| ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ N° *130* | |
|---|---|
| **Hora: 3:00 pm** | **Fecha:** *19/06/26* |
| **Lugar:** | *HCB TRAVESURAS* |
| **Dependencia que Convoca:** | *EAS CORHUELLAS* |
| **Proceso:** | *PROMOCION Y PREVENCION* |
| **Objetivo:** | *PROMOVER LA RECREACION Y EL TIEMPO DE CALIDAD EN FAMILIA COMO ESTRATEGIAS PARA FORTALECER LOS VINCULOS AFECTIVOS. FOMENTAR HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES Y CONTRIBUIR A LA PREVENCION Y CONTROL DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD INFANTIL EN LOS HOGARES COMUNITARIOS* |

**Agenda**:

- Saludo y bienvenida.
- Presentación del objetivo del encuentro.
- Reflexión sobre la importancia del tiempo de calidad en familia.
- Socialización sobre recreación, actividad física y hábitos saludables.
- Orientaciones para la prevención del sobrepeso y la obesidad infantil.
- Participación de las familias e intercambio de experiencias.
- Establecimiento de compromisos.
- Conclusiones y cierre de la jornada.

**Desarrollo:**

Siendo las 3:00 PM del día 19 de JUNIO de 2026, se dio inicio al encuentro con las familias usuarias del Hogar Comunitario. La Madre Comunitaria brindó un saludo de bienvenida y agradeció la asistencia y participación de los padres, madres y cuidadores, resaltando la importancia de estos espacios de formación y reflexión para fortalecer el bienestar y desarrollo integral de los niños y niñas.

Posteriormente, se presentó el objetivo de la actividad, orientado a sensibilizar a las familias sobre la importancia de compartir tiempo de calidad con sus hijos e hijas mediante actividades recreativas, lúdicas y de integración familiar que favorezcan el fortalecimiento de los vínculos afectivos y la adopción de hábitos de vida saludables.

Durante la socialización se explicó que la recreación constituye un derecho fundamental de la niñez y una oportunidad para que las familias compartan experiencias positivas que fortalecen la comunicación, la confianza, el respeto y el afecto entre sus integrantes. Se destacó que dedicar tiempo a jugar, conversar, leer cuentos, realizar caminatas, practicar deportes o participar en actividades culturales permite fortalecer la unión familiar y generar ambientes protectores para el adecuado crecimiento y desarrollo de los niños y niñas.

Asimismo, se abordó la relación existente entre la actividad física, la recreación y la salud. Se explicó que actualmente el aumento del tiempo frente a pantallas como televisores, celulares,



Powered by CamScanner

tabletas y videojuegos ha reducido las oportunidades de movimiento y juego activo en la infancia, situación que puede favorecer el desarrollo de problemas relacionados con el sobrepeso y la obesidad.

En este sentido, se orientó a las familias sobre la importancia de promover diariamente actividades que involucren movimiento corporal, tales como caminatas, carreras, juegos tradicionales, rondas infantiles, baile, actividades al aire libre y deportes recreativos, buscando que estas prácticas se conviertan en espacios de integración y disfrute familiar.

De igual manera, se brindaron recomendaciones relacionadas con la alimentación saludable, resaltando la necesidad de complementar la actividad física con hábitos alimentarios adecuados. Entre las principales orientaciones se mencionaron:

- Ofrecer diariamente frutas, verduras y alimentos frescos.
- Garantizar una alimentación balanceada y variada.
- Fomentar el consumo de agua potable durante el día.
- Evitar el consumo frecuente de bebidas azucaradas, paquetes, dulces y productos ultraprocesados.
- Mantener horarios regulares para las comidas.
- Compartir los tiempos de alimentación en familia siempre que sea posible.
- Promover hábitos de sueño adecuados para la edad de los niños y niñas.

Durante el encuentro, las familias participaron activamente compartiendo experiencias relacionadas con actividades recreativas que realizan en sus hogares, manifestando que los momentos de juego y convivencia fortalecen la relación con sus hijos e hijas y contribuyen a mejorar la comunicación familiar.

La Madre Comunitaria enfatizó que la prevención del sobrepeso y la obesidad infantil requiere el compromiso de toda la familia, promoviendo estilos de vida saludables desde edades tempranas y convirtiendo las prácticas saludables en hábitos permanentes dentro del hogar.

