ACTA

FECHA: Bogotá, 2 marzo 2023

HORA: 1:00 pm a 03:00 pm

LUGAR: Centro de Cuidado Transitorio Cundinamarca

TEMA: Socialización cuidado al cuidador - la importancia del autocuidado

ASISTENTES: Andrea Camacho – Luis Achury

Equipo Interdisciplinario

ORDEN DEL DIA:

- Actividad rompe hielos.
- Socialización acerca de la importancia del autocuidado

DESARROLLO:

Dando inicio a la actividad programada de cuidado al cuidador, se realiza llamado al equipo interdisciplinario del CCT Cundinamarca.

La actividad se distribuye en 3 momentos así:

- Danza circular: se ha estudiado que el integrar danzas circulares en la cotidianidad puede generar cambios que generan que las personas se sientan más equilibrados, tranquilos, alegres, atentos, interactivos, con alivio del dolor y mejora de sus relaciones familiares y sociales.
  A través de la canción "eterno sol" se busca crear armonía en el grupo, inicialmente se enseñan los pasos a realizarse en la danza circular y posteriormente se realiza la danza con el talento humano participante.

Powered by CamScanner

- Loving kindness meditation: se enfoca en el desarrollo o cultivo de sentimiento de benevolencia, amabilidad y calidez hacia otros y hacia sí mismo, esta meditación previene y reduce los síntomas relacionados con la depresión, la ansiedad y el estrés, además, es una herramienta para la regulación emocional y gracias a la neuroplasticidad del cerebro y disminuye el sesgo hacia lo negativo.
- Autocuidado: posterior a las actividades, se socializa la importancia del autocuidado, enfocado en la importancia de realizar actividades de esparcimiento en pro del cuidado de la salud mental y psicología, también se trata el tema de la actividad física para apoyar la salud física y el asistir a controles médicos preventivos y evitar el desarrollo de enfermedades que pueden ser prevenibles, entre esas las actividades crónicas no transmisibles.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Luis Eduardo Achury	SG.	CCT Cundinamarca.	
Andrea Pilar Camacho Plaza	Nutricionista	CCT Cundinamarca	

Anexos: Registro fotográfico.

Elaboró: Andrea Camacho – Luis Achury

Powered by CamScanner

Responsable: Andrea Camacho – Luis Achury	Nombre de la actividad:
Fecha: 2 marzo 2023	Cuidado al cuidador Socialización de la importancia del autocuidado









Powered by CamScanner

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

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020

Tema: Cuidando al cuidador Re-conexión Lugar: cct Cundinamarca Fecha y hora: 21/03/2023 1:00 pm

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
1	Yeguzaman	1075852	cct Cundinamarca	Gestor Documental		3209057441	
2	Leidy Macias	1.031.171.911	cct cundinamarca	Facilitadora		3226545510	
3	Katherine Caballero	52936999	cct Cundinamarca	S.G.		3152071140	Katherine
4	Beatriz Lguzman	1013618962	cct cundinamarca	SG		3123016370	
5	Ana Yosorio	1075438054	CCT Cundinamarca	Aux Cocina		3143722400	Ana.
6	Yulibeth Herrera	1019022679	cct Cundinamarca	Aux Cocina		3164154577	Yulibeth
7	Sonia Martinez	1071189706	cct cundinamarca	Aux Enfermeria		3206507491	Sonia
8	Isabel James	1022351064	cct Cundinamarca	Aux Enfermeria		3132026916	
9	Jhon Ndonc	1233696612	cct Cundinamarca	T. Ocupacional		3013289846	
10	Fredy Espinosa	1026262007	cct cundinamarca	T Nutes		3015775919	

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 0 Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020 Página: 1 de 2

Tema: Cuidando al cuidador Reconfigo Lugar: CCT Cundinamarca Fecha y hora: 21/03/2023 3:00 pm

