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:22/04/26	**HORA:** 9:00 AM
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





BISNESTAR FAMILIAR

PROCESO
MEJORA E INNOVACIÓN
FORMATO LISTARO DE ASISTENCIA

F8.P1.M	14/03/2024
Versión 7	Página 1 de 1
Clasificación de la Información Pública	

ACTIVIDAD: estilo de vida saludable
HORA INICIAL: 9:00 AM HORA FINAL: 10:30 AM

FECHA: 22/03/2026.
LUGAR: Manos Amigas

No	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN		TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA	
							PLANTA	CONTRATO			AM	PM
1	ROCIO ELENA ROBAVO RAVE	1000234565	GESTANTE	CORNUELLAS	HULA	LA PLATA			3257134830	NO TIENE		Rocio Robayo
2	ADRIANA MUNOZ ERAZO	1004133381	GESTANTE	CORNUELLAS	HULA	LA PLATA			3228535419	NO TIENE		Adriana Munoz
3	KAREN KOFIA ROBAVO RAVE	1082281872	GESTANTE	CORNUELLAS	HULA	LA PLATA			3144180162	NO TIENE		Karen Robayo
4	ADRIANA LUCIA SANAGIRA AROLA	1081134368	GESTANTE	CORNUELLAS	HULA	LA PLATA			3187547218	NO TIENE		Adriana Lucia
5	DORELLY MARCELA GULAMCO ROSCA	1081134362	ACOMPAÑANTE	CORNUELLAS	HULA	LA PLATA			3312986200	NO TIENE		Marcela Quilado
6	SOLANTI MAJIN CARRERA	1081438887	ACOMPAÑANTE	CORHUELLAS	HULA	LA PLATA			3104128988	NO TIENE		Solanyi Majin C
7	NORA RAMIREZ VANOS	1086262783	ACOMPAÑANTE	CORNUELLAS	HULA	LA PLATA			3112453393	NO TIENE		Nora Ramirez V
8	LAURA MARGARITA OSPINA CPFINEZ	1080208183	ACOMPAÑANTE	CORHUELLAS	HULA	LA PLATA			3122430871	NO TIENE		Laura Ospina
9	CAROLINA BASTORA GARCES	1080283040	ACOMPAÑANTE	CORNUELLAS	HULA	LA PLATA			3122452364	NO TIENE		Carolina B.
10	ANM VULETH DAZA VELENCIA	1080382040	ACOMPAÑANTE	CORHUELLAS	HULA	LA PLATA			3224147338	NO TIENE		Yelioth Daza
11	MARLY LIZENIA UNO VALLECCLA	1080430480	ACOMPAÑANTE	CORNUELLAS	HULA	LA PLATA			3124778788	NO TIENE		Marly Uno
12	JENNIFER TERALON GALINDO TELLEZ	1087126805	ACOMPAÑANTE	CORHUELLAS	HULA	LA PLATA			3144772714	NO TIENE		Yenldin Gchacb
13	KATHERIA DAVANA PAZ OVALLADO	1077728805	ACOMPAÑANTE	CORHUELLAS	HULA	LA PLATA			3144738085	NO TIENE		Davana Paz Q
14	LAURA DANIELA MECINA CARZON	1080283488	ACOMPAÑANTE	CORHUELLAS	HULA	LA PLATA			3153521885	NO TIENE		Laura Medina
15	YEM PATRICIA MANOUILLO TURMIA	1082284887	ACOMPAÑANTE	CORHUELLAS	HULA	LA PLATA			3100129872	NO TIENE		Yem Manquillo
16	DIANA CAROLINA ROBAVO RAVE	1077777733	ACOMPAÑANTE	CORHUELLAS	HULA	LA PLATA			2129884421	NO TIENE		Carolina Pave
17	ASTRID DAYANA PILLIMUE MUÑOZ	1080281234	ACOMPAÑANTE	CORHUELLAS	HULA	LA PLATA			3202782368	NO TIENE		Astrid Pillimue
18	MARYI TATIANA PILLIMUE MUÑOZ	1082815296	ACOMPAÑANTE	CORHUELLAS	HULA	LA PLATA			3234137842	NO TIENE		Maryi Pillimue
19	ARACELY HERNADEZ RAMINEZ	1882281522	ACOMPAÑANTE	CORHUELLAS	HULA	LA PLATA			3133/22213	NO TIENE		Aracely Hernandez

Aulos de aogoros odio dia la vonitar: pomler de le araba prabencial
Guargstns crans arganes de vide cer cinenta se coneronta parta CONA NO CONTROLADA

LOS DATOS PROPOROCANOOS SERAN TRATADAS DE ACRIFICO A LA POLITICA DE TRATAMENTO DE CATOS PERSONALES DEL ICNF # A LA LEY 1551 DE 2012