I. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO O CONVENIO

1. No. Contrato o convenio y año:	N° 1860 año 2023
2. Nombre del contratista o conviniente:	Erika Lizeth Sepúlveda Rojas
3. C.C o Nit	1015424373

4. Plazo de Ejecución Contractual

Fecha de Suscripción:	18/07/2023
Fecha de inicio:	19/07/2023
Fecha de terminación:	31/12/2023

5. Modificaciones Contractuales (Prórroga, Adición, Suspensión o Modificación)

Tipo Modificación	Número	Tiempo (mes y días)	Fecha de Suscripció	Fecha de Finalización
NA	NA	NA	NA	NA

II BALANCE FINANCIERO

Concepto	Valor (cifras en miles de pesos)
6. Valor Inicial del Contrato o convenio	$ 26.703.000
7. Valor Adición (es)	$0
8. Valor Total del Contrato o convenio	$ 26.703.000

9. Balance de pagos (cifras en miles de pesos)

Pago No 1.	$ 1.978.000	Pago No 7.	$
Pago No 2.	$ 4.945.000	Pago No 8.	$
Pago No 3.	$ 4.945.000	Pago No 9.	$
Pago No 4.	$ 4.945.000	Pago No 10.	$
Pago No 5.	$ 4.945.000	Pago No 11.	$
Pago No 6.	$	Pago No 12.	$

10. Sumatoria de No. de Pagos	$ 21.758.000

El registro de datos personales, autoriza a la entidad para la recolección, almacenamiento y uso de los mismos conforme a las disposiciones contenidas en la Ley 1581 de 2012 y las normas que la modifiquen, adicionen o complementen. Conozca la Política de Privacidad y Tratamiento de Datos Personales a través de http://www.reincorporacion.gov.co

11. Saldo a Pagar	$ 4.945.000
12. Valor Total Pagado	$ 26.703.000
13. Saldo a Liberar	$ 0

III VERIFICACIÓN DE LOS PAGOS REALIZADOS AL SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD SOCIAL

En mi calidad de supervisor certifico que verifiqué las obligaciones del CONTRATISTA O CONVINIENTE frente al pago de los aportes al Sistema General de Seguridad Social, encontrando que el mismo se encuentra a paz y salvo.

IV DESCRIPCIÓN DE LA EJECUCIÓN DURANTE TODO EL PLAZO CONTRACTUAL

14. Actividad establecida en el contrato o convenio	Desarrollo de la Actividad
Actividad No 1. Apoyar la implementación de la estrategia de corresponsabilidad de Agencia para la Reincorporación y la Normalización a través de la implementación de nuevas alianzas estratégicas que permitan la inclusión de la población objeto de atención, teniendo en cuenta el enfoque diferencial, étnico y de género.	Durante el periodo que comprende el presente informe, como apoyo a la implementación de la estrategia de corresponsabilidad de la Agencia para la Reincorporación y la Normalización, realicé las siguientes actividades, en la perspectiva de la implementación de alianzas estratégicas que permitan la inclusión de la población objeto de atención: Participé y realicé seguimiento a las Mesas Locales de Reincorporación en la localidad de Kennedy y Bosa. Participé y realicé seguimiento a la Mesa Intersectorial para la Implementación del Acuerdo de Paz en Bogotá y también en las Mesas Temáticas que la conforman: Mesa Distrital de Reincorporación y Mesa Distrital de Reintegración. Particularmente, en la vigencia 2023, la Mesa Distrital de Reincorporación sesionó en tres oportunidades, en las cuales se socializaron por parte de las entidades del distrito (Salud, Educación, Mujer, Desarrollo Económico, Integración Social, Seguridad, Cultura, Hábitat, Gobierno, IDARTES, Orquesta Filarmónica, Alta Consejería de Paz) las actividades desarrolladas en cumplimiento del Plan Operativo acordado. Articulé acciones con la Alta Consejería para la Paz, las Víctimas y la Reconciliación y la OIM, para el desarrollo de actividades culturales dirigidas a hijas e hijos de personas en proceso de reincorporación y también, a actividades grupales de acompañamiento psicosocial enfocadas en el fortalecimiento del proyecto de vida.

