INFORME EJECUTVO
PROYECTO 1811 "SAN CRISTOBAL TE CUIDA"
PROGRAMA "SISTEMA DISTRITAL DE CUIDADO"

OBEJETIVO GENERAL: "Reconocer la importancia de la mujer cuidadora en la Localidad de San Cristóbal, a través de servicios de orientación y acompañamiento psicosocial, socio jurídico y de actividades de respiro para la reducción de la pobreza de tiempo, que permitan el desarrollo de su bienestar físico, emocional y mental, mediante estrategias pedagógicas y de cuidado para el empoderamiento personal de personas cuidadoras"

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

1. Llevar a cabo la semana del cuidado para el reconocimiento de las personas cuidadoras, brindándoles espacios de esparcimiento y respiro a trescientas mujeres en beneficio de su salud física y mental.

2. Desarrollar un espacio de formación para trescientas mujeres cuidadoras de la localidad de San Cristóbal en tres (tres) líneas: Capacidades en salud para cuidado de personas dependientes diversas, apoyo psicosocial colectivo a través del arte y fortalecer redes de apoyo comunitario

Con el fin de dar cumplimiento a los objetivos del Proyecto 1811 relacionados anteriormente, el día 16 de enero de 2024 se llevó a cabo en la Alcaldía Local de San Cristóbal El Primer Comité Técnico del proyecto, en el cual se contó con la participación del equipo Coordinador del Proyecto, la Supervisión y una representante de la comunidad, en dicho comité se revisaron y aprobaron los perfiles y hojas de vida del equipo profesional, se fijo la fecha para la presentación publica del proyecto y se socializó el cronograma y plan de trabajo.

El día 23 de enero de 2024 a las 2:00 pm se llevo a cabo la presentación publica del proyecto San Cristóbal TE CUIDA, en ella se tuvo la participación de la Supervisión, Coordinación y parte del equipo profesional, además de las mujeres de la comunidad que asistieron, en dicho evento se contó con la Estación de Café y entrega de refrigerios.

Además de lo anterior y con el fin de garantizar el cumplimiento de la meta de las seiscientas mujeres cuidadoras de la localidad San Cristóbal, se creo la pieza publicitaria de la Convocatoria al Proyecto San Cristóbal TE CUIDA, la cual incluyó un código QR de inscripción y se difundió en diferentes redes sociales y mediante el apoyo de los lideres y lideresas comunitarios se envió a los diferentes grupos de WhatsApp de las distintas Juntas de Acción Comunal, acompañada la pieza publicitaria del link de inscripción y la

información pertinente sobre las dos estrategias principales del Proyecto: Semana de la Cuidadora 24/7 y Escuela para Mujeres Cuidadoras de San Cristóbal “Si nos cuidamos podemos cuidar”



Pieza Publicitaria

Una vez inscritas las 300 mujeres para la Estrategia de la SEMANA DE LA CUIDADORA 24/7, en el mes de febrero de 2024 se dio inicio a la ejecución del Proyecto San Cristóbal TE CUIDA en el territorio de la siguiente manera:

ESTRATEGIA “SEMANA DE LA CUIDADORA 24/7”

La Semana De La Cuidadora 24/7 tuvo como finalidad Brindar un espacio de esparcimiento y recreación a trescientas (300) mujeres de la Localidad de San Cristóbal.

