Fundación Social Castillo San Lucas
Huellas y Talentos

Carrera 10F Este # 20-96 sur Teléfono 8170040

ACTA: Socialización a Familias

FECHA: Junio 22 del 2026

NOMBRE DEL ACTA: Estilos de vida Saludable- Descanso y Sueño en las niñas y los niños.

OBJETIVO: Dar a conocer a las Familias por medio de una cartelera informativa lo importante de tener prácticas de cuidado que contribuyan en el desarrollo integral de las niñas y los niños, con hábitos saludables como el descanso y sueño.

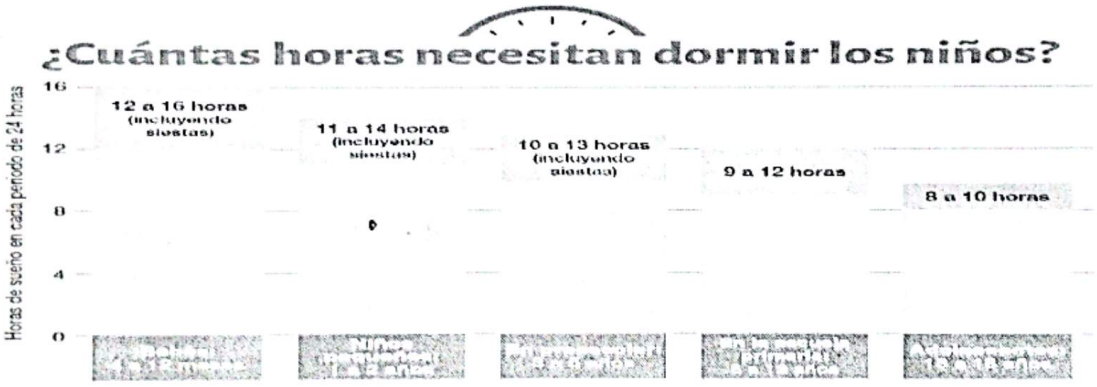
ALCANCE: Sensibilizar y orientar a las Familias sobre los estilos de vida saludable como el momento del descanso y sueño, que contribuyan en el desarrollo integral de las niñas y los niños.

PROCEDIMIENTO: El día de hoy 22 de junio del 2026 La Profesional en atención a la Primera Infancia Yamile Rodelo de apoyo al Componente de Desarrollo Integral socializa con las Familias, por medio de una cartelera informativa sobre el descanso y sueño en las niñas y los niños, donde se contempla la siguiente información:

Recomendaciones descanso y sueño en las niñas y los niños: Los buenos hábitos del sueño: ¿cuántas horas de sueño necesita una niña y un niño? cuántas horas de sueño se les recomienda a los bebés, a las niñas, los niños, en edad escolar y a los adolescentes. Aunque es cierto que las necesidades del sueño varían de persona a persona, existen pautas razonables y basadas en la ciencia para ayudarlo a determinar si su niño o niña duerme lo suficiente para desarrollarse bien, para aprender y jugar.

Powered by CamScanner

Pautas o directrices para el sueño en la infancia es del sueño: La Academia Estadounidense de la Medicina del Sueño brinda pautas útiles sobre el tiempo que los niños y las niñas necesitan para dormir en las diferentes etapas de su desarrollo. Tenga presente que estas cifras reflejan el total de horas de sueño en un periodo de 24 horas. Así se debe tener en cuenta el tiempo de toma siestas, tiene que tomar este tiempo en cuenta cuando sume las horas típicas que duerme.



Acciones que favorecen el Descanso:

- El descanso y el sueño como un momento de restablecimiento y conservación de la energía, recuperación del sistema nervioso, regulación térmica, metabólica y endocrina, necesaria para mantener el equilibrio del cuerpo y la mente, es importante que dentro del Jardín se reconozca todos los beneficios que trae para el desarrollo armónico e integral de las niñas y los niños.
- La Profesionales en Atención a la Primera Infancia deben identificar las manifestaciones de las niñas y los niños, en momentos de quietud, de silencio, ocio y aburrimiento, de tal manera que se comprendan, se espere y se respeten.