Actividad No 2. Promover acciones de implementación, seguimiento y evaluación de las articulaciones interinstitucionales generadas con actores públicos, privados, academia y el tercer sector de conformidad con las iniciativas y/o acciones relacionadas con los procesos misionales de la Agencia, de acuerdo a las orientaciones del Coordinador del Grupo Territorial.	Durante el periodo que comprende el presente informe, realicé las siguientes actividades en la perspectiva de promover acciones de implementación, seguimiento y evaluación de las articulaciones interinstitucionales: Seguimiento y acompañamiento a la ejecución del Proyecto 457 de 2022 "Kennedy con Paz, Memoria y Reconciliación", en las líneas de formación, deportiva y construcción de memoria. Seguimiento y acompañamiento a la ejecución del componente 2 del Proyecto 1937 "paz, memoria y reconciliación en el marco de un nuevo contrato social y ambiental para Ciudad Bolívar y el plan de desarrollo local 2021-2024". Participé en una Mesa de Trabajo en temas de prevención de riesgos asociados a seguridad, en el marco de la Mesa Distrital de Reincorporación, convocada por la Alcaldía Local de Ciudad Bolívar.
Actividad No 3. Promover acciones que permitan la celebración de convenios, acuerdos de voluntades y/o alianzas estratégicas, en las etapas de estructuración, ejecución y liquidación de acuerdo a las orientaciones del Coordinador del Grupo Territorial.	Durante el periodo que comprende el presente informe, realicé las siguientes actividades en la perspectiva de promover acciones que permitan la celebración de convenios, acuerdos de voluntades y/o alianzas estratégicas: Apoyé el seguimiento a las acciones desarrolladas en el marco del convenio interadministrativo celebrado entre ARN y la Alta Consejería para la Paz, Víctimas y Reconciliación y también, el proceso de liquidación de este. El 06 de diciembre de 2023, ante la Comunicación Oficial N° 2-2023-33794, el GT-Bogotá remitió a la Dirección Programática acta de liquidación, informe final del Convenio y carpeta con soportes de la ejecución, a la Dirección Programática para dar respuesta al requerimiento recibido por parte de la Alta Consejería de Paz, Víctimas y Reconciliación y también, para recibir orientación técnica y procedimental sobre el proceso de liquidación del Convenio. Asimismo, a través del MEM23-015805 / GPU, remitido el 14 de diciembre de 2023, con asunto: Solicitud Liquidación Convenio Marco Interadministrativo No. 1221 de 2021, el GT-Bogotá realizó la solicitud de liquidación del mencionado convenio a ARN Gestión Contractual.

El registro de datos personales, autoriza a la entidad para la recolección, almacenamiento y uso de los mismos conforme a las disposiciones contenidas en la Ley 1581 de 2012 y las normas que la modifiquen, adicionen o complementen. Conozca la Política de Privacidad y Tratamiento de Datos Personales a través de http://www.reincorporacion.gov.co

