CDI CASTILLO DE COLORES

COMPONENTE TALENTO HUMANO	CENTRO DE DEARROLLO INFANTIL CASTILLO DE COLORES	ACTA GENERAL FECHA: 28/04/2026

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.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

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.

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.

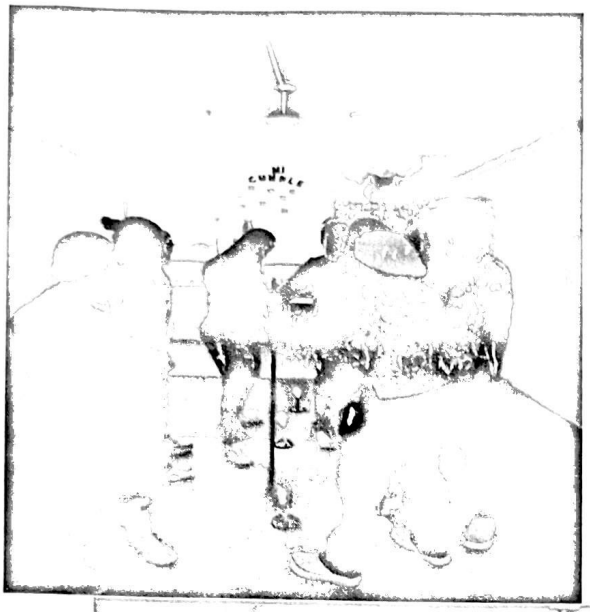
Iniciamos con actividades utilizando la respiración la primera llamada el maremoto el cual los movimientos y el sonido corporal lo dramatizamos como si estuviéramos en aquel lugar, también el tambor que fueron movimientos alzando los brazos hacia arriba sosteniendo la respiración por unos minutos y al 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.

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.

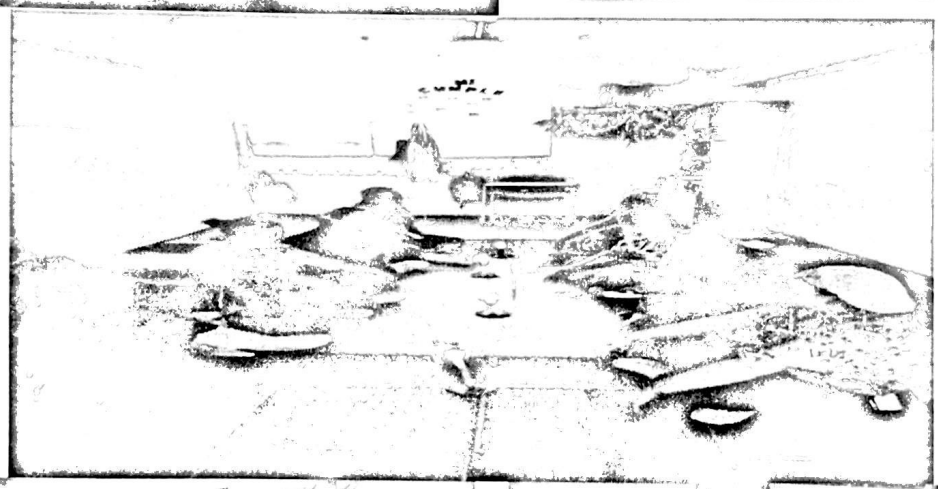
Powered by CamScanner

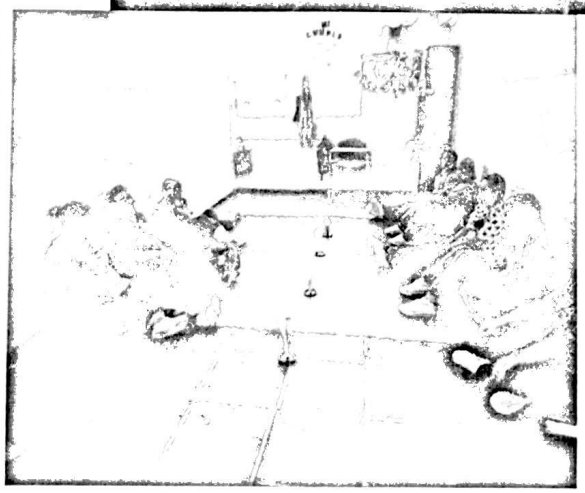
CDI CASTILLO DE COLORES

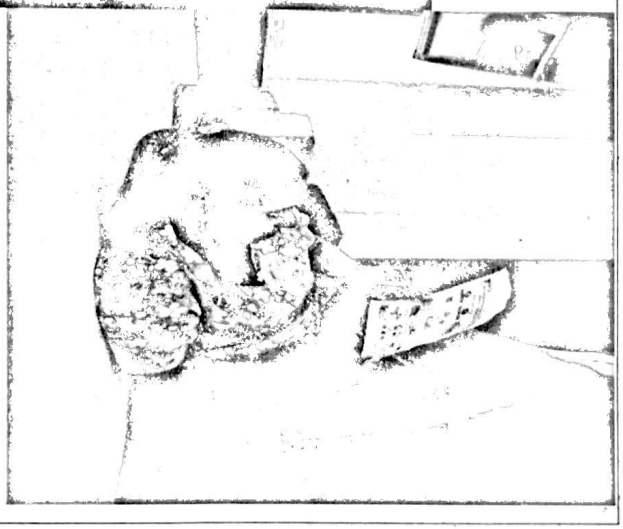
EVIDENCIA FOTOGRAFICAS











Powered by CamScanner

CDI CASTILLO DE COLORES

28/04/2026

En constancia firman:

Coordinadora

Auxiliar administrativa

Agente Educativa

Agente Educativa

Agente Educativa

Agente Educativa

Agente Educativa

Agente Educativa

Agente Educativa

Agente Educativa

Auxiliar Pedagógica

Auxiliar Pedagógica

Auxiliar Pedagógica

Auxiliar Pedagógica

Servicios Generales

Servicios Generales

Gestor de Alimentos

Gestor de Alimentos

Gestor de Alimentos

Powered by CamScanner