Lugar	Comunidad de Cuidado las brisas
Fecha	09/01/2025 9:30 am 10:00 am
Tema	Respiro de cuidadores (hidratación y hábitos alimenticios)
Desarrollo	Objetivo: Concientizar al talento humano la importancia de cuidad su salud física y mental por medio de la alimentación e hidratación. La actividad se realizó con la participación de 17 personas, quienes asistieron de manera activa y comprometida. Durante la jornada: La reunión dio inicio con una breve introducción sobre la importancia de cuidar nuestra salud a través de buenos hábitos alimenticios y una hidratación adecuada. Se enfatizó que estos temas afectan tanto el bienestar personal como el rendimiento en el ámbito laboral 1. Importancia de los Hábitos Alimenticios Se explicó que: • Comer a tiempos regulares mantiene los niveles de energía estables y mejora la concentración. • Desayunar es esencial para iniciar el día con energía. • Incluir alimentos ricos en nutrientes como frutas, verduras, proteínas y granos integrales es clave para una dieta equilibrada. : 2. Hidratación Adecuada • Beber agua durante el día previene la deshidratación, que puede causar fatiga, dolores de cabeza y reducción del desempeño físico y mental. • Es recomendable consumir al menos 8 vasos de agua al día, ajustándose según las necesidades individuales 3. Consecuencias de No Alimentarse e Hidratarse Correctamente • Corto plazo: Falta de concentración, irritabilidad, debilidad física y menor productividad. • Largo plazo: Problemas de salud como gastritis, diabetes, obesidad, deshidratación crónica y enfermedades renales. Firma del talento humano en el formato FOR-GD-023 Anexos: Registro Fotográfico y Formato planilla de asstencia FOR-GD-023

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	N/A	N/A	N/A

Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	A tomar mínimo 1 lt de agua diaria y comer a horas establecidas.	TALENTO HUMANO	DIARIOS

Próxima reunión	No agendada		
Elaboró	Andrea Carolina Mengual Guzmán- Psicóloga		

ANEXO 1


jueves, 9 de enero de 2025 09:25:41
Comunidad de cuidado Brisas
La Mesa Cundinamarca
Km 52 vía La Mesa - Anapoima


jueves, 9 de enero de 2025 09:25:49
Comunidad de cuidado Brisas
La Mesa Cundinamarca
Km 52 vía La Mesa - Anapoima

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023
Versión: 2
Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: Respiro de cuidadores Calmantam 2. Lugar o Localidad o Sede: comunidad de cuidado 3. Fecha y hora: 9-01-2024 9:30 am - 10:00 am

4. Nombre responsable: Andrea Carolina Mengual Guzmán 5. Dependencia responsable: Psicología.

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	Yesica Valenzuela	CC	1073328721	Comunidad de Cuidado	Auxiliar Enfermería		Yesicczvalenzuela@gmail.com	3212061282	
2	Katerine Cardenas	CC	1004624438	Comunidad de Cuidado	Auxiliar Enfermería		Katerinecardenas@gmail.com	3226224499	
3	Laura Argüello Vargas	CC	1060378691		Auxiliar enfermería		2argilaba@gmail.com	3227853891	Laura Argüello
4	Luis Eduardo	CC	1072171697		Auxiliar Enfermería		Vclasquezluis@hotmail.com	3219923039	Luis Eduardo
5	Diliza Maria Quiroz	CC	1032426110		Auxiliar de Enfermería		dmariquiroz@gmail.com	3133918344	
6	Juan Pablo Trujillo	CC	1220270		Aux TO		FOTI1920@hotmail.com	3225478422	
7	Rosa María Avellaneda G.	CC	1072479006		Aux Enf.		rosthazze@gmail.com	3203843594	
8	Gladys Velásquez	CC	52466005		Aux Enfe		Gladycrack2@gmail.com	3212330301	
9	Lorena Ramirez Mora	CC	1074929798		Aux Enfermería		lo.ramirez.mora@gmail	3213787005	
10	Fernanda Castiblanco	CC	1072422504		Auxiliar enfermería		mafe2325romero@gmail.com	3215074424	
11	Yanary Gonzalez	CC	20688103		Auxiliar Enfermería		yanaryenfermera@gmail.com	3144141681	
12	Madeley Romero	CC	1072420427		Técnico Farmacia		madeleyromero2020@gmail.com	3108082366	
13	Clemencia Pluas	CC	20685519		auxiliar de enfermería		clemirter2@gmail.com	3102854427	
14	Yeshica Naranjo M.	CC	1070325315		auxiliar enfermería		Yesikanaranjo10@gmail.com	3209437415	
15	Sandra castillo	CC	1030608090		servicios generales			3104767183-	Sandra C.
16	Ana Delina Sarmiento Valdana	CC	20958918		cocina		sarmientovaldana@gmail.com	3024531911	
17	Camila Ramirez Zumbano	CC	1007133417		cocina		camiloca-2038@gmail.com	1007133417	camiloRZ
18	Alejandra Garrido	CC	1060268495		TS Social		alejandra@gmail.com	3218540403	
19	Andrea Mengual	CC	1070618240		Psicóloga		ac		
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 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.

Powered by CamScanner