Con el fin de ejecutar el componente de la Semana De La Cuidadora 24/7, se estableció contacto con lideres y lideresas de diferentes barrios de la Localidad, presidentes y presidentas de las JAC y finalmente se concretaron seis (6) puntos estratégicos alrededor de la localidad para llevar a cabo la primera parte del Proyecto:

1. Salón comunal San Isidro
2. Salón comunal Libertadores
3. CDC La Victoria
4. Salón comunal San Blas Primer Sector
5. Salón Comunal Granada Sur
6. Salón comunal Atenas

De igual manera se contó con la contratación de 12 profesionales que estarían a cargo de los diferentes talleres, conforme se requiriera:

1. Adriana Higuera García- Fisioterapeuta
2. Sandra Patricia Caicedo Mora – Terapeuta Ocupacional
3. Edith Andrea Pineda Rodríguez- Psicóloga
4. Angie Karina Bocanegra Marín- Psicóloga
5. Jeammy Viviana Rojas Herrera- Enfermera
6. Andrea Romero- Enfermera
7. Sandra Milena Suarez- Abogada
8. María Stephanny Bocanegra Marín- Abogada
9. Lizeth Castro Ribón - Artista
10. Pilar Vargas Pinzón- Artista
11. Juan Camilo Durango- Musico
12. Andrés Bulla- Bailarín

En la etapa de alistamiento del Proyecto San Cristóbal te Cuida, los y las profesionales de las diferentes áreas desarrollaron una Ficha Técnica de cada taller en la cual se incluyó la metodología, marco teórico, objetivos, desarrollo de la actividad, materiales requeridos, bibliografía, entre otros, conforme al anexo técnico.

“Las actividades para desarrollar están encaminadas a generar espacios en los cuales las personas cuidadoras se sientan bien tanto física como emocionalmente. Lo anterior teniendo en cuenta que un cuidador sano tendrá mejor disposición en la realización de sus labores” (Anexo Técnico, San Cristóbal TE CUIDA”)

Los talleres del presente componente se iniciaron el día 19 de febrero de 2024 y se ejecutaron durante aproximadamente tres (3) semanas. Dentro de la presente estrategia se plantearon cinco talleres diferentes para las mujeres cuidadoras de la localidad de San Cristóbal:

1. Taller de Higiene Postural y Meditación

Objetivo: Promover un espacio de bienestar físico, emocional y mental, mediante el reconocimiento del propio cuerpo, el movimiento, la higiene postural, y la meditación como herramienta para reducir el estrés, lograr el equilibrio mente y cuerpo, estimulando procesos cognitivos como atención, memoria, vinculando también los procesos de plasticidad cerebral.

Este taller fue dictado en los seis puntos dispuestos y la profesional responsable fue Adriana Higuera García- Fisioterapeuta, las jornadas se desarrollaron en el siguiente orden:

- ✓ Bienvenida e identificación de las personas participantes, diligenciamiento del listado de asistencia.
- ✓ Actividad rompe hielo
- ✓ Socialización: ¿Que es postura?, ¿Cuál es su importancia? Posturas correctas e incorrectas, ejercicios de estiramiento y fortalecimiento muscular, recomendaciones para las cuidadoras frente al cuidado propio durante las movilizaciones y transferencias en el importante cuidado del otro.
- ✓ Desarrollo de ejercicios de meditación dirigida e intencionada
- ✓ Integración de contenidos y las experiencias mediante una lluvia de ideas, compromisos espontáneos frente al cuidado propio, y un significativo agradecimiento a la participación de las cuidadoras.

2. Taller "Aprendiendo más sobre el cuidado" y Derechos y Deberes (Paciente y Cuidador)

Objetivo: Brindará información sobre las tareas realizada por las personas cuidadoras con el fin de contar con formas más practicas e innovadoras de realizar estas labores. Adicionalmente se dictará una conferencia encaminada a la presentación de la normativa, la canalización de los servicios de salud y los recursos jurídicos en busca de un mejor servicio.

