

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ SECRETARÍA DE TRANSACCIONES SOCIALES</p>		<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE</p>			Código: FOR-PSS-517
					Versión: 1
					Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023
					Página: 1 de 1
Fecha de ejecución:	9	5	2025		
Unidad Operativa:	Centro de Cuidado transitorio Cundinamarca				
Componente de Atención:	Estilos de la vida saludable				
Línea de Atención:	Buenas practicas del envejecimiento		Profesional a cargo:	Yudi Andrea Bejarano (Auxiliar de enfermería)	
Nombre de la actividad:	Autocuidado en la vejez				
DESARROLLO DEL TEMA					
OBJETIVO GENERAL					
Promover el autocuidado en personas mayores como estrategia para mejorar su calidad de vida, bienestar físico, emocional y social, fortaleciendo su autonomía e independencia en el proceso de envejecimiento					
OBJETIVOS ESPECIFICOS					
<p>1.Fomentar hábitos de vida saludable en las personas mayores, incluyendo una alimentación equilibrada, actividad física regular y control médico preventivo.</p> <p>2.Fortalecer la autonomía y la toma de decisiones en relación con el propio cuidado, a través de procesos educativos y de acompañamiento.</p> <p>3.Desarrollar habilidades psicoemocionales que permitan a las personas mayores gestionar el estrés, mantener una autoestima positiva y establecer relaciones interpersonales saludables.</p> <p>4.Sensibilizar a las familias y redes de apoyo sobre la importancia del autocuidado y el respeto por la independencia de las personas mayores.</p>					
METODOLOGÍA					
MOMENTO INICIAL	Durante la semana se reúne a las personas mayores en la sala de actividades, donde la auxiliar de enfermería indica la importancia de utilizar el tapabocas y la técnica del lavado de manos antes y después de cualquier actividad esto con el fin de mitigar el contagio de alguna enfermedad respiratoria. Así mismo se explica sobre la importancia de utilizar correctamente los elementos de aseo, el baño a diario, la presentación personal, esto con el fin de reforzar los buenos hábitos dentro del servicio.				
MOMENTO CENTRAL	<p>Posteriormente se explica sobre el tema: El autocuidado en la vejez es un componente esencial para garantizar una vida saludable, activa y con sentido durante los años posteriores a la adultez. A medida que envejecemos, nuestro cuerpo y mente atraviesan diversos cambios que pueden influir en la salud física, emocional y social. Por esta razón, es fundamental que las personas mayores adopten prácticas de autocuidado que les permitan preservar su autonomía, prevenir enfermedades, fortalecer su autoestima y mejorar su calidad de vida. El autocuidado implica una serie de acciones cotidianas, como mantener una alimentación balanceada, realizar ejercicio físico de acuerdo a las capacidades individuales, dormir adecuadamente, seguir controles médicos regulares y respetar tratamientos prescritos. Sin embargo, también incluye el cuidado de la salud mental y emocional, fomentando actividades que estimulen la memoria, reduzcan el estrés y promuevan la conexión con los demás.</p> <p>La dinámica consistió en una bolsa que contenía diferentes mensajes motivadores escritos en papel. Cada participante tomó uno al azar, lo leyó en voz alta y explicó de qué manera se sentía identificado con el mensaje y cómo podría aplicarlo en el autocuidado. Además, se generó un espacio de escucha activa, donde las personas mayores compartieron sus pensamientos, emociones y reflexiones sobre cómo integrar estos mensajes positivos en su vida cotidiana. Este momento favoreció la expresión emocional y el fortalecimiento del sentido de pertenencia.</p>				
MOMENTO FINAL	Para finalizar esta entretenida actividad, se invita a las personas mayores a compartir cómo se sintieron durante el juego y qué les pareció el desafío. A través de una breve conversación grupal, se refuerza la importancia de mantener la mente activa, de divertirse en comunidad y de seguir ejercitando habilidades como la memoria, la atención y la coordinación.				
RECURSOS					
1. Papeles con mensajes 2. Sillas 3. Mesas			Personas mayores Equipo de primeros auxilios		
EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD					
Durante el desarrollo de la actividad, se evidenció un alto nivel de participación activa por parte de las personas mayores, quienes mostraron entusiasmo, apertura y disposición para compartir sus vivencias. El grupo se integró de manera espontánea, generando un ambiente cálido y acogedor, caracterizado por la empatía, el respeto mutuo y la escucha atenta. Se fortalecieron vínculos afectivos y se promovió un clima de confianza, lo que facilitó la expresión de emociones positivas como la alegría, la gratitud y el sentido de pertenencia. La actividad propició una convivencia armónica, donde prevaleció el compañerismo y el apoyo mutuo, consolidando un espacio significativo para el bienestar y la conexión emocional del grupo.					



