

ACTA N°

FECHA: Bogotá, 13 Noviembre 2025

HORA: 7_30am

LUGAR: JI PEPITOS

TEMA: Prácticas de cuidado: **Actividad Física Descanso y Sueño reparador**

ASISTENTES: Nutricionista, Padres de familia Cuidadores y Talento Humano.

ORDEN DEL DÍA:

1. Socialización a padres, cuidadores y talento humano sobre la importancia de la actividad física, el descanso y sueño reparador, como hábitos saludables durante los diferentes ciclos de vida.

DESARROLLO:

Por medio de una jornada de retos de actividad física (sentadillas, saltos de lazo, juego de golosa) desarrollada con padres, cuidadores y talento humano se socializa la importancia de generar un buen hábito relacionado con el descanso y el sueño reparador principalmente en la primera infancia, así como la práctica de la actividad física diaria para el crecimiento y desarrollo de niños y niñas.

El sueño nocturno reparador y de calidad en los niños es fundamental para evitar en el día falta de atención, dolor de cabeza e irritabilidad. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, para crecer sanos, los niños y niñas menores de cinco años deben pasar menos tiempo sentados mirando pantallas o sujetos en carritos y asientos, dormir mejor y tener más tiempo para jugar activamente.

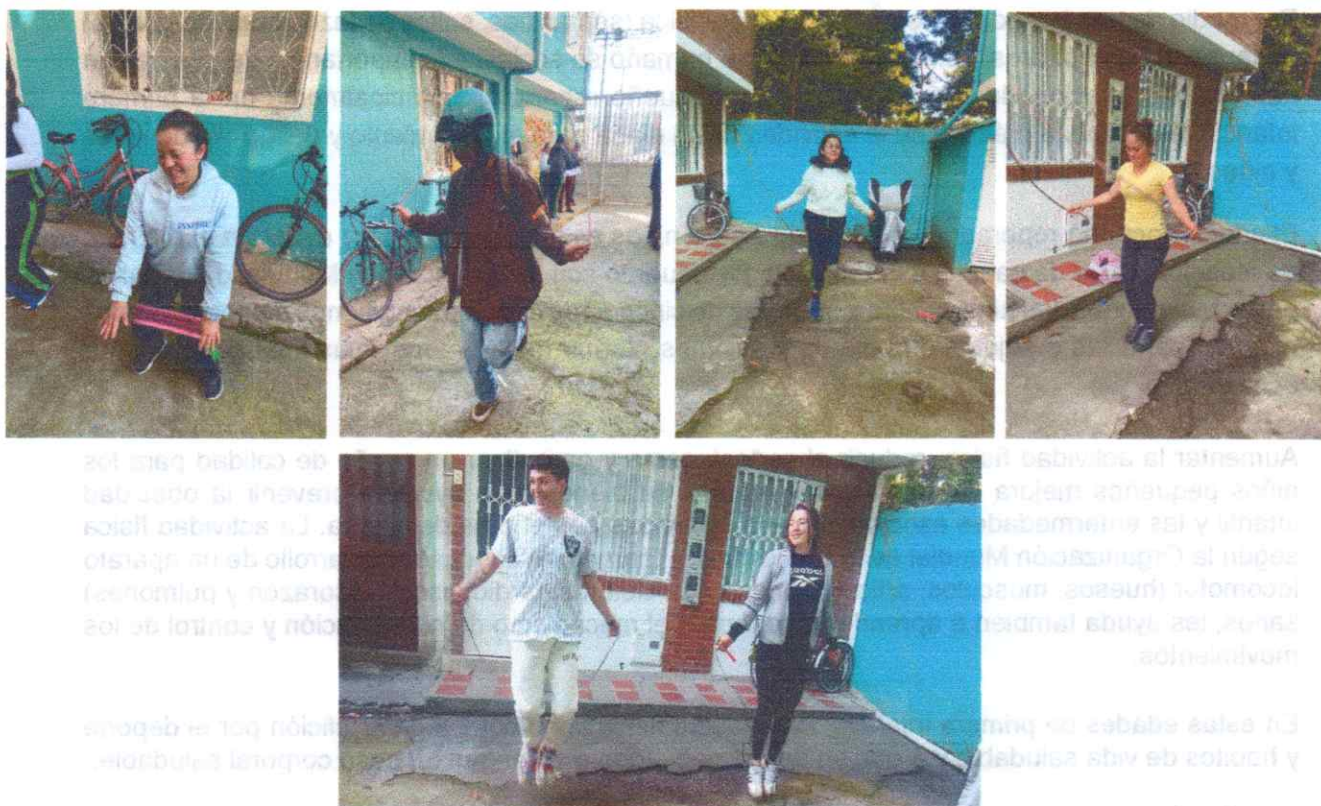
Aumentar la actividad física, reducir el sedentarismo y garantizar un sueño de calidad para los niños pequeños mejora su salud física, mental, su bienestar, y ayuda a prevenir la obesidad infantil y las enfermedades asociadas a ella en etapas posteriores de la vida. La actividad física según la Organización Mundial de la Salud (OMS), permite el adecuado desarrollo de un aparato locomotor (huesos, músculos, articulaciones) y un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sanos, les ayuda también a aprender a controlar el mecanismo de coordinación y control de los movimientos.