Este taller fue dictado en los seis puntos dispuestos y las profesionales responsables fueron Sandra Patricia Caicedo Mora (Terapeuta ocupacional), Edith Andrea Pineda Rodríguez (Psicóloga), Jeammy Viviana Rojas Herrera (Enfermera) y Sandra Milena Suarez (Abogada); las jornadas se desarrollaron en el siguiente orden:

- ✓ Identificación de las personas participantes, presentación de las talleristas, diligenciamiento de listado
- ✓ Proyección de una presentación PowerPoint para aclarar temas conceptuales

- ✓ Reflexión sobre la importancia de las personas cuidadoras (Autocuidado, autoestima, autoconcepto, autorregulación y auto – reconocimiento)
- ✓ Redacción de una carta para sí mismas reconociendo la importancia de su trabajo como cuidadoras
- ✓ Socialización de las rutas de atención y las entidades que prestan apoyo en el acompañamiento de las diversas situaciones por medio de pieza comunicativa y georreferenciación en la localidad de San Cristóbal.
- ✓ Explicación sobre los derechos y deberes de las cuidadoras

3. Gestión de Emociones a través de Musicoterapia

Objetivo: Facilitar un espacio para la expresión emocional relacionada con las actividades que las mujeres realizan como cuidadoras; a través de un ejercicio de musicoterapia y cartografía emocional.

Este taller fue dictado en los seis puntos dispuestos y los profesionales responsables fueron Karina Bocanegra (Psicóloga), Stephanny Bocanegra Marín (Abogada) y Juan Camilo Durango (Músico); las jornadas se desarrollaron en el siguiente orden:

- ✓ Presentación del equipo profesional y las mujeres cuidadoras, introducción al tema
- ✓ Lectura colectiva del fragmento de la canción: “Mi Libertad” de Monsieur Periné
- ✓ Experiencia de Musicoterapia: El licenciado en música guio un ejercicio de relajación musical desde paisajes sonoros
- ✓ Cartografía emocional, donde se relacionó la experiencia vivida durante el ejercicio de relajación musical, y se mapeó la experiencia emocional como personas cuidadoras.
- ✓ Socialización de la cartografía y reflexión breve sobre la validación de las expresiones emocionales plasmadas en el ejercicio
- ✓ Socialización de Rutas distritales, creación de cartelera que quedó como memoria en el lugar en el que se realizó el ejercicio

4. Sesión de Manualidades y Pintura

Objetivo: Propiciar espacios de creación artística plástica a través de la exploración de materiales y la técnica del modelado donde se plasme de manera individual un imaginario de mujer (cuidadora)

Este taller fue dictado en los seis puntos dispuestos y las profesionales responsables fueron Lizeth Castro Ribón (Artista) y Pilar Vargas Pinzón (Artista); las jornadas se desarrollaron en el siguiente orden:

- ✓ Presentación y reconocimiento de las artistas y las mujeres cuidadoras participantes
- ✓ Lectura de la historia muisca de Sie Madre del agua, donde nos adentramos en las formas, personajes y lugares que describe esta historia y desde allí construir un imaginario alrededor del cuidado de sí misma.
- ✓ Generalidades sobre el modelado y su contexto histórico, revisión de algunas obras de arte
- ✓ Instrucciones sobre la técnica a emplear para el uso del porcelanicron, entrega de los materiales Generación de texturas y construcción de estructuras para un modelado exitoso, basado en las diferentes percepciones que logremos desde la Historia de Sie.
- ✓ Realización de Micro Fanzine a partir de la imagen generada con porcelanicron previamente

5. Bailoterapia

Objetivo: Generar un espacio de diversión, introspección y autocuidado en las cuidadoras, mediante la ejecución de actividad física Bailo-terapia dirigida, teniendo como eje fundamental el autorreconocimiento como parte integral del bienestar y la salud.

Este taller fue realizado el 02 de marzo de 2024 en el CDC LA VICTORIA y reunió las 300 mujeres cuidadoras de los seis puntos dispuestos en los que se dictaron los demás talleres, los profesionales responsables fueron Edith Andrea Pineda Rodríguez (Psicóloga), Adriana Higuera García (Fisioterapeuta), Karina Bocanegra (Psicóloga) y Andrés Bulla (Bailarín); la jornada se desarrolló en el siguiente orden:

- ✓ Ingreso: diligenciamiento del listado de asistencia, organización de las participantes en el espacio, saludo de bienvenida y una presentación de los y las talleristas.
- ✓ Reconociendo los autos: definición de autos (autonomía, autocuidado, autoestima, autoconocimiento, autogestión emocional) desde la perspectiva psicosocial y las prácticas de cuidado, elaboración de una creación- copla, poema, canción, acto en el que definieron las mujeres cuidadoras con sus ideas cada uno de los autos.