	Finalmente, el 19 de diciembre, la Dirección Programática remitió, a través de correo electrónico al Subdirector Territorial, la solicitud de liquidación del Convenio, el acta de liquidación, el informe final de ejecución y una carpeta con soportes, para que sea radicada a Gestión Contractual.
Actividad No 4. Propiciar espacios que permitan avanzar en el diseño e implementación de estrategias de sensibilización y socialización de los diferentes procesos misionales que lidera la ARN, así como la identificación, participación y posicionamiento de estrategias comunitarias de la población objeto de atención de la Agencia para la Reincorporación y la Normalización.	Durante el periodo que comprende el presente informe realicé las siguientes actividades en la perspectiva de propiciar espacios para la identificación, participación y posicionamiento de estrategias comunitarias de la población objeto de atención de la ARN: Realicé acompañamiento a actividades en el marco de la implementación de la Ruta TOAR anticipados en la localidad de Ciudad Bolívar y Kennedy. Facilité una jornada de sensibilización y prevención de la estigmatización, con 75 miembros del modelo nación de vigilancia comunitaria por cuadrantes-MNVCC de la Policía Metropolitana de Bogotá. Participé en reuniones con firmantes de paz que son candidatos a la JAL de Kennedy y al Concejo de Bogotá, con el objetivo de compartir percepciones y valoraciones sobre cómo ha estado sucediendo la coyuntura electoral, en términos de las garantías para ejercer el derecho a la participación política. Participé en una Sesión de la Junta Administradora Local - JAL Usme y proyecté la respuesta al cuestionario que se requirió responder a la ARN, en el marco de la mencionada sesión.
Actividad No 5. Apoyar el cumplimiento de las metas planeadas en el marco de la estrategia de corresponsabilidad de acuerdo a las orientaciones del Coordinador de Grupo Territorial.	Durante el periodo que comprende el presente informe a través de las siguientes acciones apoyé el cumplimiento de las metas planeadas en el marco de la estrategia de corresponsabilidad, de acuerdo con las gestiones priorizadas con actores externos: Solicitud ante la Secretaría Distrital de Gobierno, de activación de la Ruta por la Reconciliación en casos de participantes de los procesos de reintegración y reincorporación que por situaciones de riesgo a la seguridad requieren de ayuda humanitaria de emergencia. De estas solicitudes en 7 casos se activaron efectivamente los apoyos considerados en la Ruta, en las solicitudes restantes, una vez realizadas las verificaciones correspondientes la entidad determinó que no era posible activar efectivamente la Ruta.

	Coordiné la realización de una feria de servicios con la Secretaría Distrital de Desarrollo Económico, en la que participantes del proceso de reincorporación y reintegración accedieron a la oferta disponible en Bogotá, para su inscripción en plataformas para la búsqueda de empleo, fortalecimiento de la búsqueda de alternativas laborales y también de aspectos relacionados con proyectos productivos y emprendimientos. Coordiné con la Secretaría Distrital de Seguridad, Convivencia y Justicia, el desarrollo de una feria de servicios en la que participantes del proceso de reincorporación y reintegración accedieron, a la atención por parte del Centro de Recepción Inmediata – CRI, Enlace de Fiscalía para la recepción de denuncias y orientación, Enlace de Comisaria de Familia, Facilitadores para la orientación en tutelas, derechos de petición y demandas de mínima cuantía, Verificación y Orientación en Comparendos por Convivencia (Ley 1801 de 2016 - Código Nacional de Seguridad y Convivencia Ciudadana - Antes Código de Policía).
Actividad No 6. Realizar acciones de gestión y seguimiento que permitan la realización de las iniciativas plasmadas en los planes de Desarrollo Territorial y/o los PDET en el marco de las políticas de reintegración y reincorporación.	Durante el periodo que comprende el presente informe realicé la siguiente actividad con el ánimo de realizar gestión y seguimiento a los planes de Desarrollo Territorial y los PDET en el marco de la política de reincorporación: Participé en una jornada de los Laboratorios de Seguimiento a Paz, que tuvo como objetivo fortalecer las capacidades del saber, saber hacer e interpretar de servidores públicos de la ARN y de firmantes de paz en torno al seguimiento físico y financiero a la implementación del Acuerdo Final de Paz. Participé en una reunión con ARN Nivel Central para el intercambio de experiencias y alineación de acciones de incidencia en políticas públicas. En este espacio, el GT Bogotá presentó las instancias territoriales en las que participa activamente y algunos elementos estratégicos que tiene identificados para la articulación con el equipo de trabajo de la nueva administración distrital. Participé en la Mesa Temática para los Planes de Desarrollo con Enfoque Territorial Bogotá-Región (PDET BR). El espacio tuvo el propósito de conocer el avance en la ejecución de los productos que conforman el plan y que se encuentran a cargo de las diferentes entidades del Distrito Capital, de acuerdo con su misionalidad.