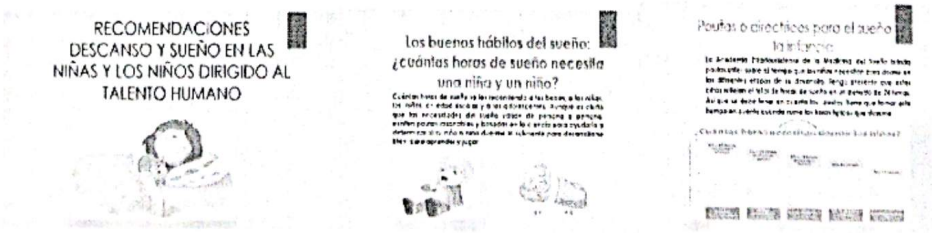
Powered by CamScanner

- Conocer los tiempos de descanso para las niñas y los niños, atendiendo a sus ritmos y necesidades personales.

- Durante el momento del descanso en el Jardín las profesionales desarrollan actividades que favorecen este tiempo de descanso.

✓ Lectura de Cuentos Infantiles
✓ Ejercicios de Relajación
✓ Respiración profunda. La respiración profunda es una forma natural y efectiva de liberar el cuerpo de tensión y estrés.
✓ Ejercicio. Los niños necesitan gastar toda esa energía que tienen.
✓ Visualización
✓ La risa relaja
✓ Estiramientos
✓ Música
✓ Meditación.
✓ Despiertos
✓ Dialogo consigo mismo
✓ Arrullo

PRESENTACION CARTELERA INFORMATIVA



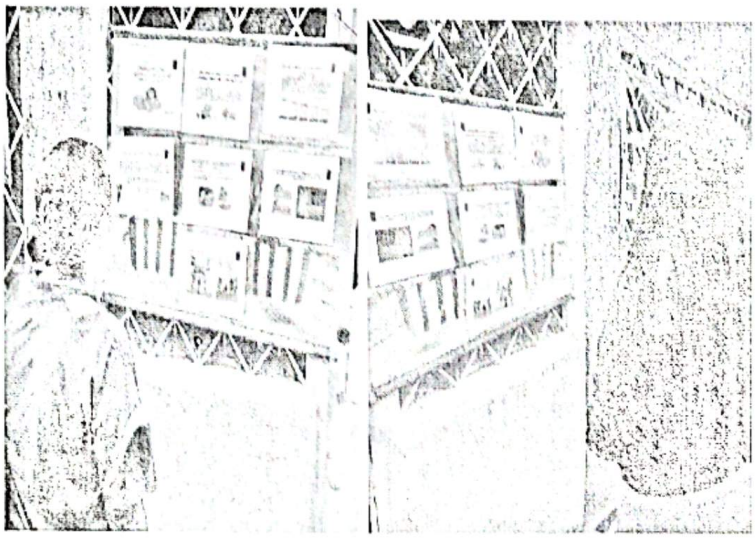
Powered by CamScanner

Fundación Social Castillo San Lucas
Huellas y Talentos

Car



EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



Elaborado por:
Yamile Rodelo
Profesional de Atención a la Primera infancia

Powered by CamScanner

Fundación Social Castillo San Lucas
Huellas y Talentos

Carrera 10F Este # 20-96 sur Teléfono 8170040

V° B. Arelis Sáenz
Responsable del Servicio

Powered by CamScanner

Fundación Social Castillo San Lucas
Huellas y Talentos

Carrera 10F Este # 20-96 sur Teléfono 5602790

Actividad Socialización a familias sobre estilos de vida saludable - Deberes y Sueño en los Niños y las Niñas