- ✓ Bailoterapia: por parte del perfil de fisioterapia sensibilización acerca de la importancia de la actividad física, sus beneficios e impacto en la salud física y mental, Por parte del Edu físico, se llevó a cabo una sesión de Bailoterapia
- ✓ Entregas: Finalmente se hará entrega del refrigerio y kit final que consto de termómetro, tensiómetro y pulsioxímetro.

Los talleres de la SEMANA DE LA CUIDADORA 24/7 se llevaron a cabo en las siguientes fechas, horarios y Puntos:

CRONOGRAMA SEMANA DE LA CUIDADORA 24/7							
TALLER	EQUIPO PROFESIONAL	SAN ISIDRO	LIBERTADORES	CDC LA VICTORIA	SAN BLAS	GRANADA SUR	ATENAS
Taller de Higiene Postural y Meditación	Adriana Higuera García (Fisioterapeuta) Gestoras	22-02-2024 9:00 am a 12:00 pm	21/02/2024 9:00 am a 12:00 pm	19/02/2024 9:00 am a 12:00 pm	27-02-2024 9:00 am a 12:00 pm	26-02-2024 9:00 am a 12:00 pm	01-03-2024 9:00 am a 12:00 pm
Taller "Aprendiendo más sobre el cuidado" y Derechos y Deberes (Paciente y Cuidador)	Sandra Patricia Caicedo Mora (Terapeuta ocupacional) Edith Andrea Pineda Rodríguez (Psicóloga) Jeammy Viviana Rojas Herrera (Enfermera) Sandra Milena Suarez (Abogada)	21-02-2024 9:00 am a 12:00 pm	20-02-2024 9:00 am a 12:00 pm	23-02-2024 9:00 am a 12:00 pm	26-02-2024 9:00 am a 12:00 pm	24-02-2024 9:00 am a 12:00 pm	29/02/2024 9:00 am a 12:00 pm
Gestión de Emociones a través de Musicoterapia	Karina Bocanegra (Psicóloga) Stephanny Bocanegra Marín (Abogada) Juan Camilo Durango (Licenciado en música)	20-02-2024 9:00 am a 12:00 pm	19-02-2024 9:00 am a 12:00 pm	22-02-2024 9:00 am a 12:00 pm	01-03-2024 9:00 am a 12:00 pm	28-02-2024 9:00 am a 12:00 pm	27-02-2024 9:00 am a 12:00 pm
Sesión de Manualidades y Pintura	Lizeth Castro Ribón (Artista) Pilar Vargas Pinzón (Artista)	19-02-2024 9:00 am a 12:00 pm	23-02-2024 9:00 am a 12:00 pm	21-02-2024 9:00 am a 12:00 pm	28-02-2024 9:00 am a 12:00 pm	01-03-2024 9:00 am a 12:00 pm	26-02-2024 9:00 am a 12:00 pm
Bailoterapia	Edith Andrea Pineda Rodríguez (Psicóloga) Adriana Higuera García (Fisioterapeuta) Karina Bocanegra (Psicóloga)	SABADO 02-03-2024 CDC LA VICTORIA 8:30 AM A 12:30 PM					

Además de las fechas anteriores y con el fin de que todas las mujeres cuidadoras pudieran asistir a los 5 talleres propuestos y ejecutados, teniendo en cuenta que algunas mujeres por diversas razones no pudieron a asistir a uno o dos talleres, el día 06 de marzo de 2024 se llevó a cabo una jornada donde se dictaron los cinco talleres y las mujeres pudieron reponer esa sesión a la cual no habían asistido, allí se hizo entrega del kit final y chaquetas.

