ACTA N°

FECHA: Bogotá, 7 de mayo 2026
HORA: 16:45
LUGAR: Jardín Infantil Castillo San Lucas
ASISTENTES: Talento humano
TEMA: promoción de practica de cuidado de la salud "importancia de la rutina del sueño y el descanso"

OBJETIVO: Dar a conocer a los participantes algunas herramientas con el fin de reconocer la importancia de contribuir a que los niños y niñas gocen de tiempos de descanso y e sueño saludables y placenteros que contribuyan a un buen desarrollo integral.

ORDEN DEL DÍA:

- Saludo
- Socialización tema "importancia de la rutina del sueño y el descanso"

PROCEDIMIENTO:

Siendo las 16.45 horas La profesional Luz Diaz da un saludo a los asistentes, colaboradores del jardín infantil castillo san lucas en donde socializa en esta tarde la importancia del sueño y el descanso en los niños y niñas por ende se dan a conocer algunos aspectos relevantes que se deben identificar, y que contribuyen al desarrollo integral de los niños y niñas .

A través de las diapositivas se da a conocer que el descanso y el sueño de calidad en niños y niñas son fundamentales para su desarrollo integral, favoreciendo el crecimiento físico, la consolidación de la memoria, el aprendizaje y la regulación emocional. Durante el sueño, el cuerpo libera hormonas de crecimiento, repara músculos y fortalece el sistema inmunológico, además de procesar la información aprendida durante el día en su momento oportuno favorece la consolidación de la memoria: Lo aprendido durante el día se fija. Se favorece el desarrollo neuronal: Se crean conexiones clave para el lenguaje, emociones y motricidad, Eliminación de toxinas: El cerebro "se limpia" para funcionar mejor al día siguiente

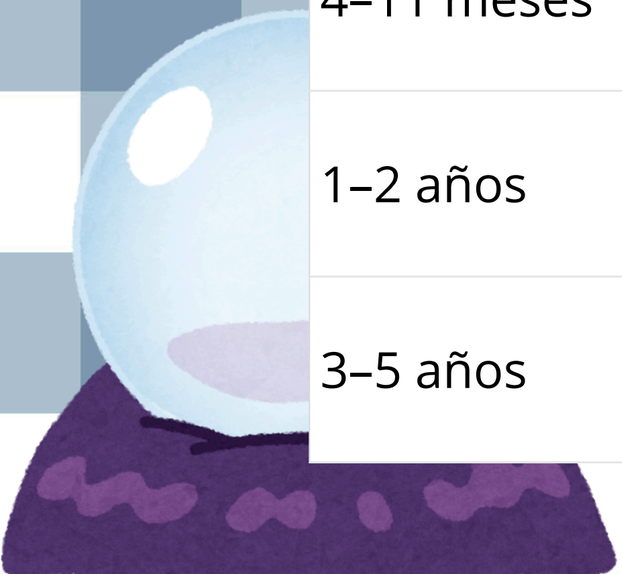
Powered by CamScanner

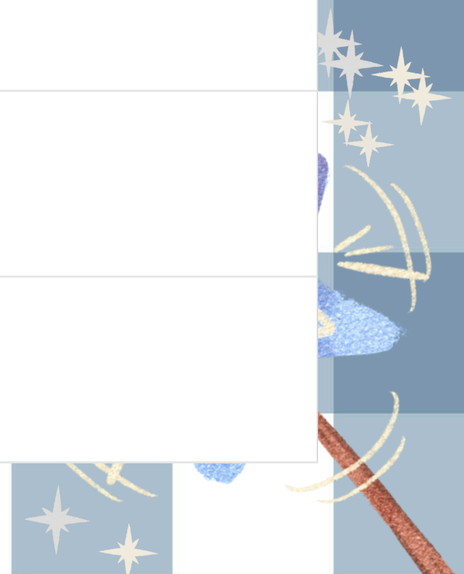
JARDIN INFANTIL CASTILLO SAN LUCAS

IMPORTANCIA DEL SUEÑO Y EL DESCANSO

CUANTO DEBEN DORMIR LOS NIÑOS

Edad	Horas de sueño diarias (incluyendo siestas)
0–3 meses	14–17 horas
4–11 meses	12–15 horas
1–2 años	11–14 horas
3–5 años	10–13 horas





LO QUE OCURRE EN EL CEREBRO MIENTRAS DUERMEN

- **Consolidación de la memoria:** Lo aprendido durante el día se fija.
- **Desarrollo neuronal:** Se crean conexiones clave para el lenguaje, emociones y motricidad.
- **Eliminación de toxinas:** El cerebro "se limpia" para funcionar mejor al día siguiente



BENEFICIOS PARA LA SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL

Liberación de hormona de crecimiento

Regulación del estado de ánimo



Menos berrinches y frustración

Fortalecimiento del sistema inmune

Mayor capacidad de esperar y compartir

SEÑALES DE QUE UN NIÑO NO DESCANSA BIEN

- Se despierta muchas veces por la noche
- Le cuesta más de 30 min dormirse
- Está irritable o hiperactivo durante el día
- Se queda dormido en el coche o en lugares inadecuados
- Ronca o respira por la boca al dormir



RUTINA DE SUEÑO IDEAL

Baño tibio (10–15 min)

Masaje o pijama cómodo

Cuento o canción de cuna (sin pantallas)

Besos de buenas noches

Luz tenue o apagador

Mismo horario todos los días





RECOMENDACIONES FINALES PARA FAMILIAS



Siesta diurna hasta los 4–5 años (según necesidad).

Horario fijo incluso en fines de semana

Crear un “rincón de calma” antes de acostarse.

Evitar bebidas con azúcar o cafeína después de las 4 pm

FRASE MOTIVADORA

"Dormir bien hoy es la base para crecer, aprender y sentirnos seguros mañana."



Pregunta para reflexión:
¿Qué cambio pequeño podemos hacer esta noche para mejorar el descanso de nuestros niños?



EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS







Powered by CamScanner

BOGOTÁ | SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

FOR-GD-002

FECHA: 07/05/2026

TEMA: promocion practicas de cuidado

Importancia de la rutina del sueño y descanso

DIRIGIDO A: Talento Humano

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Firma
SIRLEY POSADA	Profesional en atención a la primera infancia	
JENNIFER ANDREA BONILLA	Profesional en atención a la primera infancia	Jennifer Bonilla C.
GLORIA VARGAS	Profesional en atención a la primera infancia	Gloria Vargas.
DIANA JUDITH VARGAS	Profesional en atención a la primera infancia	Diana Vargas
YENNY LOZANO	Profesional en atención a la primera infancia	Yenny Lozano
LAURA KATHERIN MATEUS	Profesional en atención a la primera infancia	Laura Katherin Mateus.
LOLA CEBALLOS	Profesional en atención a la primera infancia	Lola ceballos
JONH JAIRO GOMEZ	Profesional en atención a la primera infancia	John Gomez
LUZ DIAZ RAMIREZ	Profesional en atención a la primera infancia	Luz Diaz
WENDY CAROLINA CORREA	Profesional en atención a la primera infancia	Wendy correa
JENNIFER ALONSO	Profesional en atención a la primera infancia	Jennifer Alonso C.
INGRID ESPERANZA MORENO	Profesional en atencion a la primera infancia	Ingrid MORENO
VANESSA CONTRERAS	Profesional en atencion a la primera infancia	Vanessa contreras
SANDRA PATRICIA SUSPEDES	Auxiliar en atención a la primera infancia	Sandra P Suspedes.
PAULA CAROLINA CALDAS	Auxiliar en atención a la primera infancia	Carolina Caldas
ROSA HELENA PEÑALOSA	Auxiliar en atención a la primera infancia	Elena Peñalosa R.
MELIZA SÁNCHEZ	Auxiliar administrativo	Meliza Sánchez
MARÍA URREA	Auxiliar de servicios generales	Maria Urrea
MARTHA VALLES	Auxiliar de servicios generales	Martha Valle
YOLANDA RAMOS	Auxiliar de servicios generales	Yolanda Ramos
MARILUZ NOVOA	Manipuladores de alimentos	MARILUZ. NOVOA
LORENA VISCAYA	Manipuladores de alimentos	Lorena Viscaya

Powered by CamScanner