En estas edades de primera infancia, la actividad física contribuye a crear afición por el deporte y hábitos de vida saludable y a que ya desde pequeños mantengan un peso corporal saludable.

Se orienta en algunos tips para el sueño reparador como son:

- Es importante que el niño o niña este en su cama o dormitorio antes de haber conciliado el sueño, en oscuridad o luz tenue, lejos de estímulos como TV o Pantallas.
- Es fundamental establecer un horario fijo para acostarse y ser constante para crear una rutina.
- Mantener una rutina del sueño con horarios regulares de como mínimo 8 horas de descanso nocturno.
- Evitar los productos con cafeína o tomar líquidos excesivamente a la hora de ir a dormir.
- Eliminar del cuarto luces innecesarias, como las de relojes o de adorno.
- Minimizar las posibles interrupciones del sueño, como los ruidos externos.
- Propiciar que los niños expresen sus preocupaciones, emociones y experiencias para evitar que se vayan a dormir con ellos y alteren su sueño.
- Procurar que el niño realice una actividad relajante antes de dormir, como leer un cuento. Evitar ver la televisión o jugar con videojuegos en las últimas horas de la tarde y antes de ir a dormir.

• Evidencias:





Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución

CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para el día

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
DIANA MARCELA RUBIO CASTAÑO	RESPONSABLE DEL JARDIN INFANTIL	J.I. PEPITOS	
ALEXANDRA FERNANDA LOPEZ BLANCO	PROFESIONAL EN ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA	J.I. PEPITOS	
ANDREA LILIANA RUIZ GONZALEZ	PROFESIONAL EN ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA	J.I. PEPITOS	
CINDY PAOLA CASTILLO MARTIN	PROFESIONAL EN ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA	J.I. PEPITOS	
ERIKA STEFFANIA SABOGAL ROMERO	PROFESIONAL EN ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA	J.I. PEPITOS	
GLORIA GLADYS REINA HERRERA	PROFESIONAL EN ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA	J.I. PEPITOS	
LUISA FERNANDA CALDERON CALDERON	PROFESIONAL EN ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA	J.I. PEPITOS	
MARIA MONICA ALVAREZ GALVIS	PROFESIONAL EN ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA	J.I. PEPITOS	
MARTHA JEANNETHE GARCIA QUINTERO	PROFESIONAL EN ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA	J.I. PEPITOS	





SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL

FOR-GD-002-V2
Página 4 de 4

SANDRA MILENA AGUILAR BARRERA	PROFESIONAL EN ATENCIÓN A LA PRIMERA INFANCIA	J.I. PEPITOS	<i>Sandra Aguilar B</i>
ANA ELIZABETH TAMBO VELANDIA	AUXILIAR EN ATENCIÓN A LA PRIMERA INFANCIA	J.I. PEPITOS	<i>[Signature]</i>
MARILU CAMARGO	AUXILIAR EN ATENCIÓN A LA PRIMERA INFANCIA	J.I. PEPITOS	<i>[Signature]</i>
YEILYN NICCOLE DUARTE ALARCON	AUXILIAR ADMINISTRATIVO	J.I. PEPITOS	<i>[Signature]</i>
CRISTINA TORO RAMIREZ	AUXILIAR DE SERVICIOS GENERALES	J.I. PEPITOS	<i>Cris Linder</i>
NELCY TAMBO VELANDIA	AUXILIAR DE SERVICIOS GENERALES	J.I. PEPITOS	<i>Nelcy Tambo</i>
SANDRA PATRICIA MARTINEZ FIQUE	AUXILIAR DE SERVICIOS GENERALES	J.I. PEPITOS	<i>Sandra M.</i>
ANA ISABEL GUILLEN PATIÑO	PERSONAL MANIPULADOR DE ALIMENTOS	J.I. PEPITOS	<i>[Signature]</i>
BEATRIZ GUILLEN PATIÑO	PERSONAL MANIPULADOR DE ALIMENTOS	J.I. PEPITOS	<i>Beatriz Guillen</i>
VIVIANA ANDREA TORRES BUSTOS	PERSONAL MANIPULADOR DE ALIMENTOS	J.I. PEPITOS	<i>Vivian Torres</i>
SILVIA DEL RIO SUAREZ	NUTRICIONISTA DE APOYO	SLIS ENGATIVA	<i>Selva</i>

Anexos: Listados firmas

Elaboró: Silvia Del Rio

