Lugar	*Centro Comunidad de Cuidado Tierra del Sol*
Fecha	*30/10/2024*
Tema	Eje de atención: “Cuidado Integral”, Línea de atención: “Respiro a Cuidadores”, título de la actividad: Como te Cuido Me Cuido **Objetivo:** Definir espacios destinados para prevenir y atender la carga que genera la demanda del cuidado a persona mayores a través de acciones que proporcionen calidad de vida y promuevan el bienestar del talento humano.
Desarrollo	**Introducción:** Teniendo en cuenta el anexo técnico establecido para el centro de comunidad de Cuidado tierra del sol y como mecanismo en el proceso de fortalecimiento del actuar frente a la prestación de servicios de bienestar y cuidado hacia las personas mayores, se considera de importancia fortalecer el proceso de Respiro a cuidadores a partir de acciones interinstitucionales, por tal razón se realiza la ejecución de las actividades relacionadas con pausas activas y actividades de cuidado hacia los cuidadores. Para el presente mes se mantiene la articulación que inició en el año 2023 con manzana de cuidado, especialmente logrando la participación del IDRD, con la presencia de un instructor quien apoya las actividades de Respiro a Cuidadores desde las actividades relacionadas con Cuidando al Cuidador y como Me cuido te cuido, la intención es lograr llegar al mayor número de personas del talento humano contratado para el convenio 8130 de 2024. Adicional a ello la Coordinación de la Comunidad de Cuidado realiza articulación con el laboratorio Natural Rosch para garantizar una sesión de relajación y limpieza facial para el talento humano, de esta manera poder dar respuesta de manera personalizada a las necesidades de cuidado personal hacia el grupo de trabajo. **Metodología:** Para el presente mes se realizaron dos sesiones orientadas a disminuir niveles de estrés a través de la promoción de la actividad física, estilos de vida saludables, dinámicas grupales para relajarse, campañas de autocuidado, acompañamiento psicosocial desde el desarrollo de espacios y escenarios personales y colectivos de contención emocional. **2 de octubre de 2024 Actividad de Relajación Dirigida:** Para la realización de esta actividad se contó con la presencia de la instructora del IDRD- Manzana de Cuidado, se invitó al talento humano presente a vincularse de manera autónoma en la sesión de relajación, para ello se hizo la adecuación del espacio con colchonetas, música de relajación a partir de un proceso de ensoñación, que implico la narración de una historia secuencial para transitar de manera imaginaria por cada una de las partes del cuerpo, buscando el mecanismo de aumentar las sensaciones en cada uno de las partes nombradas identificando sensaciones distintas.

La actividad se cierra logrando un impacto sobre los participantes, la sensación de relajación y tranquilidad que permite la expresión de emociones desde el movimiento y desde la relajación y el reconocimiento de la propia corporalidad. Se cierra la actividad con la realimentación realizada por los asistentes.

29 y 30 de Octubre sesión de autocuidado Masaje corporal y limpieza facial

Para el desarrollo de la actividad se contó con el equipo profesional enviado por el laboratorio Natural Rosche, quienes de manera personalizada atendieron a cada una de las personas del talento humano quienes de manera voluntaria quisieron vincularse en el desarrollo de esta. Inicialmente se realizo la actividad de relajación y masaje y posteriormente la limpieza fácil y de cuidado de las manos.

Materiales

Sonido
Música
Camilla

Colchonetas

Percutor

Cremas de limpieza e hidratación

Retroalimentación

La actividad se desarrolla en espacio de confianza, en el que se logra la vinculación libre y autónoma del talento humano quien se encuentra laborando durante el día dentro de las instalaciones de la Comunidad de Cuidado.
A la sesión de relajación asistieron aproximadamente 8 personas del equipo profesional, técnico y asistencial quienes autónomamente se vincularon a la actividad.
A la actividad de limpieza facial y masaje se logró la vinculación de 47 personas del talento humano, en las dos jornadas realizadas, quienes refirieron haber disfrutado del masaje y de la actividad individual y personalizada.

