ACTA N°

FECHA: Bogotá, 10 de Septiembre 2025

HORA: 8 am

LUGAR: JARDIN INFANTIL DIURNO COFINANCIADO CARACOLI

TEMA: PROMOCION A FAMILIAS SOBRE EL TEMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE CON ENFASIS EN DESCANSO.

ASISTENTES: LUZ ADRIANA ALVARADO MORA – CONTRATISTA SDIS CIUDAD BOLIVAR ENFERMERA PROFESIONAL

FAMILIAS DEL JI COFINANCIADO CARACOLI.

ORDEN DEL DÍA:

1. OBJETIVO
2. ¿POR QUÉ EL SUEÑO ES UN "SUPERPODER"?
3. ¿QUÉ PASA SI EL SUPERPOWER FALLA? CONSECUENCIAS DE LA FALTA DE DESCANSO
4. ¿CUÁNTO SUEÑO NECESITAN? GUÍA POR EDADES
5. CONSEJOS PRÁCTICOS PARA UN DESCANSO REPARADOR
6. CIERRE Y ESPACIO DE PREGUNTAS

DESARROLLO:

1. OBJETIVO: Promover y orientar a los padres, madres o cuidadores sobre la importancia de adquirir habitos o estilos de vida Saludable en la familia y en los niños y niñas, con el fin de favorecer la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles a largo plazo.

¿Por qué el sueño es un "Superpoder"?

- **Explicación simple y visual:** Usa analogías. "El cerebro de un niño es como una esponja que todo el día absorbe información, emociones y experiencias nuevas. La noche es el momento en que 'escupe' todo lo que no necesita y organiza todo lo importante."
- **Funciones clave del sueño reparador:**

Powered by CamScanner

- **Desarrollo Cerebral y Aprendizaje:** Durante el sueño profundo, se consolidan las memorias y lo aprendido durante el día. Es esencial para la neuroplasticidad.
- **Crecimiento Físico:** La hormona del crecimiento se secreta principalmente durante las fases de sueño profundo.
- **Regulación Emocional y del Estado de Ánimo:** Un niño descansado tiene mejor humor, más paciencia y menos berrinches.
- **Fortalecimiento del Sistema Inmunológico:** El cuerpo produce citoquinas, proteínas que combaten infecciones, durante el sueño. Un niño que no duerme bien se enferma más seguido.

3. ¿Qué pasa si el superpower falla? Consecuencias de la falta de descanso

- **A corto plazo (lo que ustedes ven día a día):**
  - **Irritabilidad y hiperactividad:** Paradoxalmente, un niño cansado no se duerme, se acelera. Es una señal de sobre-estimulación y agotamiento.
  - **Problemas de atención y concentración:** Le costará seguir instrucciones en el jardín y en casa.
  - **Mayor propensión a accidentes:** Por falta de coordinación y atención.
  - **Antojos por comida poco saludable:** El cuerpo busca energía rápida en azúcares y carbohidratos simples.
- **A largo plazo (impacto en su desarrollo):**
  - Mayor riesgo de desarrollar problemas de salud como obesidad.
  - Dificultades en el rendimiento académico futuro.
  - Problemas de regulación emocional persistentes.

4. ¿Cuánto sueño necesitan? Guía por edades (5 minutos)
(Muestra una tabla clara en la pantalla)

Powered by CamScanner

Edad	Horas de sueño recomendadas (24 hrs)	Incluye siestas
1-2 años	11 - 14 horas	Sí (1-2 siestas)
3-5 años	10 - 13 horas	Sí (1 siesta puede ser necesaria)

Aclara: "Esto es una guía. Cada niño es único, pero si se aleja mucho de estos rangos, debemos observarlo."