NOTAS: En la primera sesión de cada uno de los seis puntos dispuestos para realizar los talleres, se realizó la entrega del Kit Inicial a las 300 mujeres cuidadoras, el cual constaba de una colchoneta de yoga y una toalla de manos.

Durante el desarrollo de los talleres se conto en todos los puntos con un kit de aseo que constaba de gel antibacterial, jabón líquido, caja de tapabocas y toallas desechables.

En cada taller se realizó entrega de refrigerio a todas las mujeres participantes, que consto de una bebida negra (coca cola), un sándwich de jamón, queso, lechuga y tomate, una fruta (durazno), una galleta y salsa de tomate y mayonesa, además en cada punto se dispuso de pepinillos para acompañar el sándwich.

También se dispuso de una estación de hidratación y café en los talleres.

En jornadas adicionales se realizó la entrega de las chaquetas a las mujeres cuidadoras, la mayoría de ellas fueron entregadas en la inauguración del parque la Coruña, evento que fue realizado por la Estrategia de Parques donde se contó con la participación del alcalde Local de San Cristóbal y se entregaron las chaquetas a aproximadamente 200 mujeres. Las demás chaquetas fueron entregadas en la alcaldía Local de San Cristóbal y el salón comunal del Barrio los Libertadores.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA SEMANA DE LA CUIDADORA 24/7

A continuación, se relaciona una serie de fotografías y memorias de la semana de la cuidadora 24/7