El registro de datos personales, autoriza a la entidad para la recolección, almacenamiento y uso de los mismos conforme a las disposiciones contenidas en la Ley 1581 de 2012 y las normas que la modifiquen, adicionen o complementen. Conozca la Política de Privacidad y Tratamiento de Datos Personales a través de http://www.reincorporacion.gov.co

Actividad No 7. Brindar orientaciones a las estrategias de enfoque diferencial, étnico y de género articuladas con diferentes actores del territorio, de acuerdo a las metas, planes e iniciativas establecidas en el grupo territorial.	Durante el periodo que comprende el presente informe realicé la siguiente actividad con el ánimo de brindar orientaciones a las estrategias de enfoque de género articuladas con diferentes actores del territorio, de acuerdo con las metas, planes e iniciativas establecidas en el grupo territorial: Seguimiento y acompañamiento a la implementación del Proyecto de Juventudes en Bogotá, con los procesos en los que participan firmantes del Acuerdo de Paz: La Pelota Rebelde y Bucaneros.
Actividad No 8. Apoyar las actividades técnicas y de gestión que permitan dar cumplimiento a los planes de acción institucional dirigido a la población objeto de la ARN, de acuerdo a las orientaciones establecidas por la Dirección Programática de Reintegración en acompañamiento con el coordinador de Grupo Territorial.	Durante el periodo que comprende el presente informe realicé las siguientes actividades para apoyar las actividades técnicas y de gestión con miras al cumplimiento de planes de acción institucional dirigidos a la población que acompaña la ARN: Participación en las reuniones mensuales del equipo del GT-Bogotá y del equipo primario, para conocer los avances, mejoras y necesidades dentro del proceso. Apoyo y acompañamiento en algunos espacios de la primera fase de la implementación de la Agenda Territorial para la Reincorporación Comunitaria con Enfoque Restaurativo, en la localidad de Usme, específicamente en la Granja Agroecológica Tíbares, que lidera la forma asociativa ASOCUNT. Apoyo en la construcción e implementación de una metodología para sensibilizar al equipo del GT-Bogotá en la metodología y perspectiva de las Agendas Territoriales de Reincorporación Comunitaria. Participé en el Segundo Encuentro Nacional de Coordinadoras y Coordinadores de Grupos Territoriales-ARN, en el que se presentó y discutió sobre la propuesta del nuevo Programa de Reincorporación Integral y con relación a este se revisó la conformación y roles de los Grupos Territoriales, se socializaron buenas prácticas, desafíos, aprendizajes y se formularon propuestas para el fortalecimiento de los objetivos misionales. Participé en reuniones de articulación entre la forma asociativa Corpo-reconciliación, el Grupo de Vivienda y Tierras de ARN-Nivel Central, y el Ministerio de Vivienda, ciudad y territorio, que tuvieron el objetivo de compartir experiencias sobre Organizaciones Populares de Vivienda

El registro de datos personales, autoriza a la entidad para la recolección, almacenamiento y uso de los mismos conforme a las disposiciones contenidas en la Ley 1581 de 2012 y las normas que la modifiquen, adicionen o complementen. Conozca la Política de Privacidad y Tratamiento de Datos Personales a través de http://www.reincorporacion.gov.co

