ACTA N°

FECHA: 15/04/2026 HORA: 16:15

LUGAR: Jardín Infantil Sueños del Mañana Comuneros

TEMA: pausas activas “Yoga”

ASISTENTES: Talento Humano ORDEN DEL DÍA:

Firma acta

DESARROLLO:

Siendo las 16:15, la responsable del servicio, Mayra Malagón, convoca a los colaboradores del jardín para realizar una jornada de pausas activas. Se dispone un ambiente acogedor, tranquilo y armonioso, donde cada integrante se acomoda de manera relajada en el piso , favoreciendo la disposición corporal y mental para el desarrollo de la actividad.

La jornada inicia con un ejercicio de respiración profunda, en el cual cada participante, con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo, coloca sus manos sobre las piernas. Se les indica inhalar lentamente por la nariz durante cuatro segundos, permitiendo que el abdomen se expanda, sostener el aire por unos segundos y luego exhalar suavemente por la boca durante otros cuatro segundos. Este ejercicio se repite varias veces, promoviendo la oxigenación del cuerpo, la disminución del estrés y la concentración.

Seguidamente, se realiza un ejercicio de estiramiento de cuello y hombros. Los participantes, manteniendo una postura erguida, inclinan suavemente la cabeza hacia el lado derecho, tratando de acercar la oreja al hombro sin elevarlo, sosteniendo la posición durante unos segundos. Luego, repiten el movimiento hacia el lado izquierdo. Posteriormente, realizan movimientos circulares lentos con los hombros hacia adelante y hacia atrás, liberando tensiones acumuladas en esta zona del cuerpo.

Como tercer ejercicio, se lleva a cabo un estiramiento de brazos y espalda. Cada integrante entrelaza los dedos de sus manos y estira los brazos hacia el frente, con las palmas hacia afuera, sintiendo cómo se estira la parte superior de la espalda. Luego, elevan los brazos por encima de la cabeza, manteniendo el estiramiento durante algunos segundos, y finalmente relajan los brazos dejándolos caer suavemente a los lados del cuerpo.

La actividad se desarrolla en un ambiente de respeto y bienestar, permitiendo a los colaboradores reconectar con su cuerpo, disminuir la tensión física y mental, finalizar la jornada de manera más activa y positiva.

DG 52 A SUR # 4-61 DG 52 A SUR # 4-61 DG 52 A SUR # 4-61 _5rAf/z_3pLR9rb

DG 52 A SUR # 4-61



Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
MAYRA MALAGON	RESPONSABLE DEL SERVICIO	J.I SUEÑOS DEL MAÑANA COMUNEROS	
LEYDI JOHANNA LOPEZ	PROFESIONAL DE ATENCION A PRIMERA INFANCIA	J.I SUEÑOS DEL MAÑANA COMUNEROS	
LINA MARIA PERALTA ORJUELA	PROFESIONAL DE ATENCION A PRIMERA INFANCIA	J.I SUEÑOS DEL MAÑANA COMUNEROS	
ELIANA MARCELA BELTAN SERPA	PROFESIONAL DE ATENCION A PRIMERA INFANCIA	J.I SUEÑOS DEL MAÑANA COMUNEROS	
GLORIA HELENA MENDOZA PARRA	PROFESIONAL DE ATENCION A PRIMERA INFANCIA	J.I SUEÑOS DEL MAÑANA COMUNEROS	
LAURA ISABEL GARATEJO LOZANO	PROFESIONAL DE ATENCION A PRIMERA INFANCIA	J.I SUEÑOS DEL MAÑANA COMUNEROS	
ANDREA CAROLINA BARRERA VASQUEZ	PROFESIONAL DE ATENCION A PRIMERA INFANCIA	J.I SUEÑOS DEL MAÑANA COMUNEROS	
KAREN DAYANA HERNNADEZ	AUXILIAR PEDAGOGICA	J.I SUEÑOS DEL MAÑANA COMUNEROS	

Powered by CamScanner

JAMIN CHAGUALA MENDOZA	AUXILIAR DE SERVICIOS GENERALES	J.I SUEÑOS DEL MAÑANA COMUNEROS	
HOLMAN RAINER CEBALLO PARDO	AUXILIAR DE SERVICIOS GENERALES	J.I SUEÑOS DEL MAÑANA COMUNEROS	
ERIKA XIOMARA MERCHAN TRIANA	MANIPULADOR DE ALIMENTOS	J.I SUEÑOS DEL MAÑANA COMUNEROS	
KIMBERLYN JERYBARE AVENDAÑO PEÑA	MANIPULADOR DE ALIMENTOS	J.I SUEÑOS DEL MAÑANA COMUNEROS	Kimberly Avendaño
BRAYAN DANIEL GONZALEZ CUADROS	Aux administrativo	J.I SUEÑOS DEL MAÑANA COMUNEROS	

Powered by CamScanner