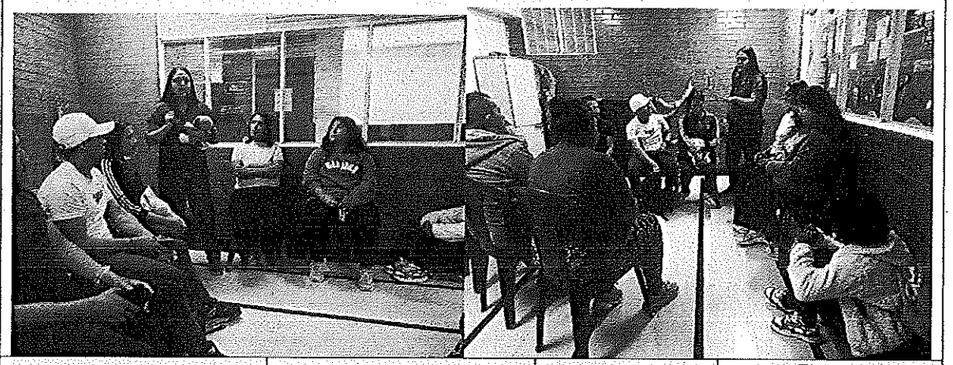
Lugar	*Jardín Infantil Cofinanciado Raíces*
Fecha	*05/08/2026*
Tema	*Tercer taller de la sala amiga de la familia lactante 1. Técnicas de amamantamiento. 2. Técnica de extracción manual y suministro de leche materna*
Desarrollo	*En articulación con la responsable de la unidad operativa, se programó y llevó a cabo una jornada de cualificación dirigida a las familias de niños y niñas menores de 2 años, para brindar orientación sobre las técnicas adecuadas de amamantamiento y la extracción, conservación y suministro de la leche materna, con el fin de fortalecer la lactancia materna exclusiva, prevenir complicaciones frecuentes, garantizar el derecho a la alimentación del niño o niña lactante y fomentar entornos protectores en el marco de la* *estrategia Salas Amigas de la Familia Lactante – SAFL y de la celebración dela semana mundial de la lactancia materna.* *1. Técnicas de amamantamiento* *Se abordaron las recomendaciones clave para lograr una lactancia materna efectiva, cómoda y libre de dolor.* *• Ambiente agradable para lactar: Se explicó que, para facilitar la bajada de la leche, es importante que la madre esté lo más cómoda y relajada posible. Se mostró una imagen de una madre recostada en un ambiente tranquilo, usando cojín de lactancia, que facilita el proceso.* *• Postura del bebé al pecho: A través de diagramas y fotografías, se detallaron los tres elementos clave:* *→ Cabeza y cuerpo del bebé alineados.* *→ Cuerpo del bebé en contacto con la madre.* *→ Cuerpo del bebé totalmente sostenido.* *• Signos de buen agarre: Se utilizaron ilustraciones que mostraban:* *→ Boca bien abierta.* *→ Labios hacia afuera.* *→ Mentón tocando el pecho.* *→ Areola visible mayor en la parte superior.* *→ Nariz lo más cerca del seno.* *• Succión efectiva: Se explicaban cómo la succión lenta, profunda y con pausas visibles es signo de transferencia adecuada de leche. Se explicó el sonido de la deglución y* *la disminución progresiva del ritmo hacia el final de la toma. Se realizo el ejercicio de pasar saliva con el cuello lateral, para demostrar la importancia de que el menor este correctamente posicionado.* *• Ley de oferta y demanda: Se explico que, a mayor succión, mayor producción. Se animó a las madres a permitir que sus hijos o hijas terminen la toma de manera natural* *para recibir la "leche del final", rica en grasa, explicando como funciona la lactancia a libre demanda.* *• Variabilidad individual: Se reforzó que cada niño/a tiene tiempos distintos para amamantar y no deben compararse, además, de no comprar la ganancia de peso y talla, ya que cada bebe es diferente.* *2. Extracción manual, conservación y suministro de la leche materna* *Este segmento tuvo como propósito capacitar a las asistentes sobre la técnica de extracción manual de la leche materna, sus beneficios y los pasos necesarios para su conservación segura. Se desarrolló paso a paso con acompañamiento visual.* *• Importancia de la extracción: Se socializó que este proceso ayuda a prevenir mastitis y congestión, permite mantener la producción en ausencia del bebé y facilita que otros cuidadores puedan apoyar la alimentación. Se mostró una diapositiva con viñetas ilustrativas de estos beneficios.* *• Selección de frascos adecuados:* *Frascos de vidrio con tapa plástica rosca, sin etiquetas ni residuos, se mostró el ejemplo de los frascos usados en el jardín infantil.*

	• Recomendación: capacidad entre 90 y 120 ml. Se especificó no usar frascos de cosméticos ni medicamentos. *• Lavado y desinfección:.* *Se reforzó explicando que la desinfección se debe realizar cada 3 días.* *• Prácticas de higiene personal:* *Se explicó la importancia del baño diario, cambio de sostén y uso de jabón líquido, por parte de la madre.* *• Estimulación del reflejo de oxitocina y prolactina: Durante el desarrollo del taller se explicó el papel fundamental de dos hormonas clave en la fisiología de la lactancia: la prolactina y la oxitocina, las cuales actúan de manera complementaria para garantizar la producción y eyección de la leche materna.* *→ Prolactina: estimulación de la producción de leche materna. La prolactina es una hormona secretada por la hipófisis anterior (glándula pituitaria) cuya principal función en la lactancia es estimular la producción de leche por parte de las células alveolares de las glándulas mamarias. Su liberación se activa como respuesta a la succión del pezón por parte del bebé o mediante extracción manual o mecánica. Cada vez que el pecho es estimulado, se envía una señal al cerebro que genera un aumento en los niveles de* *prolactina, especialmente media hora después de la toma, lo que permite mantener una producción constante de leche para la siguiente alimentación. Por este motivo, se destacó en el taller la importancia de mantener una succión frecuente y sin horarios rígidos, ya que la producción de leche funciona bajo el principio de oferta y demanda.* *→ Oxitocina: liberación o eyección de la leche. La oxitocina es una hormona producida en el hipotálamo y secretada por la hipófisis posterior, cuya función es permitir la eyección de la leche desde los alvéolos mamarios hacia los conductos galactóforos y, de allí, al pezón. Esta hormona se libera en respuesta a la succión del bebé, al contacto piel con piel, al llanto del bebé o incluso al pensamiento de la madre hacia* *su hijo o hija. Durante el taller se explicó que, aunque la madre tenga suficiente leche producida gracias a la prolactina, sin la acción de la oxitocina no se produce la salida efectiva de la misma. Además, se señaló que esta hormona favorece el vínculo afectivo madre-hijo, promueve la contracción uterina postparto y genera sensaciones de calma y bienestar.* *→ Relación entre ambas hormonas: Se explicó que la prolactina y la oxitocina actúan de manera conjunta: mientras la primera se encarga de generar la leche, la segunda permite su salida durante la lactancia.* *Ambas dependen de la estimulación del pecho, por lo cual es fundamental promover el contacto frecuente entre madre y bebé, evitar la separación prolongada y manejar adecuadamente el estrés, ya que este puede inhibir la liberación de oxitocina y dificultar la lactancia. Esta información fue reforzada con material visual que ilustraba el circuito hormonal durante la lactancia, y se resolvieron inquietudes relacionadas con bloqueos en la salida de leche, dolor durante la toma y cómo recuperar la producción tras pausas* *prolongadas.* *• Técnica de extracción:* *Se hizo énfasis en evitar el dolor, estiramiento o presión excesiva. Se explicó que las primeras gotas deben desecharse.* *• Tiempo de extracción:* *Se indicó que debe ser similar a la frecuencia habitual de alimentación, con duración estimada de 10 minutos.* *• Conservación y rotulación:* *.→ Refrigeración: hasta 12 horas.* *→ Congelación: hasta 3 meses.* *• Transporte de la leche materna: Se explico la importancia de mantener la cadena de frio de la leche extraída, para eso se hizo uso de imágenes de neveras de icopor, termos con geles congelados, y bolsas plásticas limpias con hielo. Se explicó cómo conservar la cadena de frío durante traslados al*

jardín infantil.
• Suministro de leche al bebé: Se explica que el bebé debe estar en posición semisentada, y se explicó los riesgos de que se ofrezca en biberón con chupo, acostado o boca arriba, enfatizando el riesgo de broncoaspiración. Se indicó que debe realizarse lavado de manos antes y evitar calentar la leche directamente en fuego. Se explicó que para retirar el frio de la leche, se realiza la técnica falsa de baño María, es decir,
sumergiendo el frasco sin que el agua lo cubra completamente y no directamente sobre el fogon.