TALLER DE HIGIENE POSTURAL Y MEDITACION





ASCODES


26 feb. 2024 10:45:03 a. m.
1-34 Este Carrera 2 Este
San Cristóbal
Bogotá



ASCODES

TALLER “APRENDIENDO MÁS SOBRE EL CUIDADO” Y DERECHOS Y DEBERES













TALLER GESTION DE LAS EMOCIONES A TRAVES DE LA MUSICOTERAPIA











SESIÓN DE MANUALIDADES Y PINTURA





ASCODES









BAILOTERAPIA





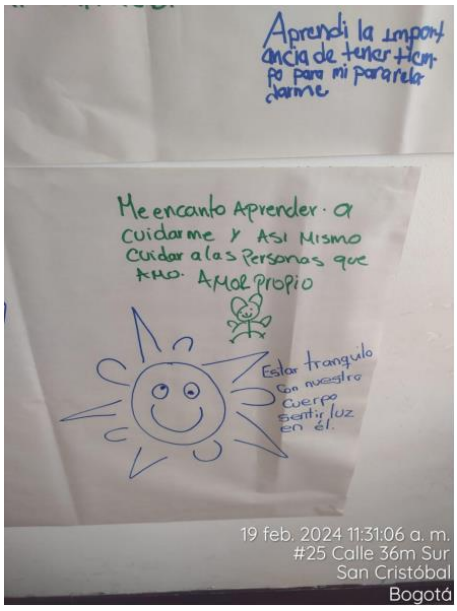
ASCODES

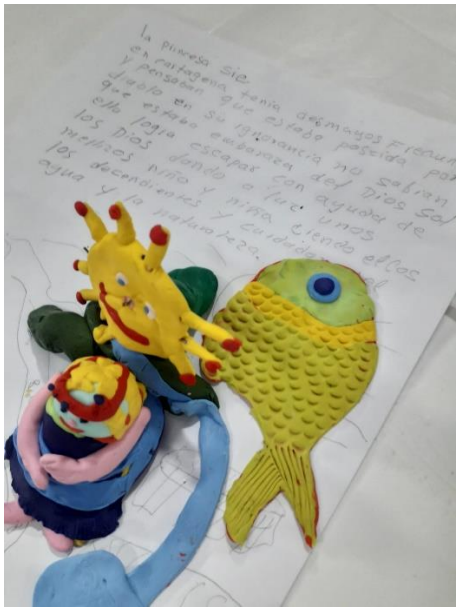

2 mar 2024 11:30:19 a. m.
4 Carrera 1g
San Cristóbal
Bogotá


2 mar 2024 12:05:48 p. m.
25 Calle 36m Sur
San Cristóbal
Bogotá



PRODUCTOS ELABORADOS POR LAS MUJERES CUIDADORAS





ASCODES


tristeza

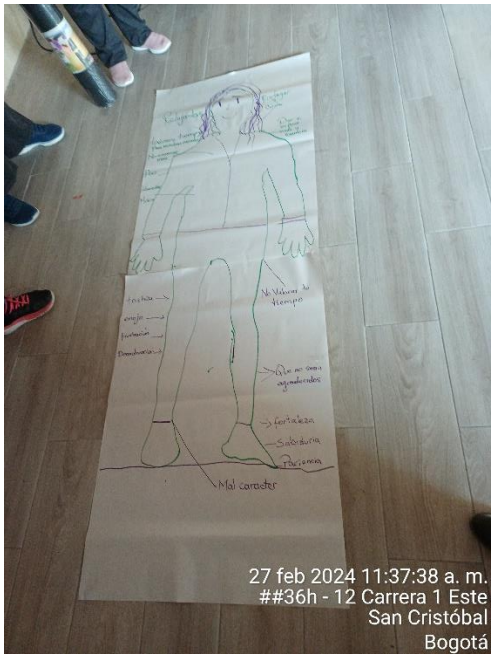



feb. 22, 2024, 10:57:24 a.m
Calle 37 Bis B Sur 2-8
11043
Bogotá
Colombia






Líneas de apoyo psicosocial
Línea Todos
Línea Mujer
Línea Diversa
Línea Psicología
123
Línea gratuita
018000-423614
Línea Caballeros
Línea Atención Distrito
1 mar 2024 11:23:03 a. m.
San Cristóbal
Bogotá


Mal carácter
27 feb 2024 11:37:38 a. m.
##36h - 12 Carrera 1 Este
San Cristóbal
Bogotá


Llora
Depresivos
TRISTE
TRISTEZA
Cuando se Enfurman
Cuando no comen
cuando son muy Chillones
27 feb 2024 11:37:28 a. m.
##36h - 12 Carrera 1 Este
San Cristóbal
Bogotá





ENTREGA DEL KIT INICIAL







ASCODES

ENTREGA DE REFRIGERIOS





ASCODES




1 mar 2024 8:54:12 a. m.
22-78 Carrera 3 Este
San Cristóbal
Bogotá


27 feb 2024 9:06:06 a. m.
##36h - 12 Carrera 1 Este
San Cristóbal
Bogotá


27 feb 2024 9:07:02 a. m.
##36h - 12 Carrera 1 Este
San Cristóbal
Bogotá


1 mar. 2024 10:24:10 a. m.
3460 Carrera 1
San Cristóbal
Bogotá



ESTACION DE HIDRATACION Y CAFÉ



}





SEMAFORO DE LAS EMOCIONES



KIT DE ASEO



ENTREGA DEL KIT FINAL



ASCODES


mar. 2, 2024, 12:20 p.m.
Calle 37 Bis B Sur 2-81
110431
Bogotá
Colombia


mar. 2, 2024, 12:28:11 p.m.
Calle 37 Bis B Sur 2-81
110431
Bogotá
Colombia
San Cristóbal
Te Cuida

