ACTA DE REUNION	
EAS: ASOCIACIÓN PORFÍA TRES **CONTRATO:** 50006522024	**UDS: MIS DULCES SUEÑOS**
HORA: 3 : 0 0 a 4 : 3 0 P M	**FECHA: 14/08/2025**
LUGAR: CLL58SUR 43-75 PORFIA	**TEMA:** TALLER CON LOS PAPITOS . TEMA1 Lactancia materna adecuada Introducción de alimentos complementarios y alimentación adecuada para la primera infancia y para el periodo de gestación TEMA2 El internet y redes sociales en nuestros niños
POBLACIÓN OBJETO: PADRES DE FAMILIA DE LA UDS	
OBJETIVO:	- **Objetivo General** Promover prácticas de alimentación saludables a través de la **lactancia materna adecuada**, la **introducción de alimentos complementarios** y la **alimentación balanceada** durante la **primera infancia** y el **periodo de gestación**, para favorecer un crecimiento y desarrollo integral en los niños y una salud óptima en la madre. - Promover el uso responsable, acompañado y seguro del internet y las redes sociales en la primera infancia (2 a 4 años), orientando a padres y cuidadores sobre su impacto en el desarrollo integral de los niños.

AGENDA:

1. BIENVENIDA
2. SOCIALIZACION DEL TEMA
3. FIRMAS Y COMPROMISOS
4. MARCHA FINAL

DESARROLLO: TEMA1: # Lactancia materna, alimentación complementaria y nutrición adecuada en la primera infancia y gestación

Lactancia Materna Adecuada

- **Exclusiva hasta los 6 meses de vida**: No se debe dar agua, jugos, ni otros alimentos.
- **Beneficios para el bebé**: fortalece el sistema inmune, favorece el desarrollo cognitivo y crea un vínculo afectivo con la madre.
- **Beneficios para la madre**: ayuda a prevenir el cáncer de mama y ovario, favorece la recuperación posparto y contribuye a un espaciamiento natural entre embarazos.

Introducción de Alimentos Complementarios

- **Edad recomendada**: a partir de los 6 meses, manteniendo la lactancia materna hasta los 2 años o más.
- **Características de los alimentos**: deben ser variados, naturales, ricos en hierro, frutas, verduras, tubérculos, carnes y cereales.
- **Progresión**: iniciar con papillas o purés y avanzar gradualmente hacia trozos pequeños.
- **Recomendación clave**: evitar sal, azúcar, gaseosas y ultraprocesados.

Alimentación Adecuada en la Primera Infancia (0-5 años)

- Mantener una **dieta equilibrada**: frutas, verduras, granos, proteínas y lácteos.
- Ofrecer **agua como bebida principal**.

- Fomentar hábitos alimenticios saludables desde pequeños: horarios regulares y consumo en familia.
- Evitar el uso de pantallas durante las comidas.

🤰 Alimentación Durante el Embarazo

- **Proteínas**: carnes, pescado, huevos, legumbres.
- **Hierro y ácido fólico**: fundamentales para prevenir anemia y malformaciones.
- **Frutas y verduras frescas**: aportan vitaminas y fibra.
- **Calcio**: leche, queso, yogur o alternativas fortificadas.
- **Evitar**: alcohol, tabaco, exceso de cafeína y alimentos ultraprocesados.

👉 Una buena nutrición en la madre y en el niño desde el embarazo hasta los primeros años de vida es la **base para un desarrollo físico y cognitivo saludable**.

TEMA2: 📱 Internet y Redes Sociales en Nuestros Niños de 2 a 4 Años

👶 ¿Qué pasa en esta etapa?

- Los niños entre **2 y 4 años** están en pleno desarrollo del lenguaje, la motricidad y la socialización.
- Su **cerebro es muy sensible** a los estímulos, por eso el uso de pantallas debe ser muy regulado.
- **No comprenden** los riesgos de internet ni distinguen la realidad de la ficción.

⚠️ Riesgos del uso temprano de internet y redes sociales

- **Retraso en el desarrollo del lenguaje** si se sustituyen interacciones reales.
- **Problemas de sueño** y de atención.
- **Exposición a contenidos inadecuados** para su edad.

