ACTA

FECHA: Bogotá 19 Junio 2026

HORA: 15:00 al 16:00

LUGAR: Jardín Infantil Antón Pirulero

TEMA Descanso, sueño y rutinas de cuidado

ASISTENTES Talento Humano jardín Antón Pirulero

ORDEN DEL DIA

OBJETIVO

Brindar información al talento humano sobre la importancia del descanso, el sueño y las rutinas de cuidado como elementos fundamentales para la salud, el bienestar y el adecuado desempeño de las actividades diarias, promoviendo hábitos que contribuyan a una mejor calidad de vida.

e dio inicio a la capacitación dirigida al talento humano del jardín infantil, abordando el tema **"Descanso, Sueño y Rutinas de Cuidado"**.

Durante la jornada se realizó una socialización en la que se explicó la importancia del sueño como una necesidad básica del ser humano que permite la recuperación física y mental del organismo. Se destacó que un descanso adecuado favorece la concentración, el aprendizaje, la memoria, el estado de ánimo y la capacidad para afrontar las actividades cotidianas de manera eficiente.

Asimismo, se habló sobre las consecuencias que puede generar la falta de sueño o el descanso insuficiente, tales como cansancio, estrés, irritabilidad, dificultades para mantener la atención, disminución del rendimiento laboral y afectaciones en la salud general.

Posteriormente, se dialogó acerca de las rutinas de cuidado que favorecen un descanso reparador y una mejor calidad de vida. Entre ellas se mencionaron:

- Mantener horarios regulares para dormir y despertar.
- Organizar adecuadamente las actividades diarias para evitar sobrecargas físicas y emocionales.
- Disponer de espacios tranquilos y cómodos para el descanso.

Powered by CamScanner

- Reducir estímulos que puedan interferir con el sueño.
- Promover momentos de relajación y bienestar durante la jornada.
- Mantener hábitos saludables que contribuyan al equilibrio físico y emocional.

Los participantes reflexionaron sobre sus hábitos actuales y compartieron experiencias relacionadas con las dificultades que pueden afectar el descanso, identificando estrategias que pueden implementar para mejorar sus rutinas diarias.

