Lugar	**Comunidad de Cuidado La Fortuna**
Fecha	**20 de Marzo de 2025 02:00 pm a 03:00 p.m.**
Tema	**Respiro al cuidador/Recreándonos/Mundialito**
Desarrollo	**Objetivo General**: Prevenir la aparición de síntomas asociados al agotamiento del cuidador mediante actividades de actividad física aportando a un ambiente de cuidado más positivo y humanizado. **Orden del día:** Se realizó sesión de respiro al cuidador por medio de un mundialito de microfutbol mixto con los cuidadores de la comunidad de cuidado. **1. Introducción.** El fútbol tiene muchos beneficios para la salud física y mental, además de promover valores como el trabajo en equipo y la disciplina. **Beneficios físicos** • Mejora la capacidad aeróbica y cardiovascular • Fortalece los músculos y los huesos • Reduce el riesgo de obesidad y previene enfermedades del corazón • Ayuda a bajar la presión arterial y el colesterol • Mejora la coordinación motora y el equilibrio • Aumenta la resistencia física • Mejora la agilidad • Mejora la velocidad **Beneficios mentales** • Mejora el humor y disminuye el estrés • Libera hormonas como la testosterona, la adrenalina y el cortisol • Ayuda a desconectarse del estrés escolar **Beneficios sociales** • Promueve el trabajo en equipo, la cooperación, la disciplina y la responsabilidad

- Contribuye al desarrollo de la confianza y la autoestima
- Invita a las personas a vivir un sueño, lo que les ayuda a evadir sus problemas y les genera nuevas ilusiones

Valores que promueve Respeto, Trabajo en equipo, Iniciativa, Esfuerzo, Autodisciplina.

Metodología:

- Se realiza la convocatoria a los cuidadores a participar en un mundialito de microfutbol mixto en la cancha de la comunidad de cuidado.

- Los cuidadores participaron en el mundialito allí se jugaron los partidos de 10 minutos con el fin de garantizar que todos participaran, los equipos se conformaron de la siguiente manera tres hombres y dos mujeres. Se realiza un sorteo para definir como se deberían enfrentar. El equipo 1 se enfrentó al equipo 3 y el equipo 2 con el equipo 4.

- Posterior a ello se sacaron dos equipos quienes se enfrentaron en la final donde el equipo 2 fue el campeón del mundialito y el 4 subcampeón

- Se finalizó la sesión con la premiación de los dos equipos ganadores y con unas palabras de agradecimiento a todos los cuidadores por la participación en la actividad y se invitan a realizar pausas activas durante las jornadas para prevenir la sobrecarga laboral.

	Materiales: • Balón de microfutbol • Listado de asistencia Se anexa registro fotográfico de la actividad (Anexo 2)		
Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Ver lista de asistencia anexo 1.	No aplica	No aplica
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	No aplica	No aplica	No aplica
Próxima reunión	No aplica		
Elaboró	Maria Fernanda Suarez Martínez		

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 al cuidador / Recreandonos. 2. Lugar o Localidad o Sede: CC. La Fortuna 3. Fecha y hora: 20-03-2025 02:00 p.m.

4. Nombre responsable: Maria Fernanda Suarez. 5. Dependencia responsable: Responsable Ambiental.

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	Martha Diaz G	cc	39628808	cc la Fortuna	Gerontologa	Contratista	marthajimena23@gmail.com	3115967084	
2	Carolina Martinez Amaya	cc	1069730127	cc la Fortuna	Enfermera	Contratista	cclafortuna9665@gmail.com	3144355936	
3	Johana Parra	cc	39726301	cc la fortuna	T. Social	Contratista	cclafortuna.d@hotmail.com	3112609532	
4	FABIAN GARZON RAMIREZ	cc	1072189255	CC LA FORTUNA	PSICOLOGO	CONTRATISTA	cclafortuna9665@hotmail.com	3102816447	
5	Lidia Ramirez Diaz	cc	1069724092	CC La Fortuna	Archivo	Contratista	cclafortuna9665@outlook.com	3219126792	
6	ALEJANDRO SALAZAR CUERVO	C.C.	1072191108	CC. LA FORTUNA	ARTES	contratista	— o — o	3192135123	
7	Brayan Ariza Figueroa	C.C	1057786054	CC la fortuna	Auxiliar Lavanderia	Contratista	— // —	3118248963	
8	LUNA SOSA	C.C	1072312077	LA CC FORTUNA	T. OCUPACIONAL	CONTRATISTA	—	3160532088	
9	Sandra Milena Muñoz	cc	66858711	CC La Fortuna	Auxiliar de Cocina	Contratista	—	3112720067	
10	Angel Higuera Ortega	C.C.	1094285145	CC la fortuna	Nutricionista	Contratista	— o —	3209173640	
11	Darlun Dayana Sanchez S.	C.C	1064744326	CC la Fortuna	Gastronoma	Contratista	— — o	3106464063	
12	Liliana Janeth Castro Arias	cc	1071168713	cc la Fortuna	Gestiona	Contratista	- o -	3046581922	
13	Juan Robinson Muñoz	cc	10594432	cc la Fortuna	Artesania	contratista	— o — -	3013057700	
14	Yamet Patricia Lopez T.	cc	39624471	cc la fortuna	Auxiliar de cocina	contratista	— o —	3043606201	
15	David Vasquez	cc.	1033780366.	C.C. La Fortuna.	S. G.	contratista	— o — o <	3108697881	David Vasquez
16	Gabriela Jaramillo Perez	CC.	1088648734	cc la fortuna	T. Ocupacional	Contratista	— . — . — . —	3185240371	
17	Juan Vasquez B.	cc	85461638	Fortuna	S G	contrat.	— o — o —	3174922004	
18	[illegible]	cc	35232072	fortuna	S G	contratista	— o — o	3132749113	
19									
20									

Tratamiento de datos personales: "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaria 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 Secretaria 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 Gestion de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

REGISTRO FOTOGRÁFICO RESPIRO AL CUIDADOR/RECREÁNDONOS

20 de marzo de 2025