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
11	Sebastian Cabeano	1075477477	CCT Cundinamarca	Educador físico	— o —	3138982460	
12	Luis Eduardo Achury	80225255	CCT cundinamarca	SG	—	3153182946	
13	DORIS ZAMBRANO	1015896	CCT Cundinamarca	Facilitadora	—	3204592631	
14	Andres Bola Camacho	1018422618	CCT Cundinamarca	Nutricionista	—	316 357 71 36	
15	Wendy Sánchez Pérez	1030665609	CCT Cundinamarca	Trabajo Social	— " —	3007303949	

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones

Powered by CamScanner

ACTA N°

FECHA: Bogotá, 6 marzo de 2023.

HORA: 01:00 p.m. - 03:00 p.m.

LUGAR: Centro de cuidado transitorio Cundinamarca.

TEMA: Cuidando al cuidador – Importancia del consumo de proteínas.

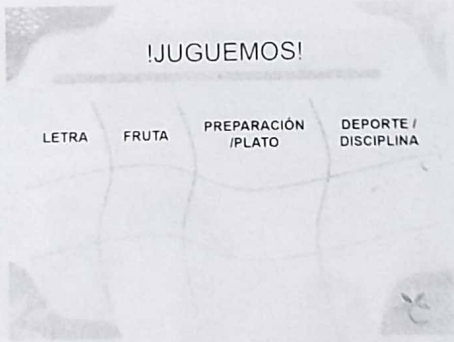
ASISTENTES: Planilla de asistencia.

ORDEN DEL DÍA:

1. Actividad rompe hielo.
2. Importancia de las proteínas.
3. Conclusión.

DESARROLLO:

1. Para dar inicio a la actividad, se socializa el tema a tratar, adicionalmente se propone el juego "stop" o "tutti frutti", solicitando a los asistentes diligenciar 3 casillas:



2. Posterior a esta actividad, se da inicio con la socialización del dia, en la cual se describe la importancia del consumo de proteína, las funciones de la proteína en el cuerpo, las recomendaciones de consumo de proteína y los alimentos fuentes de las mismas. Dentro de la actividad se propone el ejercicio de realizar un recordatorio de 24 horas para posteriormente cuantificar el consumo de proteína por dia de cada uno.
3. De acuerdo a lo antes expuesto, se concluye que dentro de una alimentación saludable se deben incluir en todos los tiempos de comida alimentos fuentes de proteína.

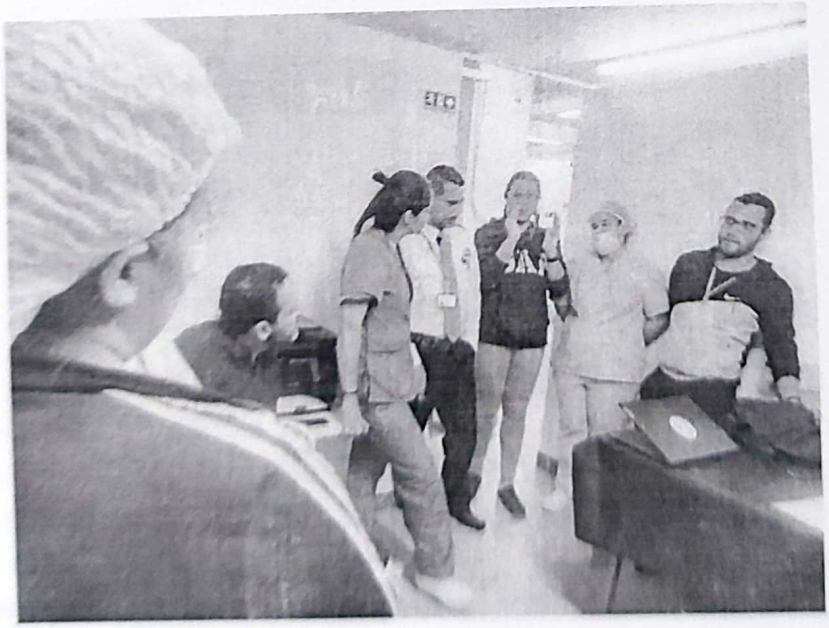
Elaboró: Andrea Paola Camacho Florez – Nutricionista

Powered by CamScanner

Responsable: Andrea Camacho	Nombre de la actividad: Cuidado al cuidador Importancia de la proteína
Fecha: 6 marzo 2023	







Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 0 Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020 Página: 1 de 2

Tema: Importancia del consumo de proteinas Lugar: CCT Cundinamarca Fecha y hora: 6/03/23

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
1	LUIS EDUARDO ADLOY	80215355	CCT Cundinamarca	SG	—	3053188146	
2	Andrs Guerrero Cite	1023894820	CCT Cundinamarca	Ed. fisica	—	3125925271	
3	JORGE Y LEGUIZAMON	10418522	CCT Cundinamarca	GESTOR Ambiental		3229057471	
4	DORIS ZAMBRANO	1051575[illegible]	CCT Cundinamarca	Facilitadora		3204597639	Doris Z
5	Ana Otero	1005436054	CCT Cundinamarca	Aux Cocina	—	3143722900	Ana O.
6	Yolibeth Herrera	1019022679	CCT Cundinamarca	AX cocina	—	3164154577	Yolibeth H
7	Andres Bob Comodo	1018422618	CCT Cundinamarca	Alimentos	—	3163577136	
8	Jeisy Maryuri Romero	1024557218	CCT Cundinamarca	SG		3028273[illegible]	Jeisy Romero
9	Juan G. Medina	79894414	Covisur Seguridad	Guarda	—	3215153178	
10	Diana Ximena Pineda	1023861607	Psicologa	Psicologa		3133280560	Diana Pineda

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 0 Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020 Página: 1 de 2

Tema: Importancia del consumo de proteinas Lugar: CCT Cundinamarca Fecha y hora: 6/3/23

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
11	Wendy Stefanny Sánchez Perez	1030605609	CCT Cundinamarca	Trabajo Social	Trabajosocialws @gmail.com	3009303949	WendySánchez
12	Jonio Martinez	1071180706	CCT cundinamarca	Aux Enfermeria	Joniamartinez 178@gmail.com	3206502401	JONIO

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013

Powered by CamScanner

ACTA N°

FECHA: 16/03/2023 Bogotá

HORA: 1:00 PM

LUGAR: Centro de Cuidado Transitorio Cundinamarca

TEMA: Actividad de Cuidado al cuidador (Dejando huella)

ASISTENTES: Equipo interdisciplinario

ORDEN DEL DÍA:

- Saludo inicial
- Rompe hielo
- Dinámica central
- Cierre
-

DESARROLLO:

Se inicia con la convocatoria a todo el equipo del talento humano para que se acerquen al salón de las actividades, con el fin de llevar a cabo la actividad correspondiente a la estrategia de Cuidado al cuidador, continuando a la dinámica y con el fin de Promover la desinhibición y generar un clima grupal distendido, se inicia la actividad de rompe hielo.

La dinámica se llama Piedra, Papel o Tijera es una actividad de integración. Recurriendo al conocimiento del tradicional juego de la infancia, coordinando la dinámica se pregunta si el grupo conoce el juego de lo contrario se explican las reglas para que todos tengan el mismo conocimiento. La idea es que se divida el grupo en dos partes iguales y que la dinámica la realicen con el cuerpo de la siguiente manera:

Piedra: se deberán agachar formando una bola en el piso

Papel: se quedarán parados con las piernas juntas y los brazos caídos pegados al cuerpo

Powered by CamScanner

Tijera: se mantendrán parados con las piernas abiertas y los brazos extendido hacia arriba y abiertos.

Para empezar el juego cada equipo se junta para que escojan cuál de las 3 van a elegir si piedra, papel o tijera, cuando el que coordina la actividad dice en voz alta, piedra, papel o tijera el grupo de la primera ronda responde con la mímica que escogió, se continua con cada ronda hasta que uno de los dos grupos gane.