Evidencia Fotografica



Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia	Firma
	Allison Morales	*Nutricionista*	*SDIS*	
	Nohora Pedraza	Responsable	JIC Raíces	
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite	
	Realizar cuarto taller SAFL	Nutricionista	Octubre	
Próxima reunión	*Sin definir*			
Elaboró	*Ximena Morales*			

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL PROYECTO 7744 GENERACIÓN DE OPORTUNIDADES PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA NIÑEZ Y ADOLESCENCIA DE BOGOTÁ FORMATO FICHA SIRBE TALLERES Y/O CURSOS SUBDIRECCIÓN PARA LA INFANCIA INFORMACIÓN BÁSICA Y TRANSVERSAL	Código: FOR-PSS-330 Versión: 3 Fecha: Memo I2023015020 – 24/05/2023 Página: 1 de 2

Fecha de diligenciamiento: 05/08/2026 Número Ficha: 2026 (Año) 07 (Localidad) 77 (Proyecto) 4412106 4 (Código Unidad Operativa)

SECCIÓN A. INFORMACIÓN SOBRE EL CURSO O CUALIFICACION:

1.Tema del taller y/o curso:	2. Subtema del taller y/o curso:	3. Nombre del taller y/o curso:	4. Código del taller y/o curso:	5. Número de Sesión:	6. Fecha de inicio:	7. Fecha de finalización:
Familias modalidades institucionales	promoción, protección y defensa de la lactancia materna.	Extracción conservación técnicas de suministramiento.	67283-7		05/08/2026	05/08/2026

SECCIÓN B. INFORMACIÓN SOBRE EL INSTRUCTOR O RESPONSABLE:

1. Nombre del instructor / responsable:	2. Tipo de documento:	3. Número de documento de identidad:
Allison Ximena Morales Espitia.	Cédula de ciudadanía... 1 X Cédula de extranjería.. 2	1193560568

SECCIÓN C. INFORMACIÓN SOBRE LOS ASISTENTES: *Literales F y G aplica solo a personas mayores de 14 años*

A. TIPODOCUMENTO DE IDENTIDAD	E. SEXO NACIMIENTO	F. GENERO	G. ORIENTACIÓN SEXUAL	H. ESTADO CIVIL	I.GRUPO ETNICO	K. DISCAPACIDAD	L. NIVEL EDUCATIVO ACTUAL	M. PARENTESCO CON LA NIÑA, NIÑO O ADOLESCENTE
1. Cédula de Ciudadanía 2. Cédula de extranjería 3. Tarjeta de identidad 6. Registro civil 13. Pasaporte 18. PEP 21. Permiso por protección temporal 19. Salvo conducto 8. sin identificación	1. Hombre 2. Mujer 3. Intersexual	1. Masculino 2. Femenino 3. Transgénero (Travesti, transexual, transformista) 4. No informa 5. No binario 96. No aplica	1. Heterosexual 3. Bisexual 4. No informa 5. Lesbiana 6. Gay 98. No aplica	1. Soltero-a 2. Casado-a 3. Unión libre 4. Separado-a/Divorciado-a 5. Viudo-a 6. Unión marital de hecho	1. Indígena 2. Rrom (Gitano) 3. Raizal del Archipiélago de San Andrés y Providencia 4. Palenquero de San Basilio 5. Negro-a, Mulato-a, afro colombiano-a, o afro descendiente 6. Ninguno de los anteriores	20.Física 31.Auditiva 32 Visual 39 Intelectual 10. Sordoceguera 35 Múltiple 40.psicosocial 50 Trastorno del espectro autista	23. Educación inicial (modalidad familiar) 14. Educación inicial (modalidad institucional) 6. Preescolar 7. Básica primaria 8. Básica Secundaria y media 16. Técnico 19. Tecnológico 21. Universitaria incompleta (sin título) 12. Universitaria completa (con título) 22. Postgrado incompleto (sin título) 15. Postgrado completo (con título) 25. Educación desde la prepa 1. Ninguno	3. Padre/Madre 4. Padrastro/Madrastra 6. Abuelo-a 7. Hermano-a 8. Tío-a 9. Primo-a 10. Sobrino-a 11. Otro pariente 12. Otro no pariente

Nº	A. DOCUMENTO DE IDENTIDAD Tipo	A. DOCUMENTO DE IDENTIDAD Número	B. APELLIDOS (Escriba: En el renglón 1, primer apellido; En el renglón 2, segundo apellido)	C. NOMBRES (Escriba: En el renglón 1, primer nombre; En el renglón 2, segundo nombre)	D. FECHA DE NACIMIENTO Día	D. FECHA DE NACIMIENTO Mes	D. FECHA DE NACIMIENTO Año	E. SEXO	F. GÉNERO	G. ORIENTACIÓN SEXUAL	H. ESTADO CIVIL	I. GRUPO ETNICO	J. VICTIMA DE CONFLICTO ARMADO	K. ¿PERSONA CON DISCAPACIDAD?	K. TIPO	L. ESTUDIOS ALCANZADOS NIVEL (Años aprobados)	L. Actualmente estudia?	M. RELACIÓN CON SERVICIO FAMILIAR O CUIDADOR(A) NIÑA, NIÑO O ADOLESCENTE	M. PARENTESCO	M. NÚMERO DE DOCUMENTO NIÑA, NIÑO O ADOLESCENTE	N. NÚMERO INSCRIPCIÓN SIRSS	O. LOCALIDAD	P. UPZ	Q. BARRIO	R. DIRECCIÓN	S. FIRMA DEL ASISTENTE
1	1	1049927879	1 Gonzalez 2 Carmona	1 Sindy 2 Paola	09	05	2005	2	2	1	3	6	SI NO	SI NO		18	SI NO	X	3	1012485730	14359	Bosa	85	San Pablo	Kra 77 J 86 # 68-78 Sur	Sindy46.
2	1	1093717377	1 Angi 2 Camila	1 Espitia 2 Ndjanjo	11	10	1999	2	2	1	3	6	SI NO	SI NO		8 5	SI NO	X	3	1024621185	14359	Bosa	85	San Pablo	Kra 18 #53 95	Camiaespitia
3	1	79733422	1 Sanchez 2 Diaz	1 Jose 2 Diomedes	19	04	1980	1	1	1	3	6	SI NO	SI NO		7 5	SI NO	X	3	1012482555	14359	Bosa	85	La Amistad	Cra 78 B #58I Sur 74	Jose Diomedes
4	1	1012403403	1 Gutierrez 2 Salinas	1 Diego 2 Fernando	23	04	1993	1	1	1	3	6	SI NO	SI NO		12 5	SI NO	X	3	1233703314	14359	Bosa	85	San Pablo	Cle 68 B Sur # 77N 78	Diego Gutierrez
5	1	79827500	1 Orjuela 2 Forigua	1 José 2 Argemiro	01	04	1975	1	1	1	2	6	SI NO	SI NO		8 1	SI NO	SI NO	3	1012484816	14359	Bosa	85	La Estación	Kra 77 I BIS # 69 A Sur 33	
6	1	29820021 1010005448	1 Cordero 2 Santana	1 Nelson 2 Enrique	10	11	1999	1	1	1	4		SI NO	SI NO		8 5	SI NO	SI NO	3	1246083465	14359	Bosa	85	Villas Casa Loma	Kra 15 B Este # 68B 28	

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL PROYECTO 7744 GENERACIÓN DE OPORTUNIDADES PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA NIÑEZ Y ADOLESCENCIA DE BOGOTÁ FORMATO FICHA SIRBE TALLERES Y/O CURSOS SUBDIRECCIÓN PARA LA INFANCIA INFORMACIÓN BÁSICA Y TRANSVERSAL	Código: FOR-PSS-330 Versión: 3 Fecha: Memo I2023015020 – 24/05/2023 Página: 2 de 2

(Continua) SECCIÓN C. INFORMACIÓN SOBRE LOS ASISTENTES:

Nº Integrante	A		B	C	D			E	F	G	H	I	J	K		L		M			N	O	P	Q	R	S
	DOCUMENTO DE IDENTIDAD		APELLIDOS Escriba: En el renglón 1, primer apellido En el renglón 2, segundo apellido	NOMBRES Escriba: En el renglón 1, primer nombre En el renglón 2,segundo nombre	FECHA DE NACIMIENTO			SEXO	GÉNERO	ORIENTACIÓN SEXUAL	ESTADO CIVIL	GRUPO ETNICO	VICTIMA DE CONFLICTO ARMADO	PERSONA CON DISCAPACIDAD?	TIPO	ESTUDIOS ALCANZADOS		RELACIÓN CON SERVICIO			NÚMERO INSCRIPCIÓN SIRSS	LOCALIDAD	UPZ	BARRIO	DIRECCIÓN	FIRMA DEL ASISTENTE
	Tipo	Número			Día	Mes	Año									NIVEL Años aprobados	Actualmente estudia?	FAMILIAR O CUIDADOR(RA) NIÑA-NIÑO O ADOLESCENTE	PARENTESCO	NÚMERO DE DOCUMENTO NIÑA, NIÑO O ADOLESCENTE							
7	1	1140900384	1 Mier 2 Monga	1 Angie 2 Lisset	15	12	96	2	2	1	3	6	SI NO	SI NO Pase a L		8 5	SI NO	SI NO		1012485342	14359	Bosa	85	San Pablo	cll 65 J sur # 78 626	
8	1	1016021042	1 Moreno 2 Tellez	1 Sonia 2 Isabel	26	09	1969	2	2	1	3	6	SI NO	SI NO Pase a L		8 5	SI NO	SI NO		1251701572	14359	Bosa	85	Escritor	Kra 78 A #65A sur 76	
9	1	1007652193	1 Polido 2 Rojas	1 Laura 2 Katerinn	30	07	98	2	2	1	1	6	SI NO	SI NO Pase a L		8 5	SI NO	SI NO		1206230588	14359	Bosa	85	La Reforma	cll 65 G sur # 77 I 46	Laura Polido
10	1	1012381739	1 Loaiza 2 Quiroga	1 Leinsdy 2 viviana	24	09	91	2	2	1	3	6	SI NO	SI NO Pase a L		8 6	SI NO	SI NO		1012484792	14359	Bosa	85	La amistad	Kr 78 A NO 65 C yg sur	VIVIANA LOAIZA
11		CD 5844330	1 Ymzabal 2 Escalona	1 Naimzay 2 Yecsibeth	19	12	01	2	2	1	3	6	SI NO	SI NO Pase a L		7 5	SI NO	SI NO		1028847067	14359	Bosa	85	La amistad	Kr 78 A NO 65 C-49 sur	Naimzay Ymzabal
12	1	1013670663	1 Bernal 2 Rodriguez	1 Francy 2 Caterine	03	11	96	2	2	1	1	6	SI NO	SI NO Pase a L		8 6	SI NO	SI NO		1030179164	14359	Bosa	85	La Amistad	Kr 78 A NO 65 C-49	Francy Berna
13	1	1062078622	1 Vargas 2 Pencue	1 Milady 2	28	08	83	2	2	1	3	C	SI NO	SI NO Pase a L		18 2	SI NO	SI NO		1012482137	14359	Bosa	85	La amistad	Kra 78 A #65 C-49 sur	Milady Vargas
14	1	1106453120	1 Gutierrez 2 Timote	1 Adriana 2 Maritza	02	08	89	2	2	1	3	6	SI NO	SI NO		8 6	SI NO	SI NO		1012483651	14359	Bosa	85	La amistad	Kra 78 A #65 C-49 sur	Adriana Gutierrez
15	1	1003894800	1 Tafur 2 Soto	1 Maria 2 Yuvely	24	06	02	2	2	1	1	C	SI NO	SI NO Pase a L		8 6	SI NO	SI NO		1012482362	14359	Bosa	85	La Amistad	Kra 78 A #65 C-49 sur	Maria Tafur

SECCIÓN D. DILIGENCIAMIENTO Y DIGITACIÓN

DILIGENCIAMIENTO DE LA FICHA:	DIGITACIÓN EN SIRBE:
Nombre de quien diligenció: Ximena Morales	Nombre:
Nombre del Servidor-a Público-a responsable:	Firma:
Firma Servidor-a Público-a:	D 9 M 9 2 A 2 6

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.