Responsable: Primeros Auxilios

Nombre de la actividad

Fecha: 09 de mayo 2025

Autocuidado en la vejez



ALCALDIA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.		PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES				Código FUR-PSS-02 Versión: 2 Fecha: Mayo (02/01/2023 - 05/07/2024) Página: 1 de 2					
Nombre Unidad Operativa		CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA				Fecha	09.05.2023				
Nombre del coordinador		YEINY MARTINEZ				Jornada	Noche ☒				
Nombre de quien registra el ingreso		Alfonso Castellanos				ASISTENCIA ACTIVIDADES					
ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ASISTENCIA ACTIVIDADES				
	TIPO	NUMERO					Nombre del Profesional	ACTIVIDAD 1	Nombre del Profesional	ACTIVIDAD 2	Nombre del Profesional
1	CC	41328070	Alfonso	Zamora	[Firma]		NO				
2	CC	65493086	Zolita	Garzon	[Firma]		SI				
3	CC	41394911	Nobin	Lopez	[Firma]		NO				
4	CC	20549275	Flor	Reyes	[Firma]		SI				
5	CC	20398332	Betha	torres	[Firma]		SI				
6	CC	31858380	Marta	Manrique	[Firma]		SI				
7	CC	30764077	Lrene	Bejarano	[Firma]		SI				
8	CC	51805919	Luisa	Melendez	[Firma]		SI				
9	CC	51724451	Carmen	Castaneda	[Firma]		SI				
10	CC	17049706	Henry	Zambano	[Firma]		SI				
11	CC	3043163	Hector	Mora	[Firma]		NO				
12	CC	93345701	Guillermo	Lumpia	[Firma]		SI				
13	CC	71970929	Ariel	Castillo	[Firma]		NO				
14	CC	5357095	Manuel	Forero	[Firma]		NO				
15	CC	3345976	Carlos	Mora	[Firma]		NO				
16	CC	5248158	Jose	Perez	[Firma]		NO				
17	CC	548158	Luis	Gallego	[Firma]		SI				
18	CC	14433715	Victor	Solano	[Firma]		SI				
19	CC	14209165	Jose	Jaramillo	[Firma]		NO				
20	CC	17077757	Luis	Castellanos	[Firma]		NO				
21	CC	17074057	Salomon	Maldonado	[Firma]		NO				
22	CC	17129822	Juan	Niño	[Firma]		NO				
23	CC	14445224	Alfonso	Velez	[Firma]		SI				
24	CC	3045396	Jose	Trujillo	[Firma]		NO				
25	CC	17141909	Carlos	Castro	[Firma]		SI				
26	CC	17151736	Bernardo	Restrepo	[Firma]		SI				
27	CC	3281474	Roberto	Dominguez	[Firma]		NO				

ALCALDIA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.		PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES				FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES				Código: FOR-PSG-525	
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL										Versión: 2	
										Fecha: Memo (2024)18223 - 05/07/2024	
										Página: 2 de 2	
Nombre Unidad Operativa:		CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA						Fecha:		09.05.2025	
Nombre del coordinador:		YEINY MARTINEZ						Jornada:		Día: ☐ Noche: ☒	
Nombre de quien registra el ingreso:		Alejandro Castellanos Campos						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional	Nombre del Profesional	Nombre del Profesional	Nombre del Profesional	
	TIPO	NUMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4	
							LINEA	LINEA	LINEA	LINEA	
28	CC	19091123	William	Contreras	[Firma]		SI				
29	CC	2303698	Jose	Forjados	[Firma]		NO				
30	CC	2503499	Dorwin	Martinez	[Firma]		NO				
31	CC	5932655	Juan	Pena	[Firma]		NO				
32	CC	17146877	Rafael	Vargas	[Firma]		SI				
33	CC	3295130	Holman	Ariza	[Firma]		NO				
34	CC	1905000	Raúl	Buitrago	[Firma]		NO				
35	CC	17140851	Luis	Sandoval	[Firma]		NO				
36	CC	8315936	Amado	Deampos	[Firma]		NO				
37	CC	19052573	Luis	Varela	[Firma]		NO				
38	CC	6861518	Ornela	Amador	[Firma]		NO				
39	CC	19072609	Guillermo	Amador	[Firma]		NO				
40	CC	19099362	Jorge	Rodriguez	[Firma]		SI				
41	CC	1387854	Andrés	Martinez	[Firma]		NO				
42	CC	14266828	Juan	Chacon	[Firma]		NO				
43	CC	19273081	Alvaro	Vaion	[Firma]		NO				
44	CC	19307327	Cuilo	Herrera	[Firma]		NO				
45	CC	19415459	Holman	Gutierrez	[Firma]		NO				
46	CC	16855829	Epifanio	Aguirre	[Firma]		NO				
47	CC	19167770	Francisco	Rodriguez	[Firma]		NO				
48	CC	3093032	Juan	Correa	[Firma]		NO				
49	CC	19176561	Luis	Duval	[Firma]		NO				
50	CC	20053780	Luis	Vera	[Firma]		NO				
51	CC	5947505	Jose	Martinez	[Firma]		NO				
52	CC										
53	CC										