El siguiente punto es la actividad central se llama "Dejando huella" nos puede ayudar a valorar las cualidades de cada una de las personas. Para llevarla a cabo se les dio temperas de varios colores con el fin de que cada uno pinte toda la parte de abajo del pie y plasmen su huella en una hoja, a continuación, se les pasa marcadores para que escriban en la hoja cual es la huella que quieren dejar en la fundación. Para dar cierre se explica los colores y lo que cada uno de ellos trasmite y si tiene relación de que cada uno lo escogiera.

Powered by CamScanner

EVIDENCIA FOTOGRAFICA	Nombre de la actividad:
Responsable: Equipo psicosocial **Fecha:** 16/03/2023	Encuentro cuidado al cuidador. Dejando huellas









Powered by CamScanner

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

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código	FOR-GD-023
Versión	0
Fecha	Memo I2020035152 – 17/12/2020
Página	1 de 2

Tema: Cuidado al cuidador Lugar: CC.T Cundinamarca Fecha y hora: 16/03/2023

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
1	Yeimy Martinez R	52707635	cct cundinamarca	coordinadora		3156978668	
2	Sonia Martinez	1071169706	CCT Cundinamarca	AUX Enfermeria	soniamartinez178@gmail.com	3206574011	
3	Wendy S. Sanchez P.	1030665609	CCT Cundinamarca	Trabajo Social	trabajosocialvs@gmail.com	3007303949	
4	Dolly Fernandez	1015478522	CCT Cundinamarca	Gestion Documental		3229057471	
5	Luis Eduardo Acevedo	80275355	CCT Cundinamarca	S.T.	—	3053188946	
6	Andres Guerrero Ortiz	1023894820	cct cundinamarca	Ed. Fisica	—	3125192631	
7	Isabel Lemus	1022351062	cct cundinamarca	Aux Enfermeria	—	3103298368	
8	Leidy Macias	1.031.171.711	CCT cundinamarca	Facilitadora		3226545570	
9	Yulibeth Herrera	1019.022679	CCT Cundinamarca	Aux cocina	—	3164154777	
10	Doris Zambrano	1051589644	cct cundinamarca	Facilitadora		3201542051	

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

Powered by CamScanner

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código	FOR-GD-023
Versión	0
Fecha	Memo 20200035152 – 17/12/2020
Página	1 de 2

Tema: _____ Lugar: _____ Fecha y hora: _____

Item	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
1	Ana Osorio	1005432059	Cundinamarca	Cocina	— o —	3143772400	Ana
2	Ivan Campos	52727579	CCT Cundinamarca	Psicolog	— o —	3221747834	
3	[illegible]	1136198[illegible]	CCT Cundinamarca	aux servicios	— o —	3125016510	
4	[illegible]	[illegible]	CCT Cundinamarca	5-6	— o —	3152071498	
5	[illegible]	1022955728	CCT Cundinamarca	5-6		3028273051	
6	[illegible]	1076762207	CCT Cundinamarca	T Vales	— o —	3015793449	

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones

Powered by CamScanner

ACTA N°

FECHA: 23 marzo de 2023

HORA: 1:00 pm – 3:00 pm

LUGAR: Centro Cuidado Transitorio Cundinamarca

TEMA: Cuidado al Cuidador – Jugando como niños

ASISTENTES:Equipo interdisciplinario

ORDEN DEL DÍA:

Saludo inicial

Socialización de la actividad

Despedida

Powered by CamScanner

DESARROLLO: siendo la 1:00 pm se realiza la invitación por parte de la facilitadora Leidy Macias y la auxiliar de servicios generales Carolina Calderón a todos los integrantes del equipo interdisciplinar que van a participar en la actividad de cuidado al cuidador. Se inicia con la explicación de la primera actividad donde se conforman dos grupos, seguido a esto los equipos inician la actividad la cual consiste en realizar un círculo entre ellos con las manos cruzadas donde los participantes tienen que coger unos pimpones cada uno y llevarlos hasta llegar a una meta donde hay una canastilla el equipo ganador de la actividad es el que tenga más pimpones en esta

