Lugar	Jardin Infaril Antón Pirulero
Fecha	26/06/2026 Hora: 7:30 am 8:30 am
Tema	Rutas de bienestar: Descanso, sueño y rutinas de cuidado en la primera infancia".
Desarrollo	Objetivo : Orientar a las familias del Jardín Infantil Antón Pirulero en la construcción de hábitos saludables relacionados con el sueño, el descanso y la alimentación nocturna, promoviendo herramientas prácticas que favorezcan el desarrollo integral y el crecimiento óptimo de las niñas y los niños. El taller inició con una dinámica de apertura y rompehielo orientada a la sensibilización de los asistentes. Se invitó a los padres de familia a conectar con su propia infancia a través de la pregunta orientadora: *¿Cómo nos hacían dormir nuestros padres o abuelos cuando éramos niños?*. Este ejercicio inicial permitió generar un clima de confianza, donde los papás compartieron anécdotas sobre los cantos, los cuentos y la ausencia de tecnología en sus rutinas de infancia. A partir de estos relatos, se realizó el taller, contrastando aquellas dinámicas tradicionales con los desafíos actuales del entorno moderno (como el ritmo de vida acelerado y los dispositivos digitales). se presentaron los objetivos de la sesión, enfatizando que el espacio se construyó para compartir saberes prácticos respaldados por la ciencia. El taller se desarrolló mediante una metodología participativa y un abordaje técnico-científico, desglosando los siguientes componentes fundamentales: • **A. Neurobiología del descanso: Diferencia entre dormir y descansar** Se clarificó a las familias que dormir es un estado conductual y fisiológico de baja respuesta al entorno, mientras que el descanso reparador depende de la sincronización de los ritmos circadianos (el reloj biológico interno de 24 horas). Se explicaron dos componentes neurobiológicos críticos: • **Melatonina:** Hormona sintetizada por la glándula pineal a partir del aminoácido triptófano. Se explicó que su secreción es estimulada por la penumbra y la oscuridad total. Actúa como el principal inductor químico del sueño, regulando el inicio del descanso y estabilizando las fases del ciclo celular. • **Hormona del Crecimiento (GH - Growth Hormone):** Se enfatizó que la mayor tasa de secreción pulsátil de esta hormona ocurre durante las fases de **sueño profundo o de ondas lentas (Fase N3 del sueño No-REM)**, típicamente en las primeras horas de la noche. La privación o interrupción crónica del sueño reduce estos picos de secreción, impactando directamente el crecimiento lineal, la síntesis proteica y la reparación de tejidos en la primera infancia. • **B. Higiene del sueño, sobreestimulación y hábitos de cuidado** Se abordó el impacto del entorno y las conductas previas al descanso, identificando

Powered by CamScanner

dos factores críticos:

- **Uso de pantallas y luz azul:** Se analizó técnicamente cómo la exposición a dispositivos electrónicos (celulares, tablets, televisores) emite una longitud de onda de luz azul (aprox. 450-480 nm) que impacta las células ganglionares de la retina. Esto envía una señal errónea al núcleo supraquiasmático del cerebro, haciéndole creer que aún es de día, lo que inhibe de manera inmediata la síntesis de melatonina, retrasa el inicio del sueño y fragmenta el descanso.

- **Salud oral (El cepillado innegociable):** Se explicó que durante el sueño la producción de saliva disminuye drásticamente, reduciendo la protección natural de la boca contra los ácidos bacterianos. El cepillado nocturno con crema dental fluorada es vital para desorganizar la placa bacteriana y prevenir la caries de la primera infancia, un factor que causa dolor nocturno e interrupciones del sueño.

- **C. Sincronizadores nutricionales: Alimentación y cena saludable**

Desde el componente nutricional, se definieron los criterios para una cena que actúe como un sincronizador positivo del sueño:

- **Nutrición y vaciamiento gástrico:** La digestión lenta eleva la temperatura corporal central, lo cual antagoniza el descenso de temperatura necesario para iniciar el sueño profundo. Se recomendó que la cena se ofrezca idealmente entre **1.5 y 2 horas antes de acostarse**.

