Huellas de Amor Para Tu Vida	**CORPORACION HUELLAS DE AMOR PARA TU VIDA** **FORMATO PLANEACION ENCUENTROS GRUPALES MODALIDAD FAMILIAR Y COMUNITARIA**	**Nit 900.192.801-0**

FECHA:21/04/26	**HORA:** 3:30 PM
TALENTO HUMANO RESPONSABLE:	**ROL:**
ANA CAROLINA HERRERA	NUTRICIONISTA

INTENCIONALIDAD:

El objetivo de promover estilos de vida saludables es mejorar la calidad de vida de las personas y prevenir enfermedades, fomentando hábitos que beneficien tanto el cuerpo como la mente.

EXPERIENCIA PEDAGÓGICA A DESARROLLAR CON EL GRUPO:

BIENVENIDA

Para continuar con la temática del día de hoy, se les da la bienvenida, se les agradece y motiva para que continúen asistiendo el mayor número de encuentros que sean posibles, también se indaga por el estado en general de cada una de las personas presente y sus familias para conocer situaciones o aspectos relevantes que puedan estar afectando a los núcleos familiares de alguna manera

CREAR Y CONVERSAR:

Continuando con la metodología del tema se invita a las familias a ser partícipes del encuentro del fomentando experiencia enriquecedora tanto para ellos como para el talento humano con un tema tan importante como lo es **HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES.**



Se divide el grupo en dos para realizar un juego, los dos equipos deben hacer una fila, uno detrás de otro, sobre el suelo hay unas figuras sobre el suelo de las posiciones de los pies, acciones que deberán seguir cada participante hasta llegar a un cartel don donde se encuentran unas imágenes de **HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES**, en esta actividad la persona que llegue primero escoge la actividad que pondrá a su compañero a explicar y justificar su respuesta.

CONTRUYENDO JUNTOS

Para este momento se brindan pautas de vital importancia a las familias sobre el tema del día, con el fin de dejarles enseñanzas enriquecedoras de gran utilidad a todos los que participamos de esta actividad.

Objetivos principales:

Prevenir enfermedades: Reducir el riesgo de problemas como la diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y la obesidad.

Mejorar la salud física: Mantener un buen estado corporal mediante ejercicio, alimentación balanceada y descanso adecuado.

Cuidar la salud mental: Disminuir el estrés, la ansiedad y mejorar el bienestar emocional.

Aumentar la esperanza de vida: Vivir más años con mejor calidad.

Huellas de Amor Para Tu Vida	**CORPORACION HUELLAS DE AMOR PARA TU VIDA** **FORMATO PLANEACION ENCUENTROS GRUPALES MODALIDAD FAMILIAR Y COMUNITARIA**	**Nit 900.192.801-0**

Fomentar hábitos positivos: Como una buena alimentación, actividad física regular y evitar sustancias nocivas.

Ejemplos de hábitos saludables:
Consumir alimentos nutritivos (frutas, verduras, proteínas).
Practicar ejercicio regularmente (como caminar, correr o nadar).
Dormir bien (7–9 horas).
Mantener buena higiene personal.
Evitar el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.
En resumen, promover estilos de vida saludables busca que las personas vivan mejor, con más energía y menos enfermedades.



¿QUÉ NOS LLEVAMOS? ¿EN QUÉ QUEDAMOS?

En la actividad realizada sobre hábitos y estilo de vida saludable, se logró que las familias comprendieran la importancia de mantener una buena alimentación en los niños y niñas, incluyendo alimentos como frutas, verduras, proteínas y el consumo de agua.

Se acordó disminuir el consumo de productos ultraprocesados, bebidas azucaradas y alimentos con alto contenido de grasa, sal y azúcar, promoviendo preparaciones más saludables en el hogar.

También se resaltó la importancia de fomentar la actividad física diaria, el juego activo y establecer horarios adecuados para la alimentación y el descanso.

Las familias se comprometen a reforzar hábitos de higiene como el lavado de manos, el consumo de agua segura y la correcta manipulación de alimentos para prevenir enfermedades.

Se concluye que aplicar estos hábitos en el día a día contribuye al crecimiento y desarrollo adecuado de los niños y niñas, previniendo problemas como la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad.

Huellas de Amor Para Tu Vida	CORPORACION HUELLAS DE AMOR PARA TU VIDA FORMATO PLANEACION ENCUENTROS GRUPALES MODALIDAD FAMILIAR Y COMUNITARIA	Nit 900.192.801-0

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





BIENESTAR FAMILIAR

FINCZEM
NEJAPA E INSERCIÓN
FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA

FR.FT.#6	14/05/2024
Versión 6	Página 1 de 1
Clasificación de la información: Pública	

ACTIVIDAD: Estilos de vida saludables FECHA: 21/04/2026

HORA INICIAL: 3:30 HORA FINAL: 5:30 LUGAR: Manos amigas

DEP: CORPORACION NUELLAS DE AMOR PARA TU VIDA

No.		CEDULA	CARGO	SEDENA	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DISTRITO/CDI	ZONA DE UBICACIÓN		TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA	
							PLANTA	CENTRO			AM	PM
1	MARIA ANTONELLA TOMBE CALAMBAS	1080382130		CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3225386791		Maria Tombe	
2	KAREN PACHECO BRAVO	1004163225		CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			2136894423		Karen Pacheco	
3	MARVEL Y CRIOCHEZ HUILÉ	1080353434		CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3106725016		Hayely Ordoñez	
4	GLADIS AMPARO TOMBE CALAMBAS	1082382536		CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			2177259129		Gladis Amparo	
5	VERAL DIN SALCADO CRIOCHEZ	1004182697		CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3148047113		Yeraldin Salgado	
6	CELEMIE PARRA LOROÑO	1304153191		CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3139239046		Celeni Parra	
7	FERNANDA JULIGE PARRA MONTEALEGRO	1304184285		CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3214871576		Fernanda P.	
8	ROSA ISABEL ROJAS SCARPETTA	1304481170		CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3154351173		Rosa Rojas	
9	DANIELA ARIAS PEÑA	1261779187		CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3224488614		Daniela A	
10	YONNITSA MARVEL VARGAS VARGAS	1080362145		CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			2136877811		Yohanna Yohber	
11	ELENA VARGAS BELTRAN	1082380891		CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3214264000		Elena Vargas	
12	CIELO OVIEDO PIÑA	40772047		CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3211723308		Cielo Oviedo	
13	GLADIS AMPARO TOMBE CALAMBAS	1256382049		CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3226598791		Gladis Amparo	
14	LUZ MARINA CHINDOY NARVAÉZ	29332797		CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3134927842		Marina Chin.	
15	ADRIANA MARIA OJEDA GUEVARA	60031251		CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			1230569654		Adriana Ojeda	

¡Juntos lo logramos y solo depende de... plasta en el cuadro anterior!