



SEMANA DEL AUTOCUIDADO

Desde Yohaira Olivia, Pedraza Gutierrez <YOPedraza@saludcapital.gov.co>

Fecha Mié 02/07/2025 9:29

Para Sandra Patricia, Charry Rojas <SPCharry@saludcapital.gov.co>

Buen día Dra. Sandra,

Envío la información para solicitar los espacios para la participación en los espacios de conmemoración de la semana del autocuidado:

"En el marco de la conmemoración del La Semana del Autocuidado se celebra anualmente en Colombia y coincidiendo con el Día Internacional del Autocuidado el 24 de julio, desde la Dirección de Provisión de Servicios de Salud se está apoyando el fortalecimiento de acciones en los actores del sistema y población, generando compromiso sobre la importancia de cuidar la salud física, mental y emocional en nuestros pacientes y cuidadores del Distrito Capital.

Por lo cual solicitamos su apoyo en los espacios establecidos por los entornos en los cuales se pueda llegar a la población con temas que se han priorizado para fortalecer en la semana de autocuidado. A continuación le compartimos la agenda proyectada con posibles temática :

SEMANA AUTOCUIDADO CON "MAS BIENESTAR"			
21 al 25 JULIO 2025			
FECHA	TEMA	ACTIVIDADES SUGERIDAS	EXPOSITOR / INVITADOS
21.07.2025	Alimentación Balanceada	• Rescatar preparaciones autóctonas de la región. • Ajuste en la minuta del día con un Postre saludable. • Taller ¿Cuáles alimentos priorizo en el mercado? Socialización pautas para tener una alimentación saludable	Entornos e intersectorial SDS – DPSS
22.07.2025	Pautas Salud Mental	• Yoga • Taller Mindfulness • Estrategias de inteligencia emocional • Pautas para una salud mental plena. • Respiración consiente Taller ¿Cómo priorizo mi salud mental?	Entornos e intersectorial SDS – DPSS

23.07.2025	Autocuidado (Higiene personal, Sueño y uso de pantallas)	- Taller: Pautas de autocuidado - Estrategias de Higiene de sueño ¿Como manejo el uso de pantallas?	Entornos e intersectorial SDS – DPSS
25.07.2025	Actividad física	- Jornadas de actividad física - Talleres de ejercicios en casa Rutinas para aumentar la actividad física diariamente	Entornos e intersectorial SDS – DPSS

Esperamos lograr articular las acciones para realizar estas actividades en beneficio de nuestra población "

Mi Doc la Idea es enviar a la persona encargada para articular las actividades.

Quedo atenta a cualquier inquietud de su Parte.

Atentamente,

Yohaira Olivia Pedraza Gutiérrez

Referente Ruta Promoción y Mantenimiento de la Salud
Dirección de Provisión de Servicios de Salud
Secretaria Distrital de Salud
3007314021