	y también precisar las rutas institucionales vigentes en materia de vivienda.
Actividad No 9. Apoyar las actividades y orientaciones que se deriven de las acciones de implementación, seguimiento y evaluación de planes de trabajo concertados con la población objeto y sus familias teniendo en cuenta el enfoque diferencial, étnico y de género de acuerdo con los lineamientos del Coordinador del Grupo Territorial.	Durante el periodo que comprende el presente informe realicé la siguiente actividad, con el propósito de apoyar las actividades y orientaciones que se deriven de las acciones de implementación, seguimiento y evaluación de planes de trabajo concertados con la población objeto y sus familias: Realicé una solicitud de apoyo funerario a la Secretaría Distrital de Integración Social, a favor de un participante del proceso de reincorporación fallecido. Participé en reuniones de articulación con el actor externo: Secretaría Distrital de Integración Social, para conocer la oferta institucional y las alternativas de vinculación de la población en proceso de reincorporación y reintegración, con miras al fortalecimiento del trabajo coordinado en la vigencia 2024.
Actividad No 10. Apoyar el registro oportuno en el Sistema de Información para la Reintegración y la Reincorporación – SIRR de los actores priorizados el Grupo Territorial de forma eficiente, así como, elaborar informes y documentos que por su contenido y naturaleza estén dentro del ámbito del objeto contratado.	Durante el periodo que comprende el presente informe, realicé oportunamente el registro de seguimientos y de beneficiarios en SIRR, en el marco de las gestiones de corresponsabilidad priorizadas con actores externos del GT-Bogotá. Asimismo, participé en la capacitación realizada al respecto por parte de ARN Nivel central.
Actividad No 11. Estructurar en coordinación con el Grupo de Corresponsabilidad un plan de trabajo que pueda ser gestionado ante actores externos, a partir de la identificación de necesidades estratégicas de la población objeto de la ARN, con el fin de generar nuevos proyectos, fortalecer los existentes y hacer seguimiento a las acciones que de allí se deriven.	Durante el periodo que comprende el presente informe realicé la siguiente actividad, con el propósito de revisar el plan de trabajo con actores externos: Revisión e implementación de la estrategia de corresponsabilidad, a partir de las gestiones prioritarias con actores externos, y de la comprensión de las necesidades estratégicas de la población que acompaña el GT-Bogotá en los diferentes procesos de atención. Articulación con equipo de corresponsabilidad ARN-Nivel Central para la difusión y convocatoria de las diferentes ofertas de empleo y el fortalecimiento de emprendimientos y proyectos productivos, dirigidas a la población que acompaña el GT-Bogotá. Dentro de los aliados con los que

	se ha articulado para esta oferta se encuentra: Nestlé, Alianza Soluciones, Corporación Mundial de la Mujer Colombia, Cafam, Grupo Éxito, Terpel. Participé en reuniones con el Grupo de Corresponsabilidad para la construcción de líneas estratégicas que puedan conformar el plan de trabajo de corresponsabilidad en el año 2024.
Actividad No 12. Desarrollar las demás actividades que le sean asignadas de acuerdo al objeto del presente contrato.	Durante el periodo que comprende el presente informe: Elaboré los informes mensuales de actividades. Apoyé la elaboración de respuestas ante requerimientos de la Personería Distrital, la Alta Consejería de Paz, Víctimas y Reconciliación, la JAL de Usme y la Alcaldía Local de Kennedy. Participé en jornadas presenciales y virtuales de autocuidado.

V LOGROS O METAS CUMPLIDAS

15. Meta o logro cumplido	Relación de archivos magnéticos en los que se entrega la información
Meta o logro No 1. Avance en las gestiones pertinentes para el GT-Bogotá con los actores externos priorizados.	Reporte de Actores Externos en SIRR
Meta o logro No 2. Participación en las instancias territoriales de reincorporación y posicionamiento de la misionalidad de la ARN GT-Bogotá.	Actas de asistencia a las Mesas Distritales de Reincorporación: https://reintegracion-my.sharepoint.com/:f:/r/personal/erikasepulveda_reincorporacion_gov_co/Documents/MESA%20DISTRITAL%20REINCORPORACI%C3%93N?csf=1&web=1&e=rODLf7

VI ACTIVIDADES PENDIENTES Y ACCIONES CORRECTIVAS

16. Actividad (es) Pendiente (s)

Asunto o tema	Estado Actual	Acciones recomendadas a Seguir
NA		
NA		

18. Acciones Correctivas Tomadas para Garantizar el Cumplimiento del Contrato o convenio

Nº	Problema identificado que afectó la ejecución del contrato	Justificación	Acciones implementadas para solucionar los problemas identificados
	NA	NA	NA

VII INFORMACIÓN SOBRE EL CONTRATO AL CUAL SE REALIZÓ SUPERVISIÓN (En caso de haber supervisado Contratos)

Contrato N°_____	Nombre del Contratista	Estado actual
		NA

No tuve supervisión de contratos a cargo.

