

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	PLANEACIÓN Y CALIDAD DIRECCIÓN PLANEACIÓN INSTITUCIONAL Y CALIDAD SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL				
	ACTA DE REUNIÓN				
	Código:	SDS-PYC-FT-001	Versión:	8	
Elaborado por: Nury Leguizamon Amaya / Revisado por: Alvaro Amado Camacho / Aprobado por: Juan Carlos Jaramillo Correa					

Tema: Laboratorio en salud mental y Ruta Única de atención de Violencias a mujeres.

Dependencia (Dirección / Oficina)	Proceso
Dirección de Participación Social, Gestión Territorial y Transeccionalidad Subdirección Territorial Red Sur Occidente	Gestión social en salud

Objetivo	Fecha: 02 de diciembre de 2024			
Orientar sobre herramientas para el cuidado de la salud mental y Ruta Única de atención de Violencias a mujeres a familias del ICBF.	Tipo de reunión	Asistencia Técnica:		
		Asesoría ()		Capacitación ()
		Orientación (x)		Acompañamiento ()
		Otro ()		
	Modalidad:	Presencial (x)	Virtual ()	Mixta ()
	Lugar: JAC la floresta sur			
	Hora Inicio: 10:00 <u>am</u> Hora Fin: 12:00 <u>pm</u>			
	Notas por: Julieth Cristina Pedraza Vargas			
Próxima Reunión: no programada				
Quien cita: No aplica.				

TEMAS Y COMENTARIOS TRATADOS *

Por medio de la presente acta, se deja constancia del laboratorio LISTTO en salud mental de la localidad, con familias del ICBF en la JAC Kennedy la agenda del día es la siguiente

1. Saludo y Bienvenida:

Se inició con la presentación de las gestoras territoriales de la localidad Cristina Pedraza y Lorena Angulo, quienes mencionaron que hacen parte de la Dirección de Participación Social Gestión Territorial y Transeccionalidad de la Secretaría Distrital de Salud. Agradecieron la participación de todos los asistentes.

2. Desarrollo del laboratorio:

Como primer punto Las gestoras territoriales socializaron los cuatro hábitos para gestionar las emociones mencionando cada uno de ellos como muestra la siguiente imagen:

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	PLANEACIÓN Y CALIDAD DIRECCIÓN PLANEACIÓN INSTITUCIONAL Y CALIDAD SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL				
	ACTA DE REUNIÓN				
	Código:	SDS-PYC-FT-001	Versión:	8	

Elaborado por: Nury Leguizamon Amaya / Revisado por: Alvaro Amado Camacho / Aprobado por: Juan Carlos Jaramillo Correa

10

4 hábitos para gestionar tus emociones:

Somos Promotores del Cuidado



1
Comparte tus emociones con alguien que sepas que no te va a criticar y, en cambio, te va a escuchar afectivamente. Así podrás exteriorizar y liberarte de esos pensamientos que te están controlando.



3
Haz actividades que disfrutes, practica un deporte, ve al cine, toca un instrumento, reúnete con tus amigos. Ten tiempo para ti.



2
Escribe cartas, deja fluir tus emociones mediante la escritura, podrás conocerte mejor. El resultado lo podrás guardar para ti.



4
Permítete sentir, siente tu cuerpo, reconoce tus sensaciones a medida que vas experimentando las diferentes emociones. Identificarlas te facilita aceptarlas y gestionarlas para buscar bienestar.

Emociones en el cuerpo →

Continuando con el laboratorio, se mencionó las afectaciones en salud mental mas comunes. Para este ejercicio se informó que la localidad de Kennedy cuenta con altos índices de ideación suicida y suicidios consumados, específicamente en el ciclo de vida de juventud y por esta razón se hizo importante explicar afectaciones como ansiedad, estrés y depresión.

25

Diferencias

Somos Promotores del Cuidado



Estrés

- Se relaciona con una situación del presente que genera presión y agotamiento.
- Sobrepasa los niveles normales de preocupación pues hay tensión física y emocional.
- Síntomas:** alteraciones del sueño y alimentación, rigidez muscular, dolor de cabeza, problemas gastrointestinales.