Fecha Junio 22 del 2026 Nivel

Nombre Del niño / niña	Nombre del Padre o acudiente
Thomas David Borjo	Adriana Silgado
Jhon Esteban Chaverra G.	Adriana G.
Yeiry Valentina Gutierrez D.	Laura Diaz
Jeremy Jael Guzman Buitrago	Everly Buitrago
Liam Mathias Gomez Hurtado	James Gomez
Karen Liz Martinez Ortiz	Damelis Ortiz
Antonella Pascual Zamora	Yenis Zamora
Liam Mathias Rodriguez M.	Yelsy Katherine Mateus
Jhon Esteban Rosales Maldonado	Dina Andrea Morales
Angel Miguel Romero M.	Jhoana Romero
Juan Diego Osorio M.	Jhoana Mendoza
Alessia Vega Villamizar	Karen Villamizar
Keiner Adrian Vasquez A.	Andrea Alba
Valeria Antonella Montaño R.	Katherine D.
Evelyn Leonardo Bustos Cardenas	Maria Isabel Cardenas
Aislinn Sante Hoyos	Yinet Hoyos
Cristhofer Rodriguez G.	Adriana Gutierrez
Cristino Samuel Acosta R.	Viviana Rojas
Emma Gomez Betancur.	Maria C Ramirez
Hailey Sofia Vera M.	Angie Maria
Hailyn Isabella Lopez P.	Jasbleidy Lopez
Rosse Isabel Ucres Hernandez	[illegible]
Liliana Amelia Avila Barrera	Barrera
Aaron Andres Martinez V.	Laura Vargas.

Docentes Responsables:

Powered by CamScanner

Fundación Social Castillo San Lucas
Huellas y Talentos

Carrera 10F Este # 20-96 sur Teléfono 8170040

ACTA: Socialización a Colaboradores y Colaboradoras

FECHA: Junio 22 del 2026

NOMBRE DEL ACTA: Estilos de Vida Saludable- Descanso y Sueño en las niñas y los niños.

OBJETIVO: Dar a conocer a las colaboradoras y Colaboradores por medio de una cartelera informativa lo importante de tener prácticas de cuidado que contribuyan en el desarrollo integral de las niñas y los niños, con hábitos saludables como el descanso y sueño.

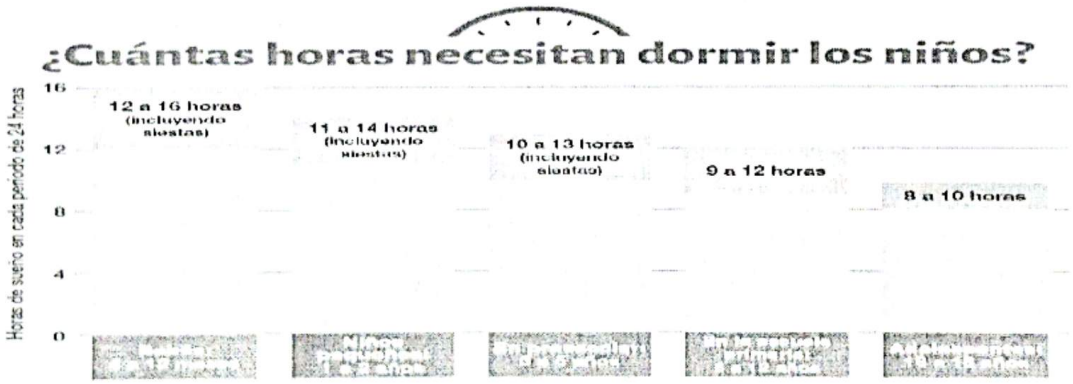
ALCANCE: Sensibilizar y orientar a las colaboradoras y Colaboradores sobre los estilos de vida saludable como el momento del descanso y sueño, que contribuyan en el desarrollo integral de las niñas y los niños.

PROCEDIMIENTO: El día de hoy 22 de Junio del 2026 La Profesional en atención a la Primera Infancia Yamile Rodelo de apoyo al Componente de Bienestar Integral, socializa con los y las colaboradora de la unidad operativa (Profesionales y Auxiliares en atención a la primera infancia, Personal de alimentos y Servicios generales), por medio de una cartelera informativa sobre el descanso y sueño en las niñas y los niños, donde se contempla la siguiente información:

Recomendaciones descanso y sueño en las niñas y los niños: Los buenos hábitos del sueño: ¿cuántas horas de sueño necesita una niña y un niño? cuántas horas de sueño se les recomienda a los bebés, a las niñas, los niños, en edad escolar y a los adolescentes. Aunque es cierto que las necesidades del sueño varían de persona a persona, existen pautas razonables y basadas en la ciencia para ayudarlo a determinar si su niño o niña duerme lo suficiente para desarrollarse bien, para aprender y jugar.