La segunda actividad que se realizó con los mismos equipos conformados es saltando con un costal uno por uno pasando unos obstáculos lo cual se llevó un conteo de puntos con los equipos

Para finalizar se realiza una última actividad donde se organizan en fila sentados con una silla con los mismos equipos conformados desde el principio donde debían tener los ojos vendados y cada persona tenía en sus manos un recipiente que desde el inicio de la fila contenía harina la persona debía de pasar el recipiente con la harina a la persona de atrás, teniendo en cuenta que la persona tenía los ojos vendados así sucesivamente hasta llegar al final de la fila evidenciando que cada vez que pasaban la harina se iban ensuciando de esta

Se da por terminada la actividad de cuidado al cuidador reuniendo al equipo y brindando un caluroso agradecimiento por su buena disposición y participación.

Powered by CamScanner

CONSTRUYENDO

Fecha: 23 de marzo del 2023	Nombre de la actividad: CUIDADO AL CUIDADOR: JUGANDO COMO NIÑOS
	
	

Powered by CamScanner

Tema Jugando como Niños Lugar CCT Cundinamarca Fecha y hora 23-03-2023 1-3 p.m

Item	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
1	Daissy Legorzamora	1015738522	CCT Cundinamarca	Documental		3224057491	
2	Luis Carlos Actuary	80245355	CCT Cundinamarca	S.E.	—	3053186146	
3	Isabel James	1022351061	CCT Cundinamarca	Aux enfermeria	—	3103020767	
4	Andres Cabrera	1023894320	cct Cundinamarca	Ed. Fisico	—	3125962491	
5	Juan Molano	1233696612	cct Cundinamarca	T. Ocupacional		3053308240	
6	Viviana Moreno	1.0214447730	CCT Cundinamarca	Fisioterapeuta	—	3024412329	
7	Dana Martinez	1071664766	CCT Cundinamarca	Aux Enfermeria	—	3206504021	
8	Andres Cabrera	1023894320	cct Cundinamarca	Ed. Fisico	—	3124945491	
9	Wendy Stefanny Sanchez Perez	1030665609	CCT Cundinamarca	Trabajo Social	trabajosocialwe@gmail.com	3007303449	Wendy Sanchez
10	Juan Freddy Espinoza	1026262007	CCT Cundinamarca	T Artes	—	3015173414	

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razon por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

Powered by CamScanner

PROCESO GESTION DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Co[illegible] F[illegible]

Version 0

Fecha Memo I2020035152 - 17/12/2020

Tema Jugando como NIÑOS Lugar CCT Cundinamarca Fecha y hora 23-05-2023 1-3pm

Item	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
11	Isabel James	1022351061	CCT Cundinamarca	Aux Enfermeria	—	3173[illegible]	
12	Ana Castro Albion	1023[illegible]	CCT Cundinamarca	Servicios Generales	—	3005[illegible]	Carolina
13	Leidy Macias	1.031.[illegible]	CCT cundinamarca	Facilitadora	—	3226345570	
14	Katherine Cabrera	52036979	CCT Cundinamarca	S.G.	—	3152071140	Katherine
15	Freddy Bobe Cordero Flores	D[illegible]	CCT Cundinamarca	Nutricionista	empleado @ grailum	3163517130	
16	Dilia Zambrano	1031526[illegible]	CCT cundinamarca	Facilitadora		3208592631	
17	Leidy Macias	1.031141.711	CCT Cundinamarca	Facilitadora	—	3226345570	
18	Yenny Martinez	52[illegible]	CCT Cundinamarca	Coordinadora	—	3166[illegible]	

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial razon por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna con propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013

Powered by CamScanner