VIII GESTIÓN DOCUMENTAL

GESTIÓN	Vo.BO. Supervisor
Certificación de no tener ninguna comunicación en gestión en el aplicativo SIGOB	Cumple
Certificación de no tener ningún documento o expediente sin entregar al archivo de gestión	Cumple

IX CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Desafíos de la articulación con las instituciones en el nivel distrital:

Bogotá es un territorio que cuenta con una arquitectura institucional y una asignación presupuestal que le permite ofertar servicios para la garantía de derechos de la toda la ciudadanía. No obstante, todavía se encuentra con el desafío de diseñar e implementar acciones que sean suficientemente pertinentes y oportunas, de cara a las necesidades de las personas en tránsito a la vida civil y sus familias.

En consecuencia, en este territorio se corre el riesgo de dirigir a la población una sobreoferta que genera el agotamiento de la participación efectiva de la ciudadanía y la ruptura de un vínculo de confianza, ya que no se reconoce como una institucionalidad que comprenda sus realidades particulares y la singularidad de las necesidades que les asisten en el marco de los procesos de reincorporación y reintegración, en un territorio urbano y rural, como es el Distrito Capital.

Desafíos sobre la implementación de TOAR anticipados en Bogotá:

A partir del acompañamiento realizado a los procesos de TOAR en las localidades antes mencionadas, el GT-Bogotá ha podido reconocer la importancia y la necesidad de promover acciones territoriales que, desde el enfoque restaurativo contribuyan al fortalecimiento del tejido social, a la construcción de vínculos comunitarios de confianza y solidaridad y a la prevención de la estigmatización de firmantes del Acuerdo de Paz y comparecientes de la Fuerza Pública, a favor de la reconciliación y la convivencia pacífica.

No obstante, también se ha identificado que el desarrollo de los TOAR, en ocasiones, se ha reducido a actividades secuenciales que no corresponden a procesos que efectivamente permitan avanzar en la construcción de comunidad y fortalecer el diálogo entre los diferentes actores que participan. En ese sentido, se corre el riesgo de que el proceso pierda de vista que el eje central de los trabajos, obras y actividades con contenido restaurador-reparador deben ser las víctimas y el objetivo es entre otros, reparar y restaurar el daño causado en el conflicto armado, así como garantizar la no repetición de lo sucedido.

Desafíos frente a la Ruta por la Reconciliación:

En el año 2023, los criterios de acceso a la Ruta por la Reconciliación fueron modificados con relación a las competencias de la entidad que la ejecuta. Por este motivo, se situó como criterio que las personas que accedieran a los beneficios tuvieran un tiempo de residencia igual o mayor a 6 meses en la ciudad de Bogotá. Este criterio limitó la posibilidad de que los y las participantes que llegaron de otros territorios en situación de emergencia, pudieran acceder efectivamente a la Ruta. En ese contexto, es necesario que el Distrito Capital defina, en el marco de las competencias institucionales, la oferta que destinará para proporcionar ayuda humanitaria de emergencia a población en reincorporación o reintegración que llegan a Bogotá debido a riesgos a su seguridad.

X CERTIFICACIÓN

En mi calidad de supervisor del contrato o convenio, certifico que el objeto y obligaciones se cumplieron a satisfacción en el 100% de las actividades, por lo cual se autorizaron los pagos. Los informes de las actividades mensuales reposan en el expediente del contrato o convenio.

XI INCUMPLIMIENTO

No hubo incumplimiento de contrato.

XII “EVALUACION DEL BIEN SUMINISTRADO O DEL SERVICIO PRESTADO”

18. De acuerdo al cumplimiento del objeto contractual, se califica al contratista o conviniente de la siguiente manera:

Parámetros de calificación	% de Calificación
Calidad (1 al 100%)	98%
Seriedad (1 al 100%)	100%
Cumplimiento de sus obligaciones (1 al 100%)	100%

Para constancia de lo anterior, se firma el presente informe a los 31/12/2023

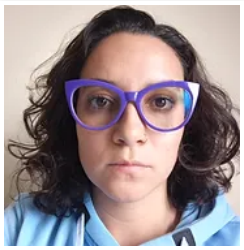
Gloria Esperanza Guerrero Liñeiro

GLORIA ESPERANZA GUERRERO LIÑEIRO

No. cédula: 69.005.310

Bienestar & Salud Laboral

Nit. 900.844.030-8
Licencia No. 64 del 10-01-2017
Calle 134 # 7-83 cons 233, Bogotá D. C.
www.bsl.com.co



DATOS PERSONALES

Fecha de Atención: 24/10/2022 Tipo de Consulta: Examen Médico Ocupacional Ingreso

Nombres y Apellidos: Erika Lizeth Sepulveda Rojas Documento: 1015424373

Fecha nacimiento: 5/7/1991 Edad: 31 Género: FEMENINO Ciudad residencia: Bogotá

Empresa: PARTICULAR Cargo:

EXÁMENES REALIZADOS

Examen Médico Osteomuscular

CONCEPTO EVALUACIÓN MÉDICA

ELEGIBLE PARA EL CARGO SIN RECOMENDACIONES LABORALES

De acuerdo al examen ocupacional realizado a Erika Lizeth Sepulveda Rojas con documento de identificación No 1015424373 se considera que es ELEGIBLE PARA EL CARGO SIN RECOMENDACIONES LABORALES para desempeñar la ocupación del cargo descrito

CONCLUSIONES OCUPACIONALES

USUARIA DE LENTES DE CORRECCIÓN PARA MIOPÍA Y ASTIGMATISMO

RECOMENDACIONES GENERALES

1. PAUSAS ACTIVAS
2. HIGIENE POSTURAL
3. MEDIDAS ERGONOMICAS
4. TÉCNICAS DE MANEJO DE ESTRÉS
5. EJERCICIO AEROBICO
6. MANTENER MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD PARA COVID.
DISTANCIAMIENTO SOCIAL DE 1.5 A 2 MTS
EVITAR LOS CONTACTOS ESTRECHOS POR MAS DE 15 MIN SIN TAPABOCAS
USO PERMANENTE DE TAPABOCAS
LIMPIEZA DE PUESTO DE TRABAJO
LAVADO DE MANOS SEGÚN TECNICA DE LA OMS
7. ALIMENTACIÓN BALANCEADA
8. CONTROL DEL PESO
9. CONTROL VISUAL ANUAL

SALUD FÍSICA Y MENTAL

A no ser que presentes una restricción médica realizar al menos 150 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada, o al menos 75 minutos semanales de ejercicio de alta intensidad.
Consume alimentos variados, incluyendo frutas y verduras
Reduce el consumo de sal, grasas saturadas y el azúcar
Mantén una buena hidratación bebiendo suficiente agua
Sigue una rutina y organiza tu tiempo en el trabajo, familia, estudio, cuidado personal y hobbies.
Reduce la exposición a noticias negativas
Mantén el contacto social vía telefónica - virtual o de forma presencial teniendo en cuenta las medidas de bioseguridad
Evita el consumo de alcohol y drogas
Ayuda a los demás
Mantén hábitos de sueño

SIXTA VIVERO CARRASCAL
REGISTRO MÉDICO NO 55300504
LICENCIA SALUD OCUPACIONAL 583
16 DE FEBRERO DE 2021

Verifica la validez de este certificado

FIRMA TRABAJADOR
Erika Lizeth Sepulveda Rojas
1015424373