ACTA

FECHA: lunes, 05 agosto 2026

HORA: 7:30 pm

LUGAR: Jardín Infantil Emma y Antonio.

TEMA: Socialización Y Sensibilización A Las Familias Sobre La Lactancia Materna Y Alimentación Saludable

ASISTENTES: Familias del Jardín Infantil Emma y Antonio

ORDEN DEL DÍA:

1. Socialización con las familias
2. Difusión de pieza comunicativa (infografía) vía WhatsApp
3. Publicación pieza comunicativa.

OBJETIVO

Se dio inicio a la jornada con un saludo de bienvenida a las familias del Jardín Infantil Emma y Antonio, resaltando la importancia de generar espacios de encuentro, orientación y sensibilización que permitan fortalecer los conocimientos y prácticas familiares relacionadas con la alimentación, la nutrición y el bienestar de los niños y niñas.

Durante la actividad se realizó la socialización de información relacionada con la importancia de la lactancia materna, reconociéndola como una práctica fundamental para favorecer el crecimiento, desarrollo y bienestar durante los primeros años de vida. Se resaltaron sus beneficios nutricionales y protectores, así como su aporte al fortalecimiento del vínculo afectivo entre la madre y el niño o niña.

De igual manera, se dialogó con las familias sobre la importancia de continuar promoviendo hábitos de alimentación saludable desde la primera infancia. Se orientó sobre la necesidad de ofrecer a los niños y niñas una alimentación variada y equilibrada, incluyendo diferentes grupos de alimentos y favoreciendo el consumo de frutas, verduras,

cereales, leguminosas y demás alimentos que contribuyan a cubrir sus necesidades nutricionales.

Se enfatizó en la importancia de establecer horarios adecuados para las comidas, ofrecer porciones acordes con la edad y respetar las señales de hambre y saciedad de cada niño y niña. También se resaltó la necesidad de generar ambientes tranquilos y agradables durante los momentos de alimentación, evitando presiones, castigos o prácticas que puedan generar rechazo hacia los alimentos.

Asimismo, se dialogó sobre la importancia de disminuir el consumo frecuente de productos con alto contenido de azúcar, sal y grasas, promoviendo en su lugar opciones naturales y preparaciones realizadas en casa. Se invitó a las familias a involucrar progresivamente a los niños y niñas en actividades sencillas relacionadas con la alimentación, como reconocer alimentos, observar sus colores, texturas y formas y participar en acciones acordes con su edad.

Durante el encuentro se generó un espacio de participación en el que las familias pudieron expresar inquietudes, compartir experiencias y reconocer algunas prácticas que pueden fortalecer en el hogar. Se resaltó que los hábitos alimentarios se construyen de manera progresiva y que el acompañamiento afectuoso, el ejemplo de los adultos y la constancia favorecen una relación positiva de los niños y niñas con los alimentos.

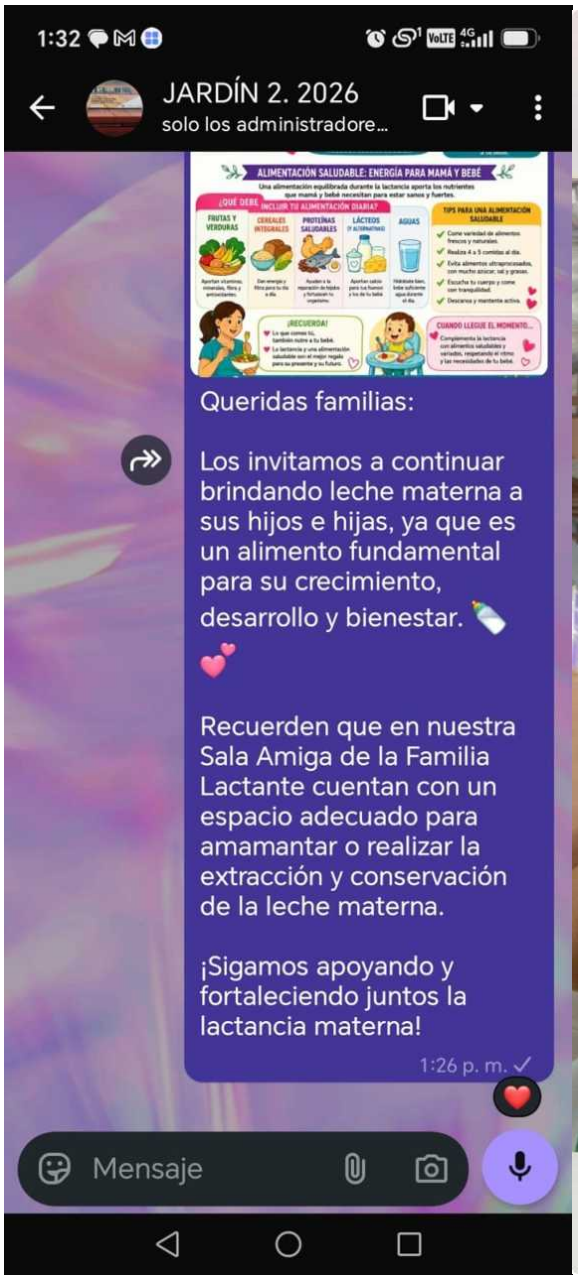
También se recordó la importancia de mantener una comunicación permanente entre las familias y el jardín infantil frente a las necesidades particulares de alimentación de cada niño y niña, teniendo en cuenta sus ritmos, preferencias, procesos de adaptación y recomendaciones realizadas por los profesionales correspondientes.