- **Perfil de macronutrientes:** Se sugirieron menús basados en carbohidratos complejos de fácil digestión combinados con proteínas magras fuentes de triptófano (precursor de la serotonina y melatonina).

- **Restricción de azúcares:** Se hizo énfasis técnico en la exclusión total de azúcares libres, ultraprocesados y bebidas con compuestos estimulantes en la cena. El azúcar simple genera picos de glucemia seguidos de hipoglucemias reactivas nocturnas, lo que eleva el cortisol (hormona del estrés) y provoca microdespertares.

- **D. Construcción del horario:**

- **Déficit de sueño:** Durante la construcción del horario, se contrastaron las rutinas actuales de los hogares con los consensos internacionales de pediatría y medicina del sueño. Se identificó de manera preocupante que un porcentaje significativo de los niños presenta una **"deuda de sueño"** crónica, durmiendo menos horas de las biológicamente requeridas para sus etapas de desarrollo.

- **Rutina de desactivación:** Las familias participaron activamente y diseñaron una secuencia fija y predecible antes de dormir (disminución de estímulos sonoros, atenuación de luces artificiales, baño o lavado de manos/cara, cepillado y lectura) para inducir un estado de relajación neuromuscular previo al sueño, estructurando los horarios adecuados para implementar en casa.

Powered by CamScanner

1 Ejemplo de Rutina : Meta de Sueño 8:30 p.m.

Hora	Actividad	Sustento Técnico / Propósito
06:30 p.m.	**Cena Saludable**	Cumple con la regla de las **2 horas antes del vaciamiento gástrico**. Evita que el sistema digestivo trabaje horas extra, previniendo microdespertares
07:30 p.m.	**¡Apagón de Pantallas Completo!**	Cumple estrictamente con **1 hora antes de desconexión**. Se apagan televisores, celulares y tablets para frenar el impacto de la luz azul en la retina. Se baja la intensidad de las luces de la casa (luz cálida o indirecta) para dar la señal biológica a la glándula pineal de que comience a liberar **melatonina**.
07:40 p.m.	**Higiene Corporal y Pijama**	Baño corto con agua tibia (opcional) o lavado de manos y cara, seguido de ponerse la pijama. Esto genera un estímulo térmico y táctil que relaja los músculos.
07:55 p.m.	**El Cepillado Innegociable**	Lavado minucioso de dientes con crema dental Al hacerlo antes del cuento, se evita asociar el lavado con "el fin de la diversión" o cortar el momento de relajación final en la cama.
08:10 p.m.	**Lectura de Cuento**	Se leen 1 o 2 cuentos cortos con tono de voz suave y pausado. Este espacio refuerza el vínculo afectivo y actúa como el mayor desacelerador del sistema nervioso central.
08:25 p.m.	**Besos de buenas noches y Luz Apagada**	Se apaga la luz por completo (oscuridad total para optimizar la melatonina). Breve frase de seguridad ("te amo, descansa, nos vemos mañana").
08:30 p.m.	**Inicio del Sueño (Meta Cumplida)**	El cuerpo y la mente están fisiológicamente listos para entrar en la fase de sueño profundo, permitiendo que la **hormona de crecimiento** actúe de manera eficiente durante las primeras horas de la noche.
06:00 a.m.	**Despertar Natural**	El niño completa **9.5 horas de descanso reparador**, despertando con energía, sin cortisol elevado por afanes, listo para desayunar e ir al Jardín Antón Pirulero.

Powered by CamScanner

2 Conclusiones

- El sueño y el descanso adecuado son pilares fundamentales para el desarrollo cognitivo, emocional y físico en la primera infancia, directamente ligados a la nutrición y al crecimiento.
- El uso de dispositivos electrónicos antes de dormir y la falta de horarios fijos son los principales factores distractores que están restando horas de sueño de calidad a los niños.
- Existe un alto compromiso e interés por parte de las familias en transformar los hábitos nocturnos, reconociendo que las rutinas organizadas brindan seguridad y bienestar emocional a sus hijos.

