BOGOTÁ | SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

FOR-GD-004

ACTA

FECHA: 6 DE MARZO 2026

HORA: 04:00 A 04:30 PM

NOMBRE DEL JARDIN: JARDIN INFANTIL CASITA DE SAN MIGUEL

TEMA: PLAN DE CUIDADO HABITOS DE DESCANSO

ASISTENTES: PADRES DE FAMILIA

DESARROLLO:

En la fecha mencionada se realizó la socialización del tema Prácticas de Cuidado: Descanso, en la cual se explicó a los padres de familia la importancia que tiene el sueño y el descanso en el desarrollo integral de los niños y niñas.

Durante la jornada se destacó que el descanso adecuado no solo permite recuperar energía, sino que cumple un papel fundamental en diferentes aspectos del desarrollo infantil. Se explicó que cuando los niños duermen bien:

- Se fortalece su sistema inmunológico, ayudando a prevenir enfermedades.
- Mejora su capacidad de atención, memoria y aprendizaje.
- Se favorece el crecimiento físico, ya que durante el sueño se liberan hormonas importantes para el desarrollo.
- Se regulan las emociones, disminuyendo irritabilidad, llanto y cambios de comportamiento.
- Se promueve un mejor estado de ánimo y disposición para participar en las actividades diarias.

Asimismo, se orientó a los padres sobre la importancia de establecer rutinas de sueño estables, ya que esto brinda seguridad y facilita la adaptación de los niños tanto en el hogar como en el jardín infantil.

Se explicó que los niños en edad preescolar requieren aproximadamente entre 10 y 12 horas de sueño nocturno, además de un espacio de descanso durante el día, lo cual contribuye a su bienestar general.

Igualmente, se resaltó que la falta de descanso puede generar dificultades en el comportamiento, bajo rendimiento en las actividades, cansancio, irritabilidad y mayor susceptibilidad a enfermarse.

Scanned with CamScanner

RECOMENDACIONES PARA EL HOGAR:

- Establecer horarios fijos para dormir y despertar.
- Crear un ambiente tranquilo, limpio y cómodo para el descanso.
- Evitar el uso de pantallas antes de dormir.
- Implementar rutinas relajantes como lectura de cuentos o música suave.
- Evitar alimentos pesados antes de dormir.
- Respetar los tiempos de descanso del niño o niña.

COMPROMISOS:

Los padres de familia se comprometen a fortalecer en el hogar hábitos saludables relacionados con el descanso, la higiene y el cuidado de la salud de los niños y niñas, contribuyendo así a la prevención de enfermedades y al bienestar integral de los mismos.

EVIDENCIAS:





Scanned with CamScanner









Scanned with CamScanner

BOGOTÁ | SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

FOR-GD-004

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculaci	Dependencia	Firma
Norly Borta	Abuela	casitasanmigel	Norly
Nuria castellano	Mamá	casita Miguel	nuria
Cindy Osorio	mamá	Casita miguel	Cindy
Yenifer Hidalgo	Mamá	casita Miguel	Yenifer.
Natali Martinez	Mamá	Casita San Miguel	Natali
Kalleth Ybanez	mamá	Casita sanmiguel	kalleth.
Yeferson Rojas	PaPá	Casita sanmiguel	YefersonR.
Mario ortega	abuelito	Casitasanmiguel	Mario ortega
Judith Diaz.	Cuidadora.	Casita San Miguel.	Judith Diaz
Cindy Ballen	Mamá	Casita S.M.	CindyBallen
Natalia Marroquin	Acudiente	Casita Sanmiguel	natalia Marroquin
Valentina Cortes	Mamá	Casita San Miguel	Valentina Cortes
Leidis Juna	Mama	casita sanmiguel	Leidis Juna
Johanna Figueroa	Abuela	Casita San Miguel	JHF.

Scanned with CamScanner

BOGOTÁ | SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

FOR-GD-004

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculaci	Dependencia	Firma
MARELVIS MEJIA	X casita San Miguel	mamá	Marelvis Mejia Gomez
LEIDY LONDOÑO	X casita San miguel	mamá	Leidy Londoño
REGINA MARIA	X casita San Miguel	Acudiente	Regina maria
CAROLINA MORENO	X casita San miguel	mamá	Carolina Moreno
ANGIE RINCÓN	X casita San Miguel	mamá	Angie Rincón
DEISY SERRATO	X casita San miguel	mamá	Deisy Serrato
LAURA SANCHEZ	X casita San Miguel	mamá	Laura Sanchez
CONSUELO SUAREZ	X casita San miguel	Acudiente	Consuelo Suarez
AMANDA RODRIGUEZ	X casita San miguel	Acudiente	Amanda Rodriguez
JUAN MANUEL BAEZ	X Casita San Miguel	papá	Juan Manuel
NATALIA MARROQUIN	X casita San Miguel	mamá	Natalia Marroquin
CAROLINA MENDOZA	X casita San Miguel	mamá	Carolina Mendoza
ANGEL MATOS	X casita San Miguel	papá	Angel Matos
MARY CABRERA	X casita San Miguel	Acudiente	Mary Cabrera
HANS PUTZ	X casita San miguel	papá	PUTZ HANS

Scanned with CamScanner

BOGOTÁ | SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

FOR-GD-004

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculaci	Dependencia	Firma
Jineth Quiroga	madre	Casita SM	Jineth Q
EDBAR GOMEZ	PAPA	CASITA SM	
Dennis Saldaña	madre	Casita SM	Dennis
Mery Ardila	Madre	Casita San miguel	
Judith Diaz.	Acudiente.	Casita S.M	
Nubia criado	Nubia criado	Modalidad Casa Amigo	Nubia criado
Yuly Moreno	Madre	Casita San Miguel	yuly M
Claudia Cruz	Madre	Casita San Miguel	Claudia C.
Angie Sanchez	Tia	Casita san Miguel	Angie S
Betty Quevedo	tia	Casita San M.	
Brayan Mariciga	papa	Casita San M	Brayan M
Aura Mendoza	Mama	Casita san miguel	Aura Mendoza
Yoibel Acosta	Madre	Casita San Miguel	yoibel A.
Maria Morales	Abuela	Casita San Miguel	
Kelys Calderon	tia	Casita San Miguel	

Scanned with CamScanner