Finalmente, se invitó a las familias a continuar fortaleciendo desde el hogar las prácticas de alimentación saludable y a participar activamente en las acciones de promoción de la lactancia materna y nutrición desarrolladas por el Jardín Infantil Emma y Antonio.

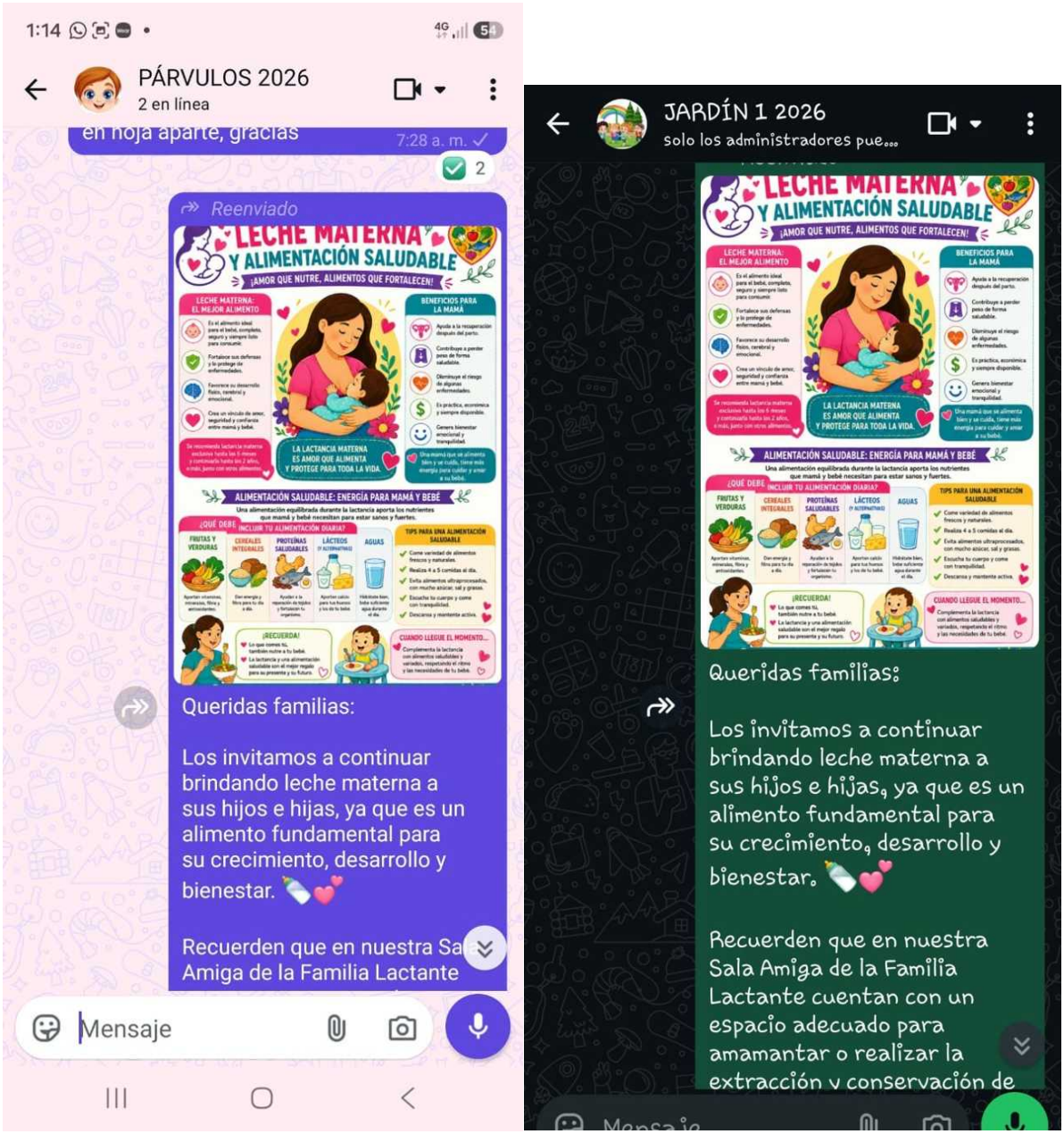
REFLEXIÓN

La jornada permitió reconocer que la alimentación durante la primera infancia requiere un trabajo conjunto entre las familias y el jardín infantil. Brindar alimentos adecuados, generar ambientes agradables y acompañar a los niños y niñas con paciencia y afecto son acciones que contribuyen a construir hábitos saludables desde los primeros años.


LECHE MATERNA
Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE
¡AMOR QUE NUTRE, ALIMENTOS QUE FORTALECEN!
LECHE MATERNA: EL MEJOR ALIMENTO
Es el alimento ideal para el bebé, completo, seguro y siempre listo para consumir.
Fortalece sus defensas y lo protege de enfermedades.
Favorece su desarrollo físico, cerebral y emocional.
Crea un vínculo de amor, seguridad y confianza entre mamá y bebé.
Se recomienda lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses y continuarla hasta los 2 años, o más, junto con otros alimentos.
LA LACTANCIA MATERNA ES AMOR QUE ALIMENTA Y PROTEGE PARA TODA LA VIDA.
BENEFICIOS PARA LA MAMÁ
Ayuda a la recuperación después del parto.
Contribuye a perder peso de forma saludable.
Disminuye el riesgo de algunas enfermedades.
Es práctica, económica y siempre disponible.
Genera bienestar emocional y tranquilidad.
Una mamá que se alimenta bien y se cuida, tiene más energía para cuidar y amar a su bebé.
ALIMENTACIÓN SALUDABLE: ENERGÍA PARA MAMÁ Y BEBÉ
Una alimentación equilibrada durante la lactancia aporta los nutrientes que mamá y bebé necesitan para estar sanos y fuertes.
¿QUÉ DEBE INCLUIR TU ALIMENTACIÓN DIARIA?
FRUTAS Y VERDURAS
Aportan vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.
CEREALES INTEGRALES
Dan energía y fibra para tu día a día.
PROTEÍNAS SALUDABLES
Ayudan a la reparación de tejidos y fortalecen tu organismo.
LÁCTEOS (Y ALTERNATIVAS)
Aportan calcio para tus huesos y los de tu bebé.
AGUAS
Hidrátate bien, bebe suficiente agua durante el día.
TIPS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE
Come variedad de alimentos frescos y naturales.
Realiza 4 a 5 comidas al día.
Evita alimentos ultraprocesados, con mucho azúcar, sal y grasas.
Escucha tu cuerpo y come con tranquilidad.
Descansa y mantente activa.
¡RECUERDA!
Lo que comes tú, también nutre a tu bebé.
La lactancia y una alimentación saludable son el mejor regalo para su presente y su futuro.
CUANDO LLEGUE EL MOMENTO...
Complementa la lactancia con alimentos saludables y variados, respetando el ritmo y las necesidades de tu bebé.
LACTANCIA MATERNA Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE,
¡JUNTAS POR UN COMIENZO DE VIDA FELIZ Y SALUDABLE!


1:32
JARDÍN 2. 2026
solo los administradore...
ALIMENTACIÓN SALUDABLE: ENERGÍA PARA MAMÁ Y BEBÉ
Queridas familias:
Los invitamos a continuar brindando leche materna a sus hijos e hijas, ya que es un alimento fundamental para su crecimiento, desarrollo y bienestar.
Recuerden que en nuestra Sala Amiga de la Familia Lactante cuentan con un espacio adecuado para amamantar o realizar la extracción y conservación de la leche materna.
¡Sigamos apoyando y fortaleciendo juntos la lactancia materna!
1:26 p. m.
Mensaje


1:15
49
Caminadores 2026
Alejandra Mama William Camin...
fundamental para su crecimiento, desarrollo y bienestar.
Recuerden que en nuestra Sala Amiga de la Familia Lactante cuentan con un espacio adecuado para amamantar o realizar la extracción y conservación de la leche materna.
¡Sigamos apoyando y fortaleciendo juntos la lactancia materna!
1:14 p. m.
LECHE MATERNA Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE
¡AMOR QUE NUTRE, ALIMENTOS QUE FORTALECEN!
LECHE MATERNA: EL MEJOR ALIMENTO
BENEFICIOS PARA LA MAMÁ
LA LACTANCIA MATERNA ES AMOR QUE ALIMENTA Y PROTEGE PARA TODA LA VIDA
ALIMENTACIÓN SALUDABLE: ENERGÍA PARA MAMÁ Y BEBÉ
¿QUÉ DEBE INCLUIR TU ALIMENTACIÓN DIARIA?
FRUTAS Y VERDURAS
CEREALES INTEGRALES
PROTEÍNAS SALUDABLES
LÁCTEOS
AGUAS
TIPS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE
¡RECUERDA!
CUANDO LLEGUE EL MOMENTO...
1:14 p. m.



ANEXO: Registro fotográfico