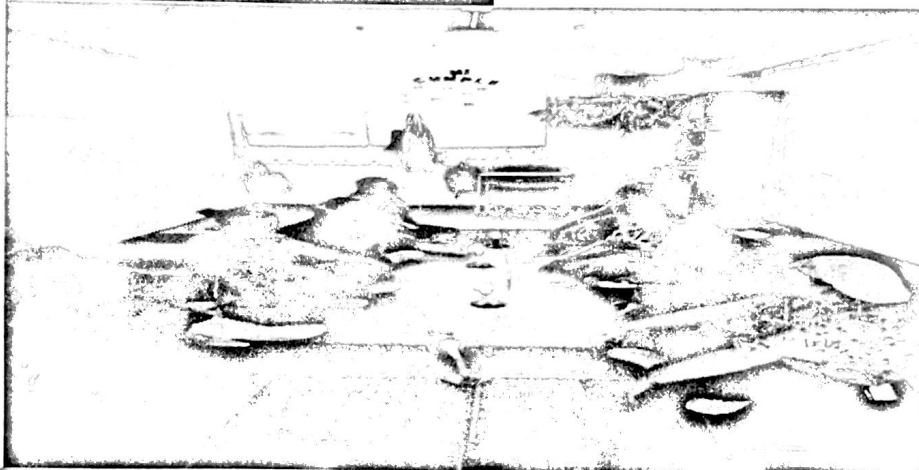
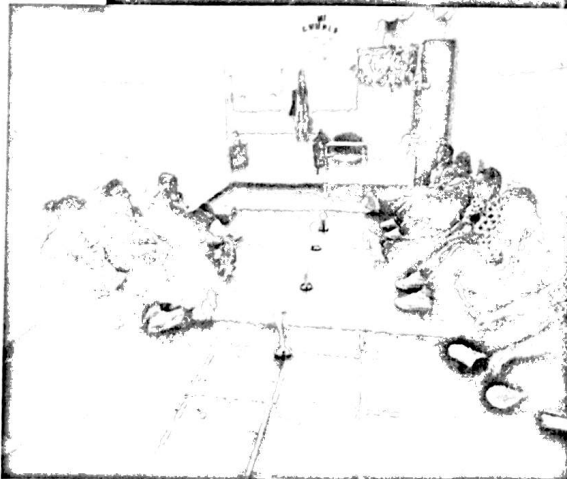
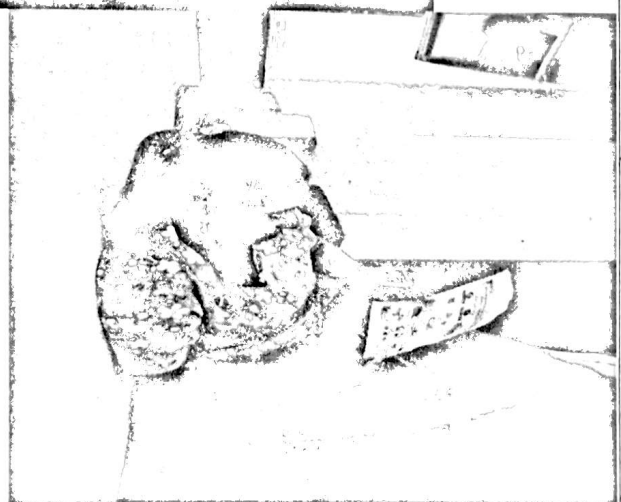




COMPONENTE TALENTO HUMANO	CENTRO DE DEARROLLO INFANTIL CASTILLO DE COLORES	ACTA GENERAL FECHA: 28/04/2026
<p>Objetivo: Consolidar la cultura de autocuidado formando las pausas activas en herramientas diarias que prevengan el sedentarismo y el agotamiento mental con folletos y dinámicas que ayudan a tener una conciencia corporal para tener un buen autocuidado.</p>		
<p>DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD</p> <p>Antes de realizar las pautas activas el día de hoy en nuestro espacio ya adecuado les indicamos, que las pausas activas no es un solo ejercicio físico Es una herramienta formativa que enseña cuidar la Salud Mental y física ya que esto nos ayuda a prevenir alteraciones mentales y nos ayuda a mitigar el estrés, la ansiedad y el agotamiento.</p> <p>Nos organizamos siendo las 3 pm en el salón 3 del primer piso donde estuvimos todo el talento humano, dónde encontraron una ambientación diferente el cual expresaron que les agradó mucho y se sintieron muy cómodas disfrutando de la oscuridad las velas aromatizadas y los cojines para tomar posturas cómodas para la actividad.</p> <p>Iniciamos con actividades utilizando la respiración la primera llamada el maremoto el cual los movimientos y el sonido corporal lo dramatizamos como si estuviéramos en aquel lugar, también el tambor que fueron movimientos alzando los brazos hacia arriba sosteniendo la respiración por unos minutos y al soltarla la misma nos tocamos el pecho en varias ocasiones con las palmas para así emitir un sonido corporal el cual se mostraron muy dispuestas y coordinadas.</p> <p>Luego realizamos actividades de memoria para así reducir el estrés cuando damos instrucciones rápidas se evidencio que la memoria se reduce a corto plazo y eso en algunas ocasiones causa estrés, para que así lo pongamos en practicas para mitigar el mismo. Por último, también ejercitamos la autoestima y el autocuidado para tener un cuerpo saludable.</p>		

EVIDENCIA FOTOGRAFICAS





CDI CASTILLO DE COLORES

En constancia firman:

Diana Peraza
Coordinadora

CRISTINA GIL
Agente Educativa

Jennifer Camelo
Agente Educativa

Viviana Bernal R
Agente Educativa

Jessica
Agente Educativa

MILENA PIZA A.
Auxiliar Pedagógica

Hector Quinones
Auxiliar Pedagógica

Mario Andrade
Servicios Generales

Geo Duque
Gestor de Alimentos

John Gil
Gestor de Alimentos

JUZ ALFONSO ACEVEDO R
Auxiliar administrativa

Eulhin Vargas O
Agente Educativa

Paula Ramirez
Agente Educativa

MONICA NIÑO
Agente Educativa

Wander Guevara
Agente Educativa

Paola G.
Auxiliar Pedagógica

Liliana Caballero
Auxiliar Pedagógica

Adelys Salcedo
Servicios Generales

Johana Castro
Gestor de Alimentos