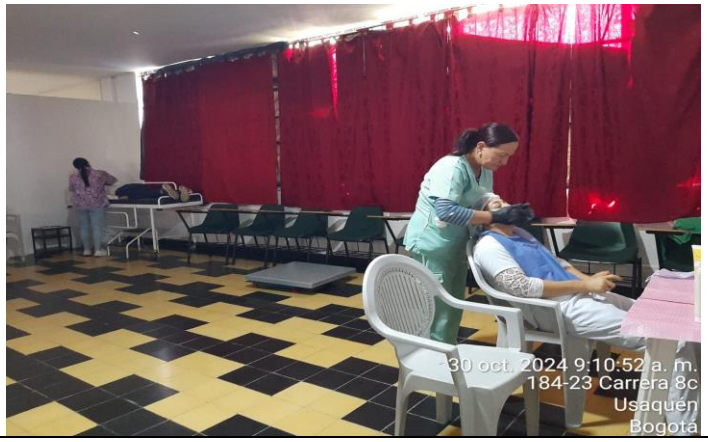
Registro Fotográfico

Relajación 2 de Octubre de 2024



Sesión de autocuidado Masaje corporal y limpieza facial 29 y 30 de Octubre de 2024





Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Rina Milena Castillo Pardo	*Psicóloga*	*Centro Comunidad de Cuidado Tierra del Sol*
	Se adjunta listado de asistencia		
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	No se refieren		
Próxima reunión	*Por definir*		
Elaboró	*Rina Milena Castillo Pardo Psicóloga*		

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 2 Fecha: Memo I2024018983 - 12/07/2024 Página 1 de 1

1. Tema: Como te cuidome cuidas P. 2. Lugar o Localidad o Sede: CCC Tierra del sol 3. Fecha y hora: 29/10/2024 Hora: 9:00 a
4. Nombre responsable: Rina Milena Cotillo P. 5. Dependencia responsable: Subdirección para la vejez

6. Ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Elena Riveros	cc.	1006476367	CCC Tierra del sol.	Aux. Fisio	Contratista	elena.rivera@gmail.com	3214199176.	
2	Yolanda Marroquin	cc	39725407	CCC tierra del sol	Aux Cafeteria	contratista	yolimarroquin@outlook.com	3214698159	
3	Dudys Burgos.	cc	50977076	cc tierra del sol	Manipuladora	Contratista		3143601086.	
4	Fairyany castrillon	cc	52371846	C.C.C Tierra del sol	Fisiotera	contratista	docfairyang@gmail.com	3108830801	
5	Danisa Baloco	cc	26.176.694	tierra del sol	A. de limpieza	contratista	belgeo.dan@gmail.com	3228983687	
6	yoranis rodriguez	cc	5967331	Tierra del sol	Enfermera ACC	contrato	yoranisrg@gmail.com	3054292079	
7	Dalhalia Capilla	CC	7558613	Tierra del SOL	contratista SG	SG	dalhalia.capilla@gmail.com	3143838571	
8	Cindy Sanchez	cc	1032412094	Tierra del sol	Enfermera ACC	Contratista	Sin dirección de hoy	3027785777	
9	Yudi valero	ce	512855987	CCC tierra del sol	Enfermera ACC	contratista	Yudi.valero399@gmail.com	3028648472	
10	Diana Naviga		30652924	cocinera		contrato no tengo		318 8403 9004	
11	Brustoa Mauro		28864944			Compañera de hogar		3223284536	
12	Heidy Ramirez F.	cc	1033687338	ccc tierra del sol	servicios generales	contratista		3243363581	
13	Angelar Santamaria	cc	52015303	ccc Tierra del sol	Regente	contratista	angsantamaria@hotmail.com	3178142920	
14	Flor Angela Gutierrez	CC	51839208	C.C.C Tierra del sol	S.G.	contratista	franciscogutierrez@	3144757660	Flor Gutierrez
15	Rina Milena Cotillo	a	3702473	Cocina Tierra	Portera	Contrat.	milenapaola@gmail.com	3132124720	
16	Katty Pallares		1064793292	guarda			Katty Pa	1064793292	
17	Bayron Lenis	cc	1040127	CCC Tierra del sol	Aux Enfermera	contratista	Bryanlenis@hotmail.com	Celco 4001	
18	Yully Parra	cc	52761733	Aux Cocina	Aux enfermera	contratista	Yilly.carolina@gmail.com	3054720896	
19	Carolina Alarcón	cc	1030533984	Auxiliar Enfermería	CCC Tierra del sol	Contratista	Yuliventa@hotmail.com	3227021584	
20	Rocio Campo	ce	32828565	Nutricion	TDS	Contratista	Susancampo1972@gmail.com	3248882425	

Tratamiento de datos personales. En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectaran mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

Toda actividad realizada de pausas saludables debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo

	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL	Código: FOR-GO-023
	FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Versión: 2
		Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024
		Página: 1 de 1

1. Tema: Como te ando me cuidas 2. Lugar o Localidad o Sede: ccc Tierra del Sol 3. Fecha y hora: 29/10/2024 Hra: 9:00 a
4. Nombre responsable: Liliana Millan allis P. 5. Dependencia responsable: Subdirección para la vejez

6. Ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Cindy lorena forero Castro	C.C.	1024501043.	ccc. Tierra del sol.	Aux Enfermera	Contratista	forerocindy@gmail.com	3143672683	
2	Dora castro,	cc	52293314	ccc tierra del sol	Aux enfermera	Contratista	doracastro@hotmail.com	3197230984	
3	Carolina Alarcon	CC	1030533984	ccc tierra del sol	Aux Enfermeria	Contratista	fisiquenteacar hotmail.com	3227021504	Carolina A
4	IVAN Hernandez	CC	53094637	ccc Tierra del sol	Aux Enfermeria	Contratista	ivanhernandez1985 @gmail.com	3196604892	Ivan H
5	Noreidy Garcia	cc	1072193110	ccc Tierra del sol	Aux. Enfermeria	Contratista	Noreidy0396@	3102012664	Noreidy
6		cc	52	ecc	auxiliar enfer	contrato		3228	
7		cc	28864	ACC	Aux enfer	Contrato		3223264	
8	JOHANNA MORA D	CC	52759763	CCC TIERRA DEL SOL	AUX ENFERMERIA	CONTRATISTA	johandoy@hotmail.com	3149111281	JOHANNA MORA
9	Patricia Prieto	CC	1016031803	ccc Tierra del sol	Aux enfermeria.	contrat del	granados9028@gmail.com.	3212825618	
10	Guillermo Fuentes	CC	1069713699	ccc Tierra del sol	Aux Enfermeria	Contrato	guillermo1966.2@gmail.com	3106297108	
11	Eduard Ramirez	CC	1023884358	ccc Tierra del sol	Aux Enfermeria	Contrato	Eduard0211588@gmail.com	3243884724	Eduard R.
12	Diego Ruiz	CC	1022976944	ccc Tierra del sol	Aux Enfermeria	contrato	Diegoruiz@gmail.com	3224397738	Diego Ruiz
13	Mejorar para Vivir	CC	1040408384	ccc Tierra del sol	Tecnologo	Contratista	Mejorarpe@gmail.com	3004485006	Mejorar
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Tratamiento de datos personales "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recopilaran mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía"

*Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión del Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo

PROCESO GESTION DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Codigo: FOR-GD-020
Version: 2
Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: Como te cuido me cuido 2. Lugar o Localidad o Sede: CCC Tierra del Sol 3. Fecha y hora: 30/10/2024 Hora: 9:00 a
4. Nombre responsable: Rita Milena Cubillos 5. Dependencia responsable: Subdirección para la vejez

6 Item	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad 8.1 Tipo	8.2 Número	9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
1	Raquel Pedro Sánchez	CC	52200787	CCC tierra del sol	coordinadora	contratista	raquelar1216@gmail.com	3138173953	Raquel
2	Cesar Cano	Cc	79939650.	CCC Artista				3025128990	Cesar Cano
3	JOHANNA CAMPOS	CC	52857552	CC TIERRA DEL SOL	AUX COCINA	CONTRATISTA	JOHANNAJOHANNA1216@HOTMAIL.COM	3156741465	JOHANNA CAMPOS
4	Diana Rincón	CC	1023931196	CCC tierra del sol	Auxiliar de enfermería	Contratista	d.tas1816@gmail.com	3178312053	Diana
5	Nelly Arrieta	CC	25.774351	CCC tierra del sol	Aux. alimento	contratista	nellyarrieta1000@gmail.com	3104349855	Nelly Arr
6	Hanby Garcia C	CC	1031149227	CCC Tierra del Sol	Aux	Contratista	cpstierradelsol@gmail.com	3163473513	Hanby
7	ALEXANDRA ROZO R	CC	1014208930	CCC TIERRA DEL SOL	S.G.	CONTRATISTA	ALEXANDRAROZO1@HOTMAIL.COM	3007261911	Alexa
8	Sandra Arregoces	CC	39678411	CCC Tierra del Sol	contratista	Enfermera	milena2250@gmail.com	3004186774	Sandra
9	Leni Sofia Morales	CC	1003711767	Tierra del Sol	lavanderia	contratista	sofiamoralesmanjz@gmail.com	3115365711	
10	ASTRID CARMENTO	CC	1065647334	CCC TIERRA DEL SOL	S.A.	CONTRATISTA	carmentorodriguez.gmail.com	3186976256	ASTRID
11	Jessica López	CC	1023945055	CCC tierra del sol	tallerista	contratista	jessi818@hotmail.com	3057637392	
12	Milagros Daniels	PPT	1131590	tierra del sol	SG	Contratista	M.laconiclo.11@gmail	3229531729	Milagros
13	Angela Timoté	CC	1031178838	tierra del sol	Lavandera	Contratista	angela.timote0112@gmail	3198284573	
14	Sol martinez	CC	1000584035	tierra del sol	Aux Enfermera	Contratista	Solmartinez1005@gmail	3022911778	
15	Gregorio Pinto	CC	79123346	tierra del sol	Aux Enfermero	contratista	Gregory7427@Hotmail.com	3112099459	
16	Juan Felipe Torres	CC	1233888660	CCC tierra del sol	Aux Enfer	contratista	juanes330@gmail.com	3012811649	
17	Paola Cubillos	CC	1010077122	CCC Tierra de Sol	Aux enferm.	Contratista	Paolacubillos2614@hotmail.com	3212738378	
18	Luisa Fernanda Leon	CC	1030526655	CCC tierra del sol.	Gerontologa	Contratista	leonmercado@gmail.com	3188032848	
19	Oscar Guillen C.	CC	7021511	CCC Tierra del Sol	TS.	Contratista	CCTierradelsol@Gmail.com	3103638091	
20	Y. Mariam Cardenas	CC	1116226664	CCC tierra del sol	medico general	Contratista	mariamc@gmail.com	3126766964	

Tratamiento de datos personales "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación. Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía."

Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.	PROCESO GESTION DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 2 Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024 Página: 1 de 1

1. Tema: Como te ando, me cuido 2. Lugar o Localidad o Sede: CAD Tierra del Sol 3. Fecha y hora: 30/10/2024 Hora: 9:00 am

4. Nombre responsable: Kine Milene Cuello Ruiz 5. Dependencia responsable: Subdirección para la vejez

6. Ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Jessica Villalba	CC	79615190	CAD Tierra del Sol	T. Operativo	Contratista	villalba.jessica@gmail.com	3213819757	
2	Diego Ruiz	CC	1018476753	CAD Tierra del Sol	Aux Enf	contrato	Diegoruiz@gmail.com	3224277753	Diego Ruiz
3	Karol Benavides H	CC	52897899	CAD Tierra del Sol	Enfermera	contratista	Karolcisb@hotmail.com	3157319491	
4	Raquel Pulido Sanchez	CC	52200789	CAD Tierra del Sol	coordinadora	contratista	raquelpulido1@gmail.com	3138173953	
5	Cindy Lorena Forero	CC	1026601043	CAD Tierra del Sol	Enfermera	Contratista	forerocindy99@hotmail.com	3143682883	
6	Myriam Valdivia	C.C	52543991	C.A.D Tierra del Sol	Aux. Enfermera	Contratista	myriamvaldivia1230@gmail.com	3222374602	
7	Ingrid Natalia Vallejo Angel H.	CC	1000408368	CAD Tierra del Sol	T. Capacitador	Contratista	Ingrinatalia@gmail.com	3204478806	
8	Kine Milene Cuello	CC	37625978	CAD Tierra del Sol	Psicologa	contratista	millyp762@hotmail.com	3132774720	
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Tratamiento de datos personales: "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social - SDIS, es la responsable de tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectaran mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía."

Toda actividad realizada en pausa saludable debe ser registrada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo