	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Página: 1 de 1

Fecha de ejecución:	30	Julio	2025			
Unidad Operativa:	**Centro de Cuidado Transitorio Quiroga**					
Componente de Atención:	Ocupacion Humana					
Línea de Atención:	Movilizando habilidades, capacidades y potencialidades			Profesional a cargo:	Pedro Ignacio Buitrago Fierro	
Nombre de la actividad:	Neurocuidado en la vejez					

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Fomentar en las personas mayores la comprensión y práctica del neurocuidado, es decir, aquellas acciones que protegen y fortalecen la salud mental, con el fin de mejorar su calidad de vida y prevenir el deterioro cognitivo asociado al envejecimiento.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Brindar información clara y accesible sobre los cambios naturales del cerebro durante el envejecimiento.

Identificar señales de alerta frente a posibles deterioros cognitivos y conocer estrategias de prevención.

Estimular la incorporación de rutinas y hábitos que favorezcan el funcionamiento cerebral y estimulen las funciones cognitivas.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se invita a las personas beneficiarias presentes a participar en la actividad programada en el salón comedor del Centro de Cuidado Transitorio Quiroga, con inicio a las 10:00 a.m. La temática de la jornada se centrará en la conmemoracion de la diversidad humana y la importancia de entender la historia de los diferentes sectores sociales. Esta actividad incluye el reconocimiento y valoración de los valores, percepciones y opiniones de las personas mayores, con el fin de fortalecer la convivencia y bienestar y favorecer su permanencia activa en el centro. La jornada comienza con una serie de ejercicios físicos destinados a activar y dinamizar a los beneficiarios del servicio en el Centro de Cuidado Transitorio Día-Noche de Quiroga. El objetivo es generar motivación para contrarrestar el sedentarismo y la apatía, promoviendo una mayor participación en actividades variadas que contribuyan al bienestar integral. La sesión de activación, con una duración aproximada de 30 minutos, se desarrolla siguiendo una rutina diseñada por el área de educación física, acompañada de música estimulante que invita al movimiento y la interacción.
MOMENTO CENTRAL	El presente encuentro está diseñado como una experiencia vivencial y educativa dirigida a personas mayores, con el propósito de sensibilizar y fortalecer sus conocimientos sobre el cuidado del cerebro en esta etapa de la vida. A través de actividades participativas y momentos de reflexión, se busca promover el desarrollo de hábitos saludables que contribuyan al bienestar cognitivo y emocional durante la vejez. El encuentro comienza con una dinámica llamada “Recuerdos del Ayer”, pensada para activar la memoria biográfica y crear un ambiente cálido y cercano entre los participantes. Sentados en círculo, se les invita a compartir un recuerdo significativo de su trascurrir vital: una anécdota, un viaje, una comida típica, una canción o un objeto que marcó su infancia. Se porcede a realizar una exposicion en relacion con el conocimiento de nuestro cerebro en la vejez. En un lenguaje sencillo y amigable, se realiza una breve explicación sobre cómo cambia el cerebro con la edad. Se aclara que ciertos olvidos o dificultades leves pueden ser parte del envejecimiento normal, mientras que otros síntomas pueden indicar una alerta. Se diferencia el envejecimiento cognitivo normal de afecciones como el deterioro cognitivo leve o la demencia, remarcando que el cerebro puede adaptarse y fortalecerse con estímulos adecuados. A partir de esto se proyecta el video: https://youtu.be/MchiA8rlGSk?si=prgwSJHPQhwUOZpJ analizando y profundizando en la comprension del proceso y señales de alerta planteados en el material presentado. Se presentan, de forma participativa, los principales hábitos que favorecen el neurocuidado. Se invita a los participantes a opinar y compartir si ya practican alguno de ellos. Se abordan temas como: Alimentación equilibrada rica en frutas, vegetales y omega, Actividad física regular como caminatas, baile o yoga suave. Estimulación mental a través de la lectura, juegos, aprendizaje de cosas nuevas. Mantener relaciones sociales y afectivas activas. Dormir bien y reducir el estrés diario. Se busca que las personas mayores reconozcan que muchas de estas acciones están a su alcance, y que incluso pequeños cambios pueden tener un impacto positivo en su salud mental. Se procede a realizar ejercicios disponibles en redes sociales con diferente enfoque de estimulacion neurosensitivo, privilegiando los de activacion neuronal a partir de elementos disponibles en la cotidianidad de las personas mayores: https://youtu.be/IDr0uQQyquw?si=WwvZBX3i8AF6ePeG https://youtu.be/0I_E8Zb1Uc0?si=9l7gKPmFZSf4WcnT https://youtu.be/xljsZK58Sqc?si=TXOgS-SpTZBMR68a.
MOMENTO FINAL	Para concluir, se realiza una actividad de reflexión personal llamada “Mi compromiso de cuidado”. Cada persona recibe una tarjeta o papel en la que escribirá, de forma breve, un compromiso que quiera asumir para cuidar su cerebro: puede ser caminar tres veces a la semana, leer un libro nuevo, hacer crucigramas o dormir más temprano. Algunos pueden compartir su compromiso en voz alta si lo desean. El facilitador agradece la participación y cierra con un mensaje esperanzador: que nunca es tarde para aprender, cuidar de uno mismo y disfrutar la vida con plenitud.

RECURSOS

TV internet y plataforma youTube	Personas mayores
IDr0uQQyquw?si=WwvZBX3i8AF6ePeG	Voluntarios de apoyo
tarjetas ilustrativas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Las personas mayores lograron participar en cada una de las actividades propuestas, demostrando interes y disposición para compartir sus experiencias y conocimientos. Mostraron conocimientos previos en los temas abordados, formularon preguntas y reflexionaron sobre los contenidos. A lo largo del encuentro, identificaron al menos un hábito saludable que pueden incorporar en su rutina diaria para fortalecer su bienestar cognitivo. Además, expresaron compromisos concretos con el cuidado de su mente, lo que evidencia una apropiación del tema trabajado. Al finalizar, reflejaron con una actitud positiva, motivada y fortalecida, con la convicción de que el envejecimiento activo y saludable es posible. Una breve autoevaluación permitió recoger impresiones personales sobre los aprendizajes adquiridos, los hábitos que desean reforzar y las emociones experimentadas durante la jornada, cerrando así el encuentro con sentido de logro y continuidad. manifestando el interespor seguir realizndo estos ejercicios dmanera frecuente y diversificada, segun las necesidades que se van identificando.

Registro Fotográfico 30 julio 2025











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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código:	FOR-PSS-525
Versión:	2
Fecha:	Memo Memo I2024018223 - 05/07/2024
Página:	1 de 1

Nombre Unidad Operativa:	CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO QUIROGA	Fecha:	30 Jul 2025
Nombre del coordinador:	Luisa Camila Garcia Poitr	Jornada:	Día: X Noche:
Nombre de quien registra el ingreso:	Diana Vivas		

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Pedro Bustos	Nombre del Profesional: NORMA QUIROGA	Nombre del Profesional: PEDRO BUITRAGO	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Transformación de Imaginarios	LINEA: Buenas Practicas	LINEA: Movilidad Habilidades	LINEA:
1	CC	21.229.503	Alba Ines	Montes Londoño	Alba Montes			NO	SI	SI
2	CC	28.013.770	Cecilia	Ruiz Gomez.	Cecilia Ruiz			NO	SI.	NO
3	CC	17.110.949	Tiberio	Lopez			SI		NO	NO
4	CC	1020777173	Xiomara	Ibarra Martinez			SI		NO	NO
5	CC	2.482.877	Alberto	Cifuentes Rodriguez				NO	NO	SI
6	CC	6.055.219	Jose Maria	Rodriguez.			SI		NO	NO
7	CC	6.487.032	Alfredo	Nieto Peñaranda			SI		NO	NO
8	CC	2.258.522	Luis Ernesto	Bobadilla				NO	NO	NO
9	CC	19.220.991	Dario	Valencia Gomez				NO	NO	NO
10	CC	6.381.959	Heriberto	Sanmiguel			SI		NO	SI
11	CC	14.437.916	Mario Alberto	Tabordo				NO	NO	NO
12	CC	6.079.633	Luis Alfredo	Gonzalez Bendeck				NO	NO	SI
13	CC	5.024.857	Belisario Antonio	Herrera Rivera			SI		NO	NO
14	CC	41.538.340	Ana Isabel	Forero Roa				NO	SI	NO
15	CC	17.301.879	Luis Olimpo	Montes Londoño				NO	SI	NO
16	CC	17.319.672	Alberto Antonio	Montes Londoño				NO	SI	NO
17	CC	19.481.499	Custodio Absalon	Velasquez Gaviria				NO	SI	NO
18	CC	51.607.563	Luz Magaly	Ramirez Hurtado				NO	SI	NO
19	CC	17.115.416	Hector Jose	Montes Albarracin				NO	SI	NO
20	CC	51.745.547	Consuelo del Carmen	Florez Montes	NO FIRMA	Segun Cedula		NO	SI	NO
21	CC	19.450.986	Jose Angel	Galeano Gonzalez				NO	NO	NO
22	CC	12.094.634	Carlos Alberto	Cupitre			SI		NO	SI
23	CC	17.192.455	Luis Enrique	Jaramillo				NO	NO	NO
24	CC	4.354.598	Manuel Antonio	Botero				NO	NO	NO
25	CC	70.096.024	Orlando	Morales Gomez				NO	NO	NO
26	CC	3.333.508	Luis Eduardo	Castrillon Valleio				NO	NO	NO
27	CC	9.511.268	Juan Hernando	Garcia Rodriguez.				NO	NO	NO
28	CC	19.088.770	Francisco	Carranza Rodriguez			SI		NO	NO
29	CC	3.115.784	Rafael Antonio	Prada			SI		NO	NO
30	CC	6.784.404	Luis Caubel	Correa Restrepo				NO	NO	NO
31	CC	41.418.881	Hilda Maria	Ayala Soraca			SI		NO	NO

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

PROCESO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 2
Fecha: Memo Memo I2024018223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO QUIROGA
Fecha: 30 Jul 2025
Nombre del coordinador: Luisa Camila Garza Rojas
Jornada: Día: X Noche:
Nombre de quien registra el ingreso: Diana Vivar

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Pedro Beltrán	Nombre del Profesional: Norma Quiroga	Nombre del Profesional: Pedro Quiroga	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Transformación y Imaginarios	LINEA: Buenas Prácticