ACTA N°

FECHA: Bogotá, 7 de mayo 2026
HORA:7:30 am
LUGAR: Jardín Infantil Castillo San Lucas
ASISTENTES: Familias y/o cuidadores.
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 7:30 am La profesional Luz Diaz da un saludo de bienvenida a las familias de los niñosy niñas asistentes, en donde a través de diapositivas impresas se da a a conocer la importancia del sueño y el descanso en los niños y niñas y 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. Se dan a conocer asi mismo y a través de las diapositivas los tiempos de sueño, que se deben tener en cuenta para cada edad, asi como también algunos tips para tener en cuenta en sus hogares y que permita a los niños y niñas gozar de un sueño tranquilo y placentero.

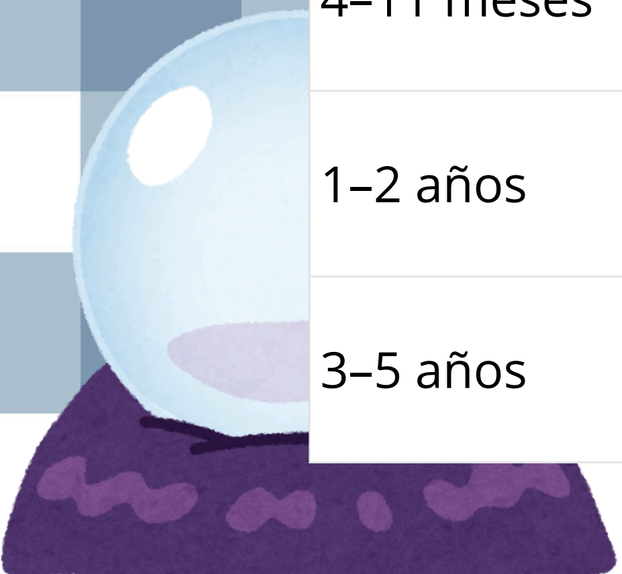
Powered by CamScanner

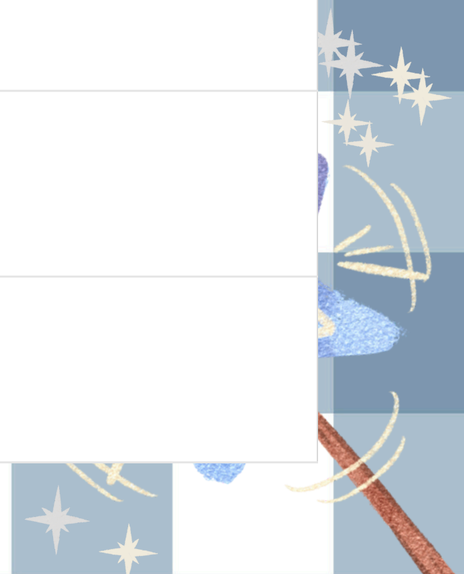
JARDIN INFANTIL CASTILLO SAN LUCAS

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."



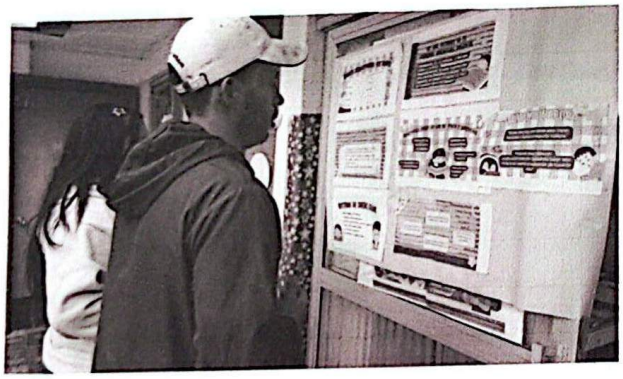
Pregunta para reflexión:
¿Qué cambio pequeño podemos hacer esta noche para mejorar el descanso de nuestros niños?



EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS







Powered by CamScanner

BOGOTÁ | SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

FOR-GD-002

FECHA: 07/05/2026

TEMA: PROMOCION PRACTICAS DE CUIDADO

"IMPORTANCIA DEL SUEÑO"

DIRIGIDO A: Padres, madres y/o acudientes

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
oscar cardiL	papa	Bre Jardin	oscar
Magaly Alba	secretaria	Recepcion	
Angela Payares	Monitora	Perrulos	Angela Payares
Jonathan Cifuentes	papá	Caminadores	
Maria Estefania	MAMÁ	Caminadores	
Paola Quintero	Cuidadora	parvulos	Paola Quintero
Jannath Toledo	Aadiante	Caminadore	
Gui Andrea	mamá	Caminadores	
PAULA CAIPA	MAMÁ	CAMINADORES	PAULA CAIPA
Melanie Vargas	mamá	parvulo	Melanie V
JACKSON PULIDO	papa	caminadores B	JACKSON
Margie Villa	Mama	Parvulos	MARGIE.V
Adriana Sanabria	Mama	parvulos	Adriana S
Mariana Jaya	Mamá	Maternal	Mariana J.
Milena Muñoz	Mama	Jardin	

Powered by CamScanner

BOGOTÁ | SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

FOR-GD-002

FECHA: 07/05/2026

TEMA: PROMOCION PRACTICAS DE CUIDADO

"IMPORTANCIA DEL SUEÑO"

DIRIGIDO A: Padres, madres y/o acudientes

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Oscar Garcia	Papa	Bre Jourdan	Oscar
Magaly Abaunza	Acudiente	Perfectos	
Angela Payoene	Monitora	Parvulos	Angela Payoene
Jonathan Cifuentes	Papá	Caminadores	
Maria Estefania	Mamá	Caminadores	Estefania
Paola Quintero	Cuidadora	parvulos	Paola Quintero
Jannath Toledo	Acudiante	Caminadores	
Gill Andrea	mamá	Caminadores	
PAULA CAIPA	MAMÁ	CAMINADORES	PAULA CAIPA
Melanie Vargas	mamá	parvulo	Melanie V
JACKSON PULIDO	papa	caminadores B	JACKSON
Margie Villa	Mama	Parvulos	MARGIE.V
Adriana Sanabria	Mama	Parvulos	Adriana ?
Nanna Jap	Mamá	Maternal	Nanna J.
Milena Muñoz	Mama	Jardin	

Powered by CamScanner

BOGOTÁ | SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

FOR-GD-002

FECHA: 07/05/2026

TEMA: PROMOCION PRACTICAS DE CUIDADO

"IMPORTANCIA DEL SUEÑO"

DIRIGIDO A: Padres, madres y/o acudientes

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
NATHALIA GIRON	CUIDADORA	JARDIN	NATHALIA S.G
ROSA ROMERO	Cabeza	abuela	ROSA
Viviana .	Mamá	Pre Jardin	Viviana.
Luz Stella Rodriguez	Tia	Parvulos	
[illegible]	Tia	Caminadores	
[illegible]	Tia	Prejardin A	
Lizeth A Mojca C	mamá	Caminadores B	Lizeth A.M.
[illegible]	cuidadora	[illegible]	
[illegible]	Abuela	Caminadores	
Melania Vargas	mamá	pen mito	
William Arellano	Abuelo	Parbulo	
Dayana Tovar	mamá	Caminadores	Dayana.
Flor Martinez	abuela	Prejardin	
Julian Cely	abuelo	Caminadores	
carol camargo	tia	maternal	carol C.

Powered by CamScanner