**Decisiones:**

- Las familias reconocieron la importancia de compartir tiempo de calidad con los niños y niñas como una estrategia fundamental para fortalecer los vínculos afectivos y promover su bienestar integral.
- Se identificó la recreación y la actividad física como herramientas clave para fomentar estilos de vida saludables y prevenir el sobrepeso y la obesidad infantil.
- Los participantes comprendieron la necesidad de reducir el sedentarismo y el tiempo de exposición a pantallas, promoviendo actividades recreativas y de movimiento en familia.
- Se fortalecieron los conocimientos de las familias sobre la importancia de una alimentación saludable complementada con actividad física regular.



Powered by CamScanner

- Las familias manifestaron disposición para implementar en sus hogares las recomendaciones brindadas durante la jornada.

No siendo otro el motivo del encuentro, se da por finalizada la actividad siendo las 4:30 PM del mismo día, agradeciendo la asistencia y participación de las familias.

| Compromisos / tareas | Responsable(s): Nombre / Cargo o rol | Fechas |
|---|---|---|
| Realizar al menos una actividad física o juego activo en familia varias veces por semana. | Padres de familia | Siempre |
| Reducir el tiempo de exposición de los niños y niñas a pantallas y dispositivos electrónicos. | Padres de familia | siempre |
| Brindar acompañamiento y orientación a las familias sobre alimentación saludable y actividad física. | Talento Humano | Por la vigencia del contrato |
| Continuar desarrollando actividades pedagógicas relacionadas con la promoción de hábitos de vida saludable. | Talento Humano | Por la vigencia del contrato |
| | | |

**FIRMA ASISTENTES**

| **Nombre**<br>*Se lista mínimo quien preside la reunión/comité y los responsables de cumplir los compromisos adquiridos. No obstante, si la reunión o Comité es soportada por una resolución o acuerdo, dependerá de lo establecido en dicho acto administrativo o lo que definan los asistentes* | **Cargo o rol / Dependencia** | **Entidad** | **Firma** |
|---|---|---|---|
| MARIA CONSTANZA VARGAS BERMEO | MADRE COMUNITARIA | CORHUELLAS | Constanza V. |
| | | | |
| | | | |

| **Próxima reunión** *(en caso de que no se programe próxima reunión diligenciar con N/A)* | **Fecha** | **Hora** | **Lugar** |
|---|---|---|---|
| | JULIO | POR DEFINIR | POR DEFINIR |
| **Colaborador que elabora el acta:** | MARIA CONSTANZA VARGAS BERMEO | | |

*Nota 1: las instrucciones de diligenciamiento deben ser borradas luego de la elaboración del acta*



Powered by CamScanner

# EVIDENCIA FOTOGRAFICA







Powered by CamScanner

BIENESTAR FAMILIAR

PROCESO
MEJORA E INNOVACIÓN

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA

| | |
|---|---|
| F8.P1.MI | 12/09/2024 |
| Versión 9 | Página 1 de 1 |
| Clasificación de la información: Pública | |

ACTIVIDAD: formación a familias FECHA 19-06-26

HORA INICIAL: 3:00pm HORA FINAL: 4:30pm LUGAR HCB Travesuras

| No. | NOMBRES Y APELLIDOS | CÉDULA | CARGO | ENTIDAD | REGIONAL | CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA | TIPO DE VINCULACIÓN | | TELEFONO | CORREO ELECTRONICO | FIRMA | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | PLANTA | CONTRATO | | | AM | PM |
| 1 | Lorena Cruz R | 1007823844 | | | | | | | 3144453715 | | | Lorena C.R |
| 2 | Yuleth Tracue | 1004761771 | | | | | | | 3133341452 | | | Yuleth |
| 3 | Julianny Camacho | 27966889 | | | | | | | 3174092781 | | | |
| 4 | Paola Martinez | 1081751783 | | | | | | | 3227066319 | | | Paola M. G. |
| 5 | Yessica Milena Arevalo I | 1081728623 | | | | | | | 3137734E2 | | | |
| 6 | Kathy Cuello | 1103099832 | | | | | | | 3132247753 | | | |
| 7 | Alejandra B. | 1081734043 | | | | | | | 3219601390 | | | |
| 8 | Karol Claros Bermeo | 1083877486 | | | | | | | 3203726894 | | | Karol Claros |
| 9 | Martha Bermeo | 36286784 | | | | | | | 3115139718 | | | Martha B |
| 10 | Diana laverde | 1081751955 | | | | | | | 3108751491 | | | |
| 11 | Yuran Tigue M. | 1006418241 | | | | | | | 3118390542 | | | Yuran Tigue |
| 12 | Constanza Vargas | 1081728586 | M.C. | Cochabal | Huila | Pitalito | | X | 3005765937 | | | Constanza V. |
| 13 | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | | | |

Powered by CamScanner