Asistentes

Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
Jose Luis Acero Vargas	Nutricionista	SLIS Engativá

Compromisos

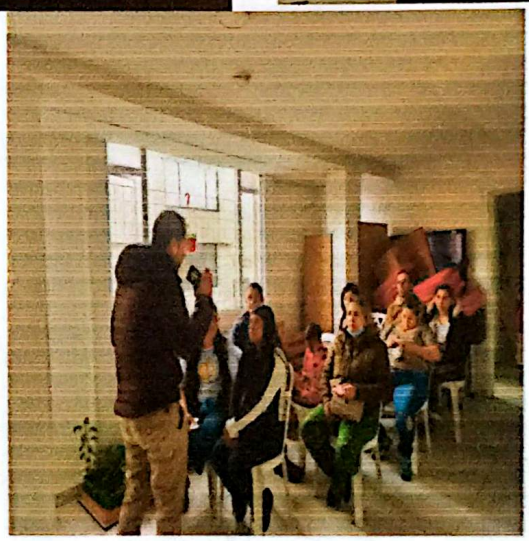
Actividad	Responsable	Fecha límite
Implementar de forma progresiva el horario y la rutina de sueño diseñados en el taller y Retirar el uso de pantallas (televisión, celulares, tablets) al menos una hora antes de la hora de dormir.	Padres de Familia	Inmediato

Próxima reunión	Mes de Julio
Elaboró	Jose Luis Acero Vargas – Anexo registro Fotográfico – Listado de asistencia

Powered by CamScanner







Powered by CamScanner

BOGOTÁ | SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

NOMBRES Y APELLIDOS ACUDIENTE	NIVEL	FIRMA
Yohana Gomez	Palbulos A	
Michel Marin	Caminadores	MICHEL
Fizmar Medina	Pre jardin A	
Yoi. Cano Rivera	Pyardin C	
Diana Leon	Prejardin B	Diana Leon
Gleydiana Lugo	Parvulos A	Gleydiana Lugo
Leidy Aponte	Parvulos A	Leidy Aponte
Isabela Mendez	Parvulos B	Isabela Mendez.
Juan Carlos Ochoa.	Prevulos A	
Diana M	parvulos A	Diana M
Mujer de Dios Raquel	Prejardin A	
Jefferson Mendivelso	Prejardin C	
Mary luz Alean	parvulo B	Mary luz Aleán
Andres Felipe Saldaña	Prejardin A	Andres
Oscar Herrera	Parbulos A	
Andrea Caredor	Prejardin A	
Estefania R.	Parvulos A	Estefania R.
Franselis Valerio	Prejardin C	Franselis V.

Powered by CamScanner

BOGOTÁ | SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

NOMBRES Y APELLIDOS ACUDIENTE	NIVEL	FIRMA
Carmen Roja Cortes	Caminadores	
Sania Clemente	Parvulos A	Sania Clemente
Cristian Alejandro Alcantar	Parvulos A	Cristian Alcantar
Alejandra Devia	Prejardin C.	Alejandra devia
Carolina Varela	Prejardin B	
Carolina Varela	Prejardin C	
Cesar David Jimenez	Caminadores	
Yesis Cotes	PARVULO	
Janicxa Rodriguez	Parvulos A	Janicxa Rodriguez
Anabelis Villarreal Chavez	Parbulo A	Anabelis Villarreal Ch
Leidy Viviana Sancha Delgado	Caminadores	Leidy Sancha
Sandra Velasquez	Parbulos A.	Sandra Velasquez
Jhadan Barboso	Caminadores	
Erika Tatiana Montes	prejardin C	
ESPERANZA ARevalo	PREJARDIN B	Esperanza A.
Maribel Pabón	Parvulos A	Maribel Pabón
HENRY OMAR ORTIZ AREVICA.	PREJARDIN A.	
Manela Esperanza Matus V.	Prejardin B	

Powered by CamScanner