Ansiedad

- Se relaciona con vivir anticipadamente y angustiarse y temer por el futuro.
- Sobrepasa los niveles normales de angustia y miedo, ya que incapacita a la persona, es persistente y desproporcionada en relación a la situación.
- Síntomas:** fatiga, dolor muscular, palpitaciones, sudoración, irritabilidad, miedo a morir, dificultades en la atención, insomnio.



Depresión

- Se relaciona con algún evento del pasado que no ha sido resuelto o que no se encuentre una causa.
- Sobrepasa los niveles normales de tristeza y es permanente.
- Síntomas:** desinterés por actividades que antes disfrutaba, apatía, pérdida del apetito, entumecimiento psicomotor, desesperanza, aislamiento, en ocasiones ideas suicidas.

SIGUIENTE →

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	PLANEACIÓN Y CALIDAD DIRECCIÓN PLANEACIÓN INSTITUCIONAL Y CALIDAD SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL				
	ACTA DE REUNIÓN				
	Código:	SDS-PYC-FT-001	Versión:	8	
Elaborado por: Nury Leguizamon Amaya / Revisado por: Alvaro Amado Camacho / Aprobado por: Juan Carlos Jaramillo Correa					

Como parte de las acciones de orientación en las líneas de atención, se decidió compartir la Ruta Unica de atención de violencias a mujeres, que indica nivel territorial donde recibir atención en caso de violencia o si se esta en riesgo de ser víctima de feminicidio. La cual se explico con la siguiente imagen:



SI ERES VÍCTIMA DE VIOLENCIA O ESTÁS EN RIESGO DE FEMINICIDIO RECUERDA:

¿DÓNDE RECIBIR ATENCIÓN INTEGRAL EN SALUD?

- USS: Unidades de Servicios de Salud (antes hospitales)
- CAPS: Centros de Atención Prioritaria en Salud
- IPS: Instituciones Prestadoras de Salud
- PAPS: Puntos de Atención Primaria en Salud

¿CÓMO ACCEDER A LA JUSTICIA?

- URI: Unidad de Reacción Inmediata
- CAF: Centro de Atención de la Fiscalía General de la Nación
CALLE 19 NO. 27-09, PISOS 1 Y 3. LUNES A VIERNES, DE 8:00 A.M. A 4:00 P.M.
- Comisarías de Familia

Para denuncias

- Fiscalía General de la Nación
- CELULAR: 122
- TELÉFONO FIJO: 01 8000 919 748
- PLATAFORMA VIRTUAL DENUNCIA FÁCIL: <https://dcecon.fiscalia.gov.co/denuncia/llenarformulario>
- Policía Metropolitana de Bogotá

EN CASO DE EMERGENCIAS LÍNEA 123

¿DÓNDE RECIBIR INFORMACIÓN?

Telefónica

- Orientación en Bogotá Línea **01 8000 112 137** Púrpura
- 300 755 1846** Whatsapp

155 Línea nacional

Presencial

- CIOM: Casas de Igualdad de Oportunidades para las Mujeres, LUNES A VIERNES, DE 8:00 A.M. A 5:30 P.M.
- Casas de Justicia LUNES A VIERNES, DE 7:30 A.M. A 4:00 P.M.

¿CÓMO ACCEDER A MEDIDAS DE PROTECCIÓN?

- Comisarías de Familia
- Línea Una llamada de vida **601 380 84 00**

¡ESTAMOS DONDE LAS MUJERES NOS NECESITAN!

3. Cierre

El laboratorio contó con la participación de 9 personas. La acción será reportada en el SIPS.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	PLANEACIÓN Y CALIDAD DIRECCIÓN PLANEACIÓN INSTITUCIONAL Y CALIDAD SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL				
	ACTA DE REUNIÓN				
	Código:	SDS-PYC-FT-001	Versión:	8	

Elaborado por: Nury Leguizamon Amaya / Revisado por: Alvaro Amado Camacho / Aprobado por: Juan Carlos Jaramillo Correa

ACCIÓN	RESPONSABLE	FECHA
Realizar acta	Cristina Pedraza	29 de diciembre de 2024

REVISIÓN Y APROBACIÓN DEL ACTA

No	NOMBRES Y APELLIDOS	CORREO	TELÉFONO	DIRECCIÓN/ OFICINA/ ENTIDAD	FIRMA
1	Karen Lorena Angulo	klangulo@saludcapital.gov.co	3142436450	DPSGTYT-SDS	K. LORENA ANGULO O
2	Julieth Cristina Pedraza Vargas	JCPedraza@saludcapital.gov.co	3107992961	DPSGTYT-SDS	
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					

ASISTENTES

Anexo listado de asistencia SDS-PYC-FT-002.

Nota: Cuando la asistencia es igual o superior a 10 personas, se debe hacer uso del formato Listado de asistencia a reuniones SDS-PYC-FT-002, según lineamiento SDS-PYC-LN-011

Evaluación y cierre de la reunión	
¿Se logró el objetivo?	Observaciones (si aplica)

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	PLANEACIÓN Y CALIDAD DIRECCIÓN PLANEACIÓN INSTITUCIONAL Y CALIDAD SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL				
	ACTA DE REUNIÓN				
	Código:	SDS-PYC-FT-001	Versión:	8	
Elaborado por: Nury Leguizamon Amaya / Revisado por: Alvaro Amado Camacho / Aprobado por: Juan Carlos Jaramillo Correa					

Si (x)	No ()	Se anexa listado del ICBF
-----------------	---------------	---------------------------

* Se podrán incluir o eliminar filas de acuerdo con el requerimiento.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE SALUD

PLANEACIÓN Y CALIDAD
DIRECCIÓN PLANEACIÓN INSTITUCIONAL Y CALIDAD
SISTEMA DE GESTIÓN
CONTROL DOCUMENTAL

ACTA DE REUNIÓN

Código: SDS-PYC-FT-001 Versión: 8



Elaborado por: Nury Leguizamón Amaya / Revisado por: Alvaro Amado Camacho / Aprobado por: Juan Carlos Jaramillo Correa



PROCESO
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN
FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA
MODALIDAD SOMOS FAMILIA, SOMOS COMUNIDAD

F9.MO31.PP
Versión 1
1 de 1
20/09/2024
Clasificación de la información
Clasificada

REGIONAL: Bogotá FECHA: 2-12-2024
MUNICIPIO/SECTOR: La Candelaria LA ACTIVIDAD CORRESPONDE A: Encuentro comunitario ☒ Número: 01 Ciclo: 01
PROFESIONAL RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: Luz Páez
Román A. González
Heinán Ricardo Parra
María Gómez

Datos del Participante					Entrega de refrigerio y bienestarina					
N°	NOMBRES Y APELLIDOS	NUMERO DE DOCUMENTO	TELEFONO	NOMBRE DE QUIEN EJERCE LA JEFATURA DEL HOGAR	CANTIDAD DE PERSONAS ASISTENTES DEL GRUPO FAMILIAR	SE ENTREGÓ REFRIGERIO		SE ENTREGÓ BIENESTARINA		FIRMA (Si el participante no sabe firmar se puede poner la huella)
						SI	NO	SI	NO	
1	Elba Bautista	41642433	3113618260		1		X		X	
2	Mirya Angulo	129319929470862					X		X	
3							X		X	
4	Maribel Susana	320826644	53635650				X		X	
5	Wania Leticia Paz	35403295	3214428585		6		X		X	
6	Shirley Pabón	201662102900791			2		X		X	
7	Olivera Sosa	41552889	311443861		8		X		X	
8	Mercedes Vioque	41479584	3107692020		8		X		X	
9	Nelly Duarte Mayano	51584901	322419077		3		X		X	
10	Bertha MANCILLA	65497889	313354303		2		X		X	
11										

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.
LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012