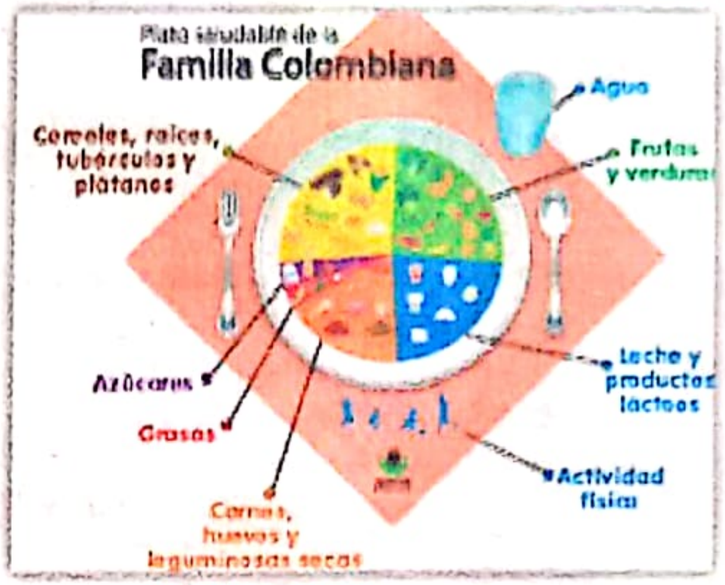




¡TU FAMILIA SALUDABLE!

Un estilo de vida saludable es un viaje familiar: disfrutemos juntos de alimentos ricos, naturales y nutritivos, fomentando una vida activa y balanceada.

"Alimentación Saludable en Familia"



La alimentación adecuada desde la infancia es esencial para un Crecimiento fuerte, prevenir enfermedades y desarrollar hábitos saludables que duren toda la vida



PRINCIPIOS CLAVE

- ***Variedad y equilibrio:*** *Incluir alimentos de todos los grupos del "Plato Saludable de la Familia Colombiana" en cada comida*

- ***Alimentos frescos y naturales:*** *Prioriza frutas, verduras, cereales integrales, lácteos magros, legumbres, carnes magras, pescado, huevo, grasas saludables y cambios de azúcar y sal.*

- ***Lactancia + Complementación:*** *Amamantar hasta los 2 años o más, e introducir alimentos variados sin añadir sal, azúcar ni miel*

- ***Agua como bebida principal,*** *evitando bebidas azucaradas y jugos industrializados.*

- ***Actividad física diaria:*** *Al menos 60 minutos de juego activo para fortalecer huesos y prevenir sobrepes*

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

1. **Come en familia,** sin distracciones (pantalla, celular) .

2. **Involucra a los niños:** participar en la compra y preparación aumenta su interés

3. **Ofrece nuevos alimentos con paciencia:** hasta 10 intentos pueden ser necesarios para disfrutar un alimento.

4. **Controla porciones** usando el "método de la mano" para equilibrar comidas.

5. **Evita:** bebidas azucaradas, comida ultra procesada, grasas saturadas y sal excesiva.

6. **Predica con el ejemplo:** los niños imitan hábitos de los padres

IDEA DE MENÚ DIARIO

- **Desayuno:** Avena con fruta + leche.

- **Almuerzo:** Pollo + arroz integral + ensalada colorida + fruta.

- **Merienda:** Yogur vegetal o fruta + pan integral con aguacate.

Cena: Pescado + puré de verduras + vegetales crudos