Powered by CamScanner

Pautas o directrices para el sueño en la infancia es del sueño: La Academia Estadounidense de la Medicina del Sueño brinda pautas útiles sobre el tiempo que los niños y las niñas necesitân para dormir en las diferentes etapas de su desarrollo. Tenga presente que estas cifras reflejan el total de horas de sueño en un periodo de 24 horas. Así se debe tener en cuenta el tiempo de toma siestas, tiene que tomar este tiempo en cuenta cuando sume las horas típicas que duerme.



Acciones que favorecen el Descanso:

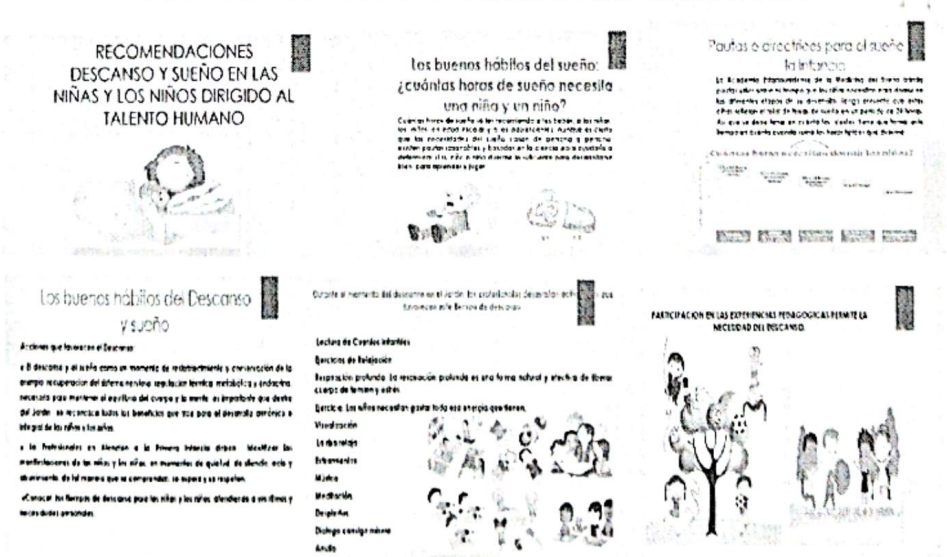
- El descanso y el sueño como un momento de restablecimiento y conservación de la energía, recuperación del sistema nervioso, regulación térmica, metabólica y endocrina, necesaria para mantener el equilibrio del cuerpo y la mente, es importante que dentro del Jardín se reconozca todos los beneficios que trae para el desarrollo armónico e integral de las niñas y los niños.
- La Profesionales en Atención a la Primera Infancia deben identificar las manifestaciones de las niñas y los niños, en momentos de quietud, de silencio, ocio y aburrimiento, de tal manera que se comprendan, se espere y se respeten.

Powered by CamScanner

- Conocer los tiempos de descanso para las niñas y los niños, atendiendo a sus ritmos y necesidades personales.
- Durante el momento del descanso en el Jardín las profesionales desarrollan actividades que favorecen este tiempo de descanso.

✓ Lectura de Cuentos Infantiles
✓ Ejercicios de Relajación
✓ Respiración profunda. La respiración profunda es una forma natural y efectiva de liberar el cuerpo de tensión y estrés.
✓ Ejercicio. Los niños necesitan gastar toda esa energía que tienen.
✓ Visualización
✓ La risa relaja
✓ Estiramientos
✓ Música
✓ Meditación.
✓ Despiertos
✓ Dialogo consigo mismo
✓ Arrullo