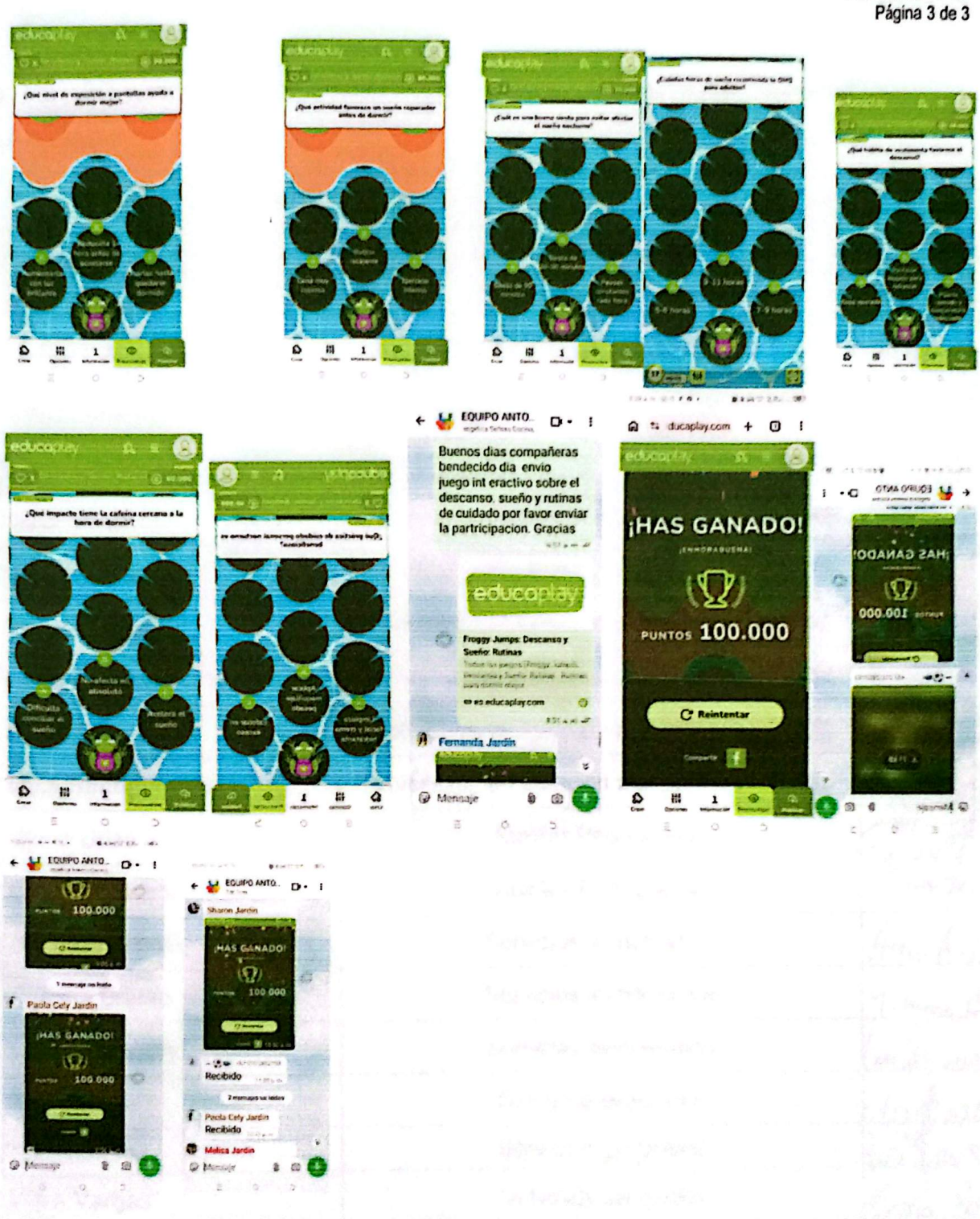
Una vez finalizada la socialización del tema, se llevó a cabo una actividad lúdica mediante la plataforma **Educaplay**, con el propósito de reforzar los conocimientos adquiridos. A través de un juego interactivo, los participantes respondieron preguntas y resolvieron diferentes retos relacionados con el descanso, el sueño y las rutinas de cuidado.

La actividad generó una participación activa por parte del talento humano, favoreciendo el aprendizaje significativo y la apropiación de los conceptos trabajados durante la capacitación.

RESULTADOS DE LA ACTIVIDAD

Se evidenció interés y participación por parte de los asistentes, quienes reconocieron la importancia de fortalecer hábitos relacionados con el descanso y el sueño para mejorar su bienestar y desempeño en las diferentes actividades laborales y personales.

Powered by CamScanner



Elaboró: Mirta Yanneth Rodríguez

Powered by CamScanner

BOGOTÁ | SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

FOR-BS-048

A continuación, se adjuntan las firmas de las participantes del talento humano.

Nombres y Apellidos	Tipo de Vinculación	Firma
Zaida Cuervo	Responsable del servicio	
Anggie Cárdenas	Asistente administrativa	
María Fernanda Villamil	Profesional en atención a la primera infancia	
Diana Gómez	Profesional en atención a la primera infancia	
Viviana Forero	Profesional en atención a la primera infancia	
Viviana Jaramillo	Profesional en atención a la primera infancia	
Melissa Ramírez	Profesional en atención a la primera infancia	
Luisa Fernanda Ortiz	Profesional en atención a la primera infancia	
Paola Cely	Profesional en atención a la primera infancia	
Mirta Rodríguez	Profesional en atención a la primera infancia	
Gloria Uriza	Auxiliar Pedagógica	
Sharon Caicedo	Auxiliar Pedagógica	
Angelica Acosta	Servicios alimentarios	
Yohana Bonilla	Servicios alimentarios	
Leady Chiquillo	Servicios alimentarios	
Ana Aponte	Servicios generales	
Luz Ramírez	Servicios generales	
Erika Vargas	Servicios generales	

Powered by CamScanner