Lugar	*Centro Comunidad de Cuidado Tierra del Sol*
Fecha	*30/12/2024 Hora: 11:45 am a 12:00 m*
Tema	*Eje de atención: "Cuidado Integral", Línea de atención: "Respiro a Cuidadores"* *Actividad: Cuidando al Cuidador – Pausas Activas*
Desarrollo	***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. **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 realizó actividad de cuidado emocional y relajación a partir de una sesión de Yoga en silla, espacio del que participó el talento humano de servicios primarios. Para cumplir con el objetivo se realizó una sesión en las que participó el grupo de auxiliares de enfermería que se encontraba en turno. Se hizo énfasis en el proceso al cuidado de si mismo, las acciones preventivas con relación a la postura corporal, levantamiento de cargas y la importancia del cuidado emocional. **Metodología:** **Actividad Yoga en Silla** Para el desarrollo de la sesión, se realizo la adecuación y adaptación del salón de mantenimiento cognitivo, se garantizo silla rimax para cada uno de los participantes, se ambiento el espacio con uso de música de relajación. Se inicia la sesión con orientaciones con relación a la postura corporal en silla, ubicación de pies, piernas, cadera en la silla rimax asignada a cada uno. Posteriormente se realiza una sesión de relajación a partir de la respiración consciente, cada fase se realizó en cuatro tiempos correspondiente al proceso de inhalación, sostener y exhalación. Luego de realizar el proceso de relajación, se inicia con la sesión de yoga en silla, se da las instrucciones del paso a paso iniciando por cabeza, cuello, brazos, hombros, abdomen, espalda, piernas y pies. Sesión corta que permitió la relajación de músculos de la espalada, cuello, brazos y piernas. Se cierra la actividad con un proceso de concienciación frente a la importancia de definir estrategias de cuidado y autocuidado como forma de mejorar las condiciones de trabajo y respuesta frentes a la carga emocional y física que implica el trabajo de cuidado a otros.

Materiales

Talento humano
Sillas
Sonido
música

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. Teniendo en cuenta que se una sesión a turno día de equipo de auxiliares de enfermería se contó con la asistencia de 4 personas del talento humano. El talento humano en general a considerado de importancia contar con espacios propios que permitan aplicar las estrategias de cuidado y autocuidado, sensibilizándose frente a la importancia de un proceso de envejecimiento activo. Transformar una cultura organizacional con relación a las actividades de autocuidado sigue siendo un proceso extenso de cambios y resignificaciones.

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Rina Milena Castillo Pardo	*Psicóloga*	*Equipo Psicosocial*
	Se adjunta listado de asistencia		

Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	No se refieren		
Próxima reunión	*Por definir*		
Elaboró	*Rina Milena Castillo Pardo Psicóloga*		

REGISTRO FOTOGRAFICO

CUIDANDO AL CUIDADOR

PAUSA ACTIVA



ALCALDÍA MAYOR DE LOCALIDAD

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO GESTION DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR/GD-033
Versión: 2
Fecha: Mamo 12024016853 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: Cuidando al Cuidador y Ruta Integral Cantillo Pando
2. Lugar o Localidad o Sede: CCC Tierra del Sol
3. Fecha y hora: 30/12/2024 Hora: 11:00 am
4. Nombre responsable: Rina Integral Cantillo Pando
5. Dependencia responsable: Subdirección para la Vejez / 11:45am

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	Camila Rodriguez.	CC	1033814741	CCC Tierra del Sol	AUX Enfermería	contratista	Mariacamilarodriguez3600@gmail.com	3102988842	
2	Diana Hernández	CC	1023931192	CCC Tierra del Sol	Aux Enfermería	contratista	[illegible] gmail.com	3178312555	Diana H.
3	Gisela Gonzalez	CC	1090203041	CCC Tierra del Sol	Aux. Enfermería	contratista	gisela1992@hotmail.com	3229479904	Gisela Gonzalez
4	Cesa Diego	CC	1011249767	CCC Tierra del Sol	AUX Enfermería	Contratista	macoma2021@gmail.com	3208018130	[illegible]
5									
6									
7									
8									
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 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. Entendiendo que tengo derechos a entregar información sensible, 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.