PRESENTACION CARTELERA INFORMATIVA

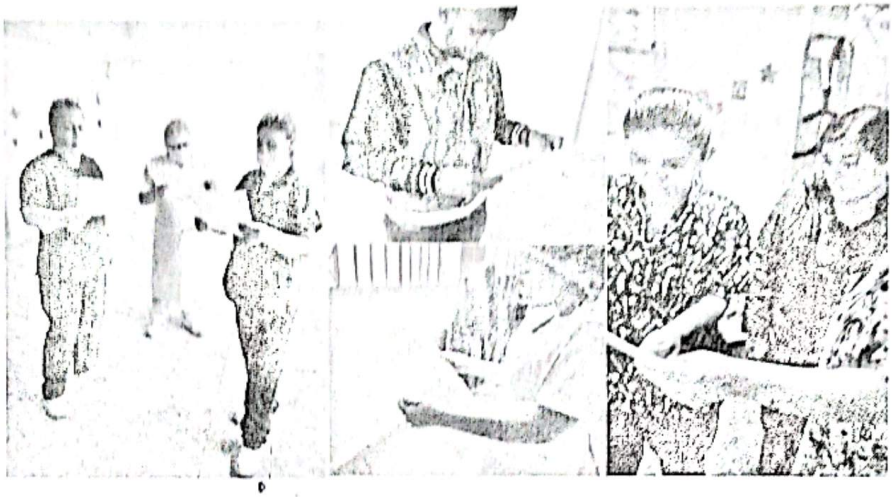


Powered by CamScanner

Fundación Social Castillo San Lucas
Huellas y Talentos

Carrera 10F Este # 20-96 sur Teléfono 8170040

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



Elaborado por:
Yamile Rodelo
Profesional de Atención a la Primera infancia

V° B. Afells Sáenz
Responsable del Servicio

Powered by CamScanner

Fundación Social Castillo San Lucas
Huellas y Talentos

Carrera 10F Este # 20-96 sur Teléfono 8170040

ACTIVIDAD: Socialización a colaboradores Estilos de vida Saludable
FECHA: Junio 22 del 2026 Descanso y ocio en niños y los niños.
RESPONSABLE Yamile Pardo

NOMBRE	CARGO	FIRMA
Nury Jiménez P.	Profesional con atención a la P. Infancia	Nury J.
Carlos Hernandez	Profesional en la atención primera infancia	Carlos H
Patricia Rodriguez	Profesional atención primera Infancia	Patricia R.
Angelica Gonzalez	Profesional en atención primera infancia	Angelica G.
María Isabel Silva	Profesional en atención a la primera infancia	María Isabel Silva
Magda Lorena Moreno R	Profesional en atención a la primera infancia	Magda Lorena M.
Lina Fernanda Guerra	Auxiliar en atención a la Primera Infancia	Lina Guerra
Raquel Romero	S. Generales	Raquel Romero
Amanda Morales C.	S. Generales	Amanda MC
Valentina Morales	Asesora en Atención P.	Valentina Morales
Fabian Hernandez	Personal Alimentos	Fabian H.
Ghadys Pardo	Servicios Generales	Ghadys Pardo
Cristelys Palma	Personal de Alimentos	Cristelys Palma
Jenny Paola Bello	Personal de Alimentos	

Powered by CamScanner

fundacion social
castillo san lucas

RECOMENDACIONES DESCANSO Y SUEÑO EN LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS



Dirigido : FAMILIAS Y COLABORADORES

Powered by CamScanner

Los buenos hábitos del sueño: ¿cuántas horas de sueño necesita una niña y un niño?

- **Cuántas horas de sueño se les recomienda a los bebés, a las niñas, los niños, en edad escolar y a los adolescentes. Aunque es cierto que las necesidades del sueño varían de persona a persona, existen pautas razonables y basadas en la ciencia para ayudarlo a determinar si su niño o niña duerme lo suficiente para desarrollarse bien, para aprender y jugar.**

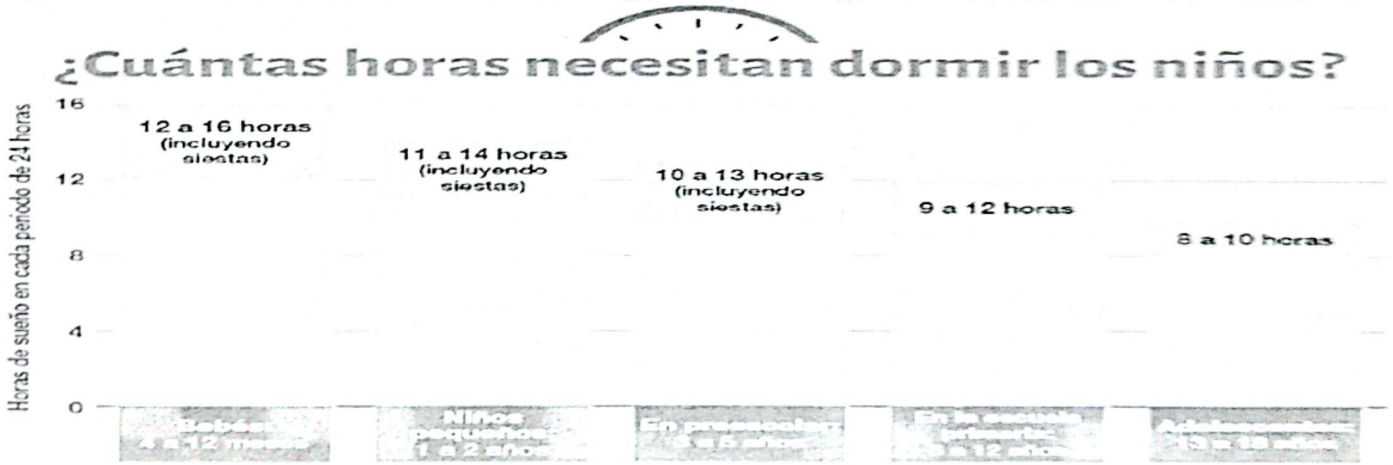




Powered by CamScanner

Pautas o directrices para el sueño en la infancia

- **La Academia Estadounidense de la Medicina del Sueño brinda pautas útiles sobre el tiempo que los niños necesitan para dormir en las diferentes etapas de su desarrollo. Tenga presente que estas cifras reflejan el total de horas de sueño en un periodo de 24 horas. Así que se debe tener en cuenta las siestas, tiene que tomar este tiempo en cuenta cuando sume las horas típicas que duerme.**



Powered by CamScanner

Los buenos hábitos del Descanso y sueño

- **Acciones que favorecen el Descanso:**
- **El descanso y el sueño como un momento de restablecimiento y conservación de la energía, recuperación del sistema nervioso, regulación térmica, metabólica y endocrina, necesaria para mantener el equilibrio del cuerpo y la mente, es importante que dentro del Jardín se reconozca todos los beneficios que trae para el desarrollo armónico e integral de las niñas y los niños.**
- **La Profesionales en Atención a la Primera Infancia deben identificar las manifestaciones de las niñas y los niños, en momentos de quietud, de silencio, ocio y aburrimiento, de tal manera que se comprendan, se espere y se respeten.**
- **Conocer los tiempos de descanso para las niñas y los niños, atendiendo a sus ritmos y necesidades personales.**

Powered by CamScanner

Durante el momento del descanso en el Jardín las profesionales desarrollan actividades que favorecen este tiempo de descanso.

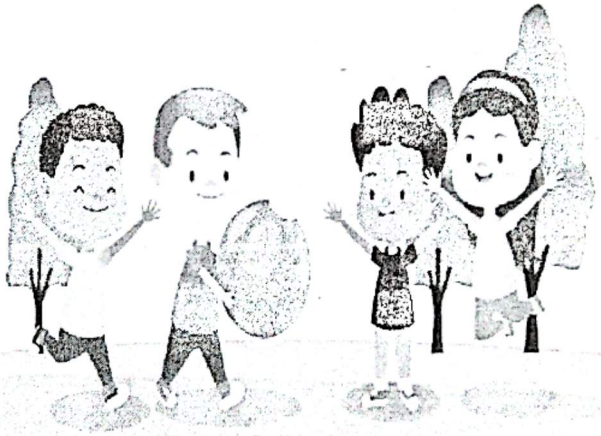
- Lectura de Cuentos Infantiles
- Ejercicios de Relajación
- Respiración profunda. La respiración profunda es una forma natural y efectiva de liberar el cuerpo de tensión y estrés.
- Ejercicio. Los niños necesitan gastar toda esa energía que tienen.
- Visualización
- La risa relaja
- Estiramientos
- Música
- Meditación.
- Despiertos
- Dialogo consigo mismo
- Arrullo



Powered by CamScanner

PARTICIPACION EN LAS EXPERIENCIAS PEDAGOGICAS PERMITE LA NECESIDAD DEL DESCANSO.





Powered by CamScanner