ACTA N°

FECHA: 23/02/2026

HORA: 13:45

LUGAR: Jardín Infantil Sueños del Mañana Comuneros

TEMA: video “que son las pausas activas “

ASISTENTES: Talento Humano

ORDEN DEL DÍA:

Compartir

Firma acta

DESARROLLO:

Siendo las 13 :45 la responsable del servicio **Mayra Malagón** comparte en el grupo de talento humano del Jardín Infantil un video informativo relacionado con la importancia de realizar pausas activas durante la jornada laboral.

Este espacio tuvo como finalidad sensibilizar a las colaboradoras y colaboradores frente al autocuidado y la prevención de posibles afectaciones físicas derivadas de las labores diarias, especialmente aquellas que implican permanecer de pie por tiempos prolongados, agacharse constantemente, cargar peso o mantener posturas repetitivas.

En el video socializado se resalta:

- La importancia de establecer **rutinas organizadas de pausas activas** dentro de la jornada laboral.
- Los tiempos adecuados para realizarlas, recomendando intervalos aproximados de 5 a 10 minutos cada 2 o 3 horas.
- Las posturas correctas al estar de pie, sentados o al realizar actividades pedagógicas con los niños y niñas.

- Ejercicios sencillos de estiramiento para cuello, hombros, espalda, muñecas y piernas.
- Técnicas de respiración consciente que favorecen la oxigenación y reducen el estrés laboral.

Se enfatiza que las pausas activas no solo contribuyen a prevenir dolores musculares y lesiones osteomusculares, sino que también fortalecen el bienestar emocional, mejoran la concentración, aumentan la energía y favorecen un ambiente laboral saludable.

Objetivo de la socialización:
Fomentar en las colaboradoras y colaboradores la práctica consciente y permanente de las pausas activas como una estrategia de bienestar integral, promoviendo hábitos saludables, la prevención de riesgos laborales y el cuidado de la salud física y mental dentro del entorno educativo.

De esta manera, se invita al equipo a incorporar estas rutinas de manera disciplinada y responsable, entendiendo que el cuidado personal también impacta positivamente la calidad del servicio brindado a los niños y niñas del jardín infantil.



Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
No aplica	No aplica	No aplica

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
MAYRA MALAGON	RESPONSABLE DEL SERVICIO	J.I SUEÑOS DEL MAÑANA COMUNEROS	
KAREN DAYANA HERNANDEZ	AUX, PEDAGOGICA	J.I SUEÑOS DEL MAÑANA COMUNEROS	
LINA MARIA PERALTA	PROFESIONAL EN ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA	J.I SUEÑOS DEL MAÑANA COMUNEROS	
LAURA ISABEL GARATEJO	PROFESIONAL EN ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA	J.I SUEÑOS DEL MAÑANA COMUNEROS	
JOHANNA LOPEZ PEREZ	PROFESIONAL EN ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA	J.I SUEÑOS DEL MAÑANA COMUNEROS	
GLORIA MENDOZA PARRA	PROFESIONAL EN ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA	J.I SUEÑOS DEL MAÑANA COMUNEROS	
ANDREA CAROLINA BARRERA	PROFESIONAL EN ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA	J.I SUEÑOS DEL MAÑANA COMUNEROS	
ELIANA MARCELA BELTRAN	PROFESIONAL EN ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA	J.I SUEÑOS DEL MAÑANA COMUNEROS	
BRAYAN DANIEL GONZALEZ	AUX,ADMINSITRATIVO	J.I SUEÑOS DEL MAÑANA COMUNEROS	
HOLMAN RAINER CEBALLOS	AUX DE SERVICIOS GENERALES	J.I SUEÑOS DEL MAÑANA COMUNEROS	
ERIKA XIOMARA MERCHAN	AUX DE SERVICIOS GENERALES	J.I SUEÑOS DEL MAÑANA COMUNEROS	
MARILYN LORENA BULLA	NUTRICION	J.I SUEÑOS DEL MAÑANA COMUNEROS	
KIMBERLY AVENDAÑO PEÑA	NUTRICION	J.I SUEÑOS DEL MAÑANA COMUNEROS	

Powered by CamScanner