- **Dependencia de pantallas**, generando dificultad para jugar e interactuar con otros niños.

✅ Recomendaciones para padres y cuidadores

1. **Menores de 2 años**: evitar pantallas.
2. **De 2 a 4 años**: máximo **1 hora al día**, siempre acompañados de un adulto.
3. Promover **juegos reales** (pintar, leer cuentos, construir, jugar al aire libre).
4. No permitir que tengan **perfiles en redes sociales**, no son apropiados para su edad.
5. Establecer **horarios claros** y no usar el celular/tablet como método para calmar berrinches.
6. Usar **contenidos educativos y de calidad**, por ejemplo canciones, cuentos o juegos interactivos supervisados.
7. **Dar ejemplo**: los niños imitan a los adultos; si ven uso responsable, aprenderán lo mismo.

🌱 En resumen:

El internet puede ser una herramienta educativa, pero **a los 2-4 años lo más importante es el juego, la interacción familiar y el aprendizaje activo**. Las pantallas deben ser **limitadas, acompañadas y nunca reemplazar el contacto humano**.

.

.



Eviendecias fotográficas:

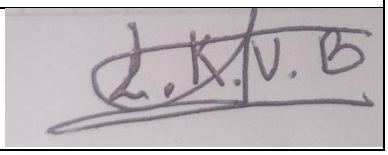




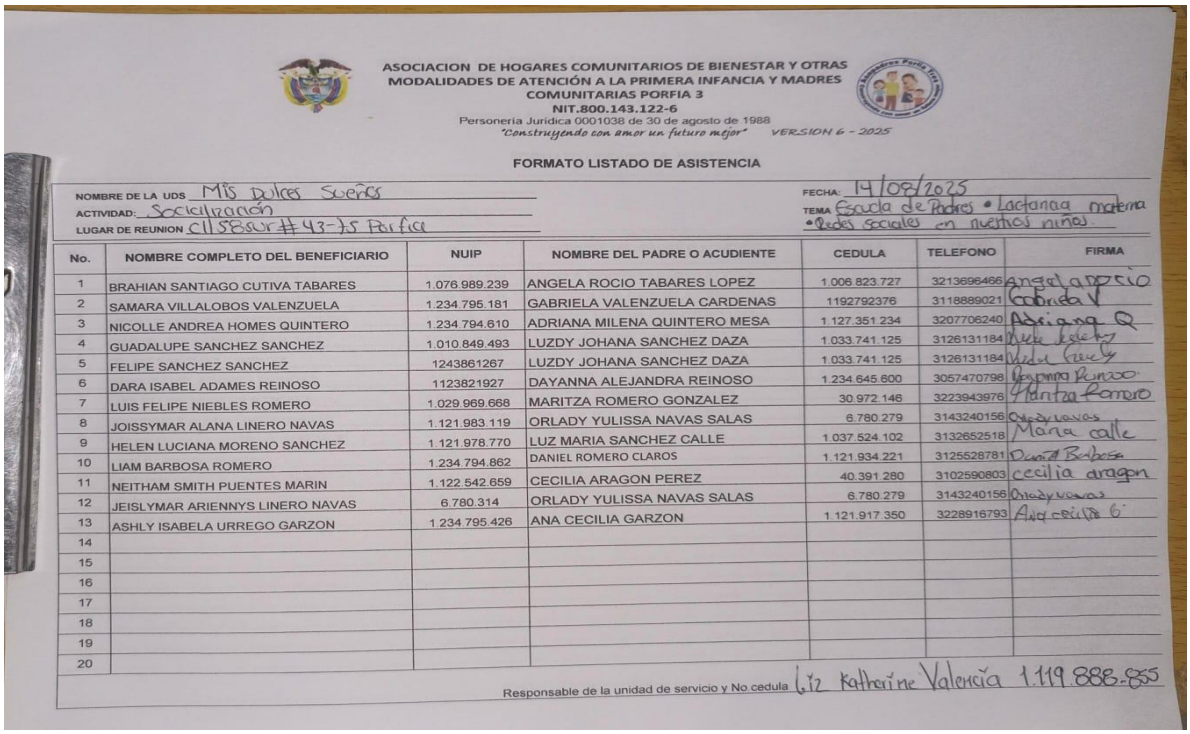
Eviendecias fotográficas:





Compromisos / tareas	**Responsables**	**Fechas**
LOS PADRES SE COMPROMETEN A CORREGIR LO QUE ESTEN HACIENDO MAL SOBRE LOS CUIDADOS DE LOS NIÑOS Y LA CRIANZA	MADRE COMUNITARIA Y USUARIOS	MENSUALMENTE
MADRE COMUNITARIA	**CARGO**	**FIRMA**
LIZ KATHERINE VALENCIA BARAHONA	MADRE COMUNITARIA	

Se Anexan Firma



ASOCIACION DE HOGARES COMUNITARIOS DE BIENESTAR Y OTRAS MODALIDADES DE ATENCIÓN A LA PRIMERA INFANCIA Y MADRES COMUNITARIAS PORFIA 3
NIT.800.143.122-6
Personería Jurídica 0001038 de 30 de agosto de 1988
"Construyendo con amor un futuro mejor" VERSION 6 – 2025

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA

NOMBRE DE LA UDS: Mis Dulces Sueños — FECHA: 14/08/2025
ACTIVIDAD: Socialización — TEMA: Escuela de Padres • Lactancia materna • Redes sociales en nuestros niños
LUGAR DE REUNION: Cll 58 Sur # 43-75 Porfia

No.	NOMBRE COMPLETO DEL BENEFICIARIO	NUIP	NOMBRE DEL PADRE O ACUDIENTE	CEDULA	TELEFONO	FIRMA
1	BRAHIAN SANTIAGO CUTIVA TABARES	1.076.989.239	ANGELA ROCIO TABARES LOPEZ	1.006.823.727	3213696466	Angela Rocio
2	SAMARA VILLALOBOS VALENZUELA	1.234.795.181	GABRIELA VALENZUELA CARDENAS	1192792376	3118889021	Gabriela V
3	NICOLLE ANDREA HOMES QUINTERO	1.234.794.610	ADRIANA MILENA QUINTERO MESA	1.127.351.234	3207706240	Adriana Q
4	GUADALUPE SANCHEZ SANCHEZ	1.010.849.493	LUZDY JOHANA SANCHEZ DAZA	1.033.741.125	3126131184	Luzdy Sanchez
5	FELIPE SANCHEZ SANCHEZ	1243861267	LUZDY JOHANA SANCHEZ DAZA	1.033.741.125	3126131184	Luzdy Sanchez
6	DARA ISABEL ADAMES REINOSO	1123821927	DAYANNA ALEJANDRA REINOSO	1.234.645.600	3057470798	Dayanna Reinoso
7	LUIS FELIPE NIEBLES ROMERO	1.029.969.668	MARITZA ROMERO GONZALEZ	30.972.148	3223943976	Maritza Romero
8	JOISSYMAR ALANA LINERO NAVAS	1.121.983.119	ORLADY YULISSA NAVAS SALAS	6.780.279	3143240156	Orlady navas
9	HELEN LUCIANA MORENO SANCHEZ	1.121.978.770	LUZ MARIA SANCHEZ CALLE	1.037.524.102	3132652518	Maria calle
10	LIAM BARBOSA ROMERO	1.234.794.862	DANIEL ROMERO CLAROS	1.121.934.221	3125528781	Daniel Barbosa
11	NEITHAM SMITH PUENTES MARIN	1.122.542.659	CECILIA ARAGON PEREZ	40.391.280	3102590803	cecilia aragon
12	JEISLYMAR ARIENNYS LINERO NAVAS	6.780.314	ORLADY YULISSA NAVAS SALAS	6.780.279	3143240156	Orlady navas
13	ASHLY ISABELA URREGO GARZON	1.234.795.426	ANA CECILIA GARZON	1.121.917.350	3228916793	Ana cecilia G
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

Responsable de la unidad de servicio y No.cedula: Liz Katherine Valencia 1.119.888.855