5. ¡Manos a la obra! Consejos Prácticos para un Descanso Reparador

a) La Rutina, su Mejor Aliada:

- **Consejo:** Establecer una rutina constante y predecible de 20-30 minutos antes de dormir. Esto le señala al cerebro que es hora de bajar las revoluciones.
- **Ejemplo de rutina:** Baño caliente -> Pijama -> Cepillado de dientes -> Cuento con luz tenue -> Canción de cuna -> Buenas noches.

b) El Ambiente Ideal:

- **Frescura:** Una temperatura fresca en la habitación (18-21°C).
- **Oscuridad:** Usar cortinas blackout o persianas. Una pequeña luz de noche está bien si tienen miedo.
- **Silencio:** Minimizar ruidos. Puede usar una máquina de sonido blanco (white noise) para tapar ruidos molestos de la calle o de la casa.

c) Desconexión Digital:

- **Recomendación clave: Nada de pantallas (TV, tablet, celular) al menos 1 hora antes de dormir.** La luz azul de las pantallas inhibe la melatonina, la hormona que induce el sueño.

d) Alimentación y Actividad Física:

- **Cena ligera:** Una cena pesada muy cerca de la hora de dormir puede interferir. Optar por cenas ligeras y fáciles de digerir.
- **Evitar azúcares y cafeína:** Ojo con los chocolates, gaseosas o galletas muy dulces en la tarde/noche.

Powered by CamScanner

- **Ejercicio diario:** La actividad física durante el día ayuda a conciliar el sueño por la noche, pero eviten juegos muy bruscos o estimulantes en la tarde.

e) Cómo manejar los problemas comunes:

- **Pesadillas y terrores nocturnos:** Mantengan la calma. Para las pesadillas, abrácenlos y tranquilicen. Los terrores nocturnos son diferentes (el niño parece despierto pero no lo está, no recordará nada); lo mejor es no despertarlos y solo asegurarse de que no se lastimen.
- **Salen de la cama:** Llévenlos de vuelta a su cama con calma y firmeza, con la menor interacción posible (sin regaños largos ni conversación). La consistencia es clave.

6. Cierre y Espacio de Preguntas

- **Resumen:** "Recuerden, el descanso no es un lujo, es una necesidad biológica. Implementar una rutia constante, crear un ambiente adecuado y desconectarse son las claves para darles a nuestros hijos el superpoder del descanso reparador."
- **Mensaje final:** "Sean pacientes y consistentes. Establecer estos hábitos es una inversión en la salud física y mental de su hijo para toda la vida."
- **Agradecimiento y preguntas:** "Muchas gracias por su atención. ¿Hay alguna pregunta o alguna situación específica que quieran comentar?"

Se entrega a las familias del jardin infantil Manantial un folleto sobre los habitos de vida saludable con el fin de fortalecer los habitos de vida saludable.

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución

Powered by CamScanner

CONVOCATORIA.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Luz Adriana Alvarado Mora	Enfermera profesional	Infancia SLIS CB	Luz Adriana Alvarado Mora
Maritza Cañon	Responsable del servicio	JI caracolí	

Anexos: Folleto
Elaboró: Luz Adriana AlvaradoMora

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DE ASISTENCIA A ENCUENTROS Y OTRAS ACCIONES GRUPALES DEL SERVICIO DE JARDINES INFANTILES	Código: NO CONTROLADO Versión: 0 Fecha: NO CONTROLADO Página: 1 de 2

Fecha: 20/04/25 Tema: estilos de crianza saludable con familia Número de sesión: 2 Nombre de la actividad: encuentro educativo

Nombre de la modalidad de atención: Jardín infantil Caracoli Localidad: Ciudad Bolívar

Persona que acompaña la actividad: Martha Cano Rol: Padre Jardín Infantil

Profesional a cargo de la actividad: Liz Adriana Alvarado.

No	DOCUMENTO DE IDENTIDAD DE LA NIÑA O EL NIÑO	NOMBRES Y APELLIDOS NIÑA O NIÑO	NIVEL	NOMBRE DE LA O EL PARTICIPANTE	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	PARENTESCO	FIRMA
1	1013155296	Anthony Rojas Mendivelso	Parvulos	Claudia Meldivelso Manrique	1024562721	Mamá	Claudia M
2	1032515473	Javielys Jaime Perez	Parvulos	Estefania Perez	1127590666	Mamá	Estefania Perez
3	1024614082	Saray Sofia Cortes	Parvulos	Isabel Cortes Hernandez	360891925	Acudiente	Isabel Cortes
4	1012477344	Liam Santiago Diaz	Parvulos	Karen Dian Morales	1005713733	Mamá	KAREN DIAZ
5	1024613274	Eydan Pareja Rincon	Parvulos	Maria Rincon Guzman	1000732512	Mamá	Maria Rincon
6	1024612957	Angel Celis Rincon	Parvulos	Lanyi Rincon Guzman	1024575802	Mamá	Yuri Gul
7	1023472989	Dominic Castro Cortes	Parvulos	Jhonatan Castro Alonso	1013625300	PaPa	Jhonatan CASTRO
8	1024615602	Sharon Alvis Torres	Parvulos	Yolanda Vargas Henrique	52306243	Acudiente	Yolanda V
9	1023832542	Aaron Rojas Rojas	Parvulos	Ingrid Tatiana Rojas	1013688787	Mamá	Tatiana R
10	1137883277	Iam Isaac Martinez	Parvulos	Nellys Osorio Carrillo	1003725479	Mamá	Nellys Orozco
11	1023422652	Aaron Matias Vanegas	Parvulos	Debbie Michel Estava	1026577409	Mamá	DEBBIE ESTAVA
12	1032515099	Hannah Perez	Parvulos	Nuris Martinez Gonzalez	1062811881	Mamá	Nuris Martinez
13	584497	Victoria Maya	Parvulos	Luisa Migelina Romero	14677208	Mamá	Luisa Romero
14	1025568839	Samuel Sogamoso	Parvulos	Diana Sogamoso	1024494793	Mamá	Diana S.
15	1206228761	Dara Abril Campos	Parvulos	Diana Campos Valderrama	53131199	Mamá	Diana Campos
16	1024614998	Sara Ortega Hernandez	Parvulos	Ana Hernandez Moreno	1070054403	Mamá	Ana H
17	1062819484	Liamar Amaya	Parvulos	Ana Gallego Ortiz	1062806783	Mamá	Ana Gallego
18	1012475919	Maria Camila Melchor	Parvulos	Kelly Melchor Taborda	1037119352	Mamá	Kelly melchor
19	1013159806	Salome Sanchez	Parvulos	Diana Cifuentes Amado	52539449	Mamá	Diana cifuentes
20	1026138663	Aron David Dominguez	Parvulos	Rosa Juleth Saldaña	1024557703	Mamá	Julieth S.

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la Secretaría Distrital de Integración Social no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

Powered by CamScanner

ALCALDIA MAYOR DE BOGOTA D.C.
SECRETARIA DE INTEGRACION SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO REGISTRO DE ASISTENCIA A ENCUENTROS Y OTRAS ACCIONES GRUPALES DEL SERVICIO DE JARDINES INFANTILES

Código: NO CONTROLADO
Versión: 0
Fecha: NO CONTROLADO
Página: 2 de 2

No	DOCUMENTO DE IDENTIDAD DE LA NIÑA O EL NIÑO	NOMBRES Y APELLIDOS NIÑA O NIÑO	NIVEL	NOMBRE DE LA O EL PARTICIPANTE	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	PARENTESCO	FIRMA
21	1024615263	Danna Gutierrez Lugo	Parvulos	Elianny Lugo Morales	6188805	Mama	Elianny
22	5888107	Melani Parra Herrera	Parvulos	Jose Parra Medina	23475400	Acudiente	Jose Parra
23	1016122988	Ammy Moreno florez	Parvulos	Luisa Moreno flores	1075226900	Mama	Luisa Moreno
24	1040248755	Lian de Jesus ferrer	Parvulos	Diana Caicedo zuñiga	1001889751	Mama	Diana Caicedo
25	1023473401	Julieth Moreno Patiño	Parvulos	Viviana Andrea Patiño	1022944458	Mama	Viviana Patiño
26	1022458775	Angel mathias	Prejardin B	Sabrina Gonzalez	1208880	Acudiente	Sabrina
27	57/0128	Daniel Us Tarazona	Prejardin	Adriana Vargas	30641107	Mama	Adriana V
28	1024517710	Jaseth Cuesta	prejardin	Yiliet Rodriguez	1000785552	mama	Yuliet R
29	12 33579973	Nicole Valentina	prejardin	Yuneilys Gonzalez	55001309	mama	
30	1024612992	Alan Pulgarin Moreno	Prejardin	Laura Marcela	1028794dc	mama	
31	12 4 3760098	Paula Camila Baez	Prejardin	Johana Baez	05605426	mama	Johana Baez
32	1020014554	Abraham Lopez Patiño	prejardin	Katherin Lopez	20160136	mama	
33							
34							
35							
36							
37							
38							
39							
40							
41							
42							

Powered by CamScanner