ACTA N°

FECHA: Bogotá, 17 de julio del 2026

HORA: 15:30:00 pm

LUGAR: Jardín infantil diurno cofinanciado la Florida

TEMA: Recuerdo mi infancia "yoga"

ASISTENTES: Profesional en atención a la primera infancia- SAFL, Padres, madres del grupo de apoyo

ORDEN DEL DÍA:

- Saludo
- Bienvenida
- Actividad para las madres, gestantes y lactantes del grupo de apoyo.
- Recolección de firmas.

DESARROLLO:

El día de hoy 17 de julio del 2026, la profesional en atención a la primera del nivel de sala materna responsable de la SAFL realiza con las madres gestantes y lactantes del grupo de apoyo del jardín infantil cofinanciado la florida una sensibilización sobre la importancia del cuidado de la mente al igual que lo fundamental que es quererse y realizar durante el día cuidar y consentir su cuerpo por medio de algunos masajes haciendo reconocimiento de este como un instrumento para poder vivir y también queriendo cada una de sus parte y sintiéndolas como suyas y amadas por cada una de ellas.

El yoga en mujeres embarazadas y gestantes, ofrecen múltiples beneficios como alivio del dolor, reducción de la hinchazón, mejora de la circulación sanguínea y reducción del estrés y la ansiedad. Además, pueden contribuir a una mejor calidad de sueño y una mayor sensación de bienestar general.

Powered by CamScanner

Yoga para Madres Gestantes (Prenatal)

- **Beneficios:** Mejora la postura, aumenta la fuerza y flexibilidad, reduce la ansiedad y promueve una mejor respiración.
- **Cuándo empezar:** Generalmente seguro a partir del primer trimestre, pero muy recomendado a partir del segundo.
- **Recomendaciones:** Usar cojines o bloques de apoyo, realizar estiramientos suaves, y evitar torsiones profundas que limiten espacio al bebé.

Yoga para Madres Lactantes (Postparto/Mamá y Bebé)

- **Enfoque:** Ayuda a la recuperación del suelo pélvico, abdominales y alivia tensiones en espalda y hombros por la lactancia.
- **Conexión:** Permite integrar al bebé en la práctica, fortaleciendo el vínculo.

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución

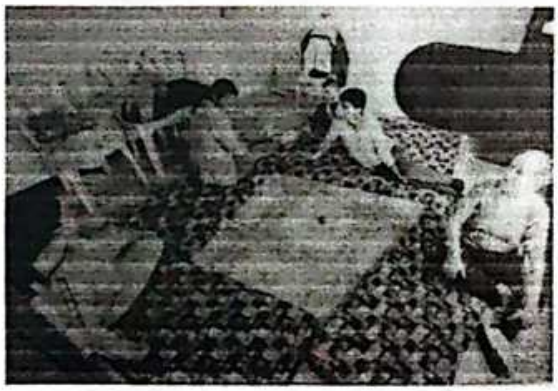
CONVOCATORIA: Madres gestantes, lactantes, padres, cuidadoras.

En constancia de lo anterior firman:

Powered by CamScanner

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Wendy Jimenez	Mamá		
Paula Acevedo	mamá		
Leidy Sierra	mamá		
Hildre Milena Alipio V	Profesional de atención a la primera infancia	Jic la Florida	

ANEXOS FOTOGRAFICOS:



Elaboró: Hildre Milena Alipio Viasus, Profesional en atención a la primera infancia.

Powered by CamScanner