ASCODES


mar. 2, 2024, 12:27:40 p.m.
Calle 37 Bis B Sur 2-81
110431
Bogotá
Colombia


Bogotá
Colombia


mar. 2, 2024, 12:35:21 p.m.
Calle 37 Bis B Sur 2-81
110431
Bogotá
Colombia

ASCODES

ENTREGA DE CHAQUETAS





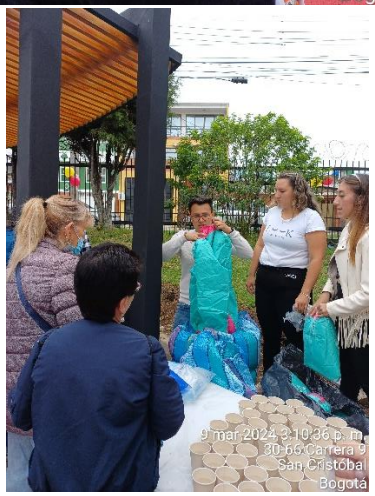
ASCODES


6 mar 2024 2:07:33 p. m.
San Cristóbal
Bogotá


Escuela de mujeres cuidadoras
9 mar 2024 3:13:25 p. m.
30-62 Carrera 9
San Cristóbal
Bogotá


Escuela de mujeres cuidadoras
de San Cristóbal
Si nos cuidamos, Podemos cuidar.
Queremos implementar
9 mar 2024 3:09:23 p. m.
30-62 Carrera 9
San Cristóbal
Bogotá


9 mar 2024 3:21:03 p. m.
30-62 Carrera 9
San Cristóbal
Bogotá


9 mar 2024 3:10:36 p. m.
30-62 Carrera 9
San Cristóbal
Bogotá


6 mar 2024 2:07:27 p. m.
San Cristóbal
Bogotá

ASCODES


9 mar 2024 3:24:55 p. m.
30-62 Carrera 9
San Cristóbal
Bogotá


15 mar 2024 4:45:26 p. m.
San Cristóbal
Bogotá

RECOMENDACIONES

- Dentro del proceso de la Semana de la Cuidadora 24/7 las profesionales lograron evidenciar la necesidad de ampliar la cobertura y acompañamiento para las mujeres cuidadoras de la localidad, en temas de Nutrición, salud física y mental, especialmente en atención psicosocial, teniendo en cuenta que en el proyecto se hallaron muchas mujeres cuidadoras que estaban en medio de un proceso de luto y/o duelo y se encontraban desubicadas respecto a las entidades a las cuales pueden acudir para recibir un apoyo psicosocial encaminado a la orientación y escucha con el fin de lograr apropiarse de un nuevo rol de vida, así como también orientación respecto a temas económicos.
- Es recomendable también la consideración de modificar la bebida del refrigerio, teniendo en cuenta que durante todo el proceso se recibieron observaciones y criticas sobre la bebida Coca Cola, ya que la mayoría de mujeres son personas mayores y por sus condiciones de salud no es beneficioso el consumo de este tipo de productos, por lo tanto, se sugiere que esta sea reemplazada o en su defecto que se disponga de otra bebida alterna a la Coca-Cola para quienes no deseen o no puedan consumirla. Además, otro aspecto importante respecto a la bebida en mención es que dentro de los talleres se les incentiva a las mujeres a tener hábitos de vida saludable y esta va en contravía a estas iniciativas.
- También es necesario que para los eventos masivos (Bailoterapia y Apoyo Psicosocial a través del Arte) se disponga de agua para las mujeres participantes, teniendo en cuenta que al encontrarse en actividad física se hace necesario tener una adecuada hidratación.

RESULTADOS

Al finalizar el Proyecto San Cristóbal Te Cuida – "Semana de la Cuidadora 24/7", se beneficiaron 300 mujeres:

En total se entregaron:

- 1510 refrigerios
- 300 kit inicial (colchoneta y toalla)
- 300 kit final
- 300 chaquetas

NOTA: la demás evidencia fotográfica se encuentra contenida dentro de las actas de cada actividad desarrollada, las fotos aquí plasmadas fueron escogidas al azar de todas las fotos existentes de cada actividad. Los registros videográficos, serán entregados en un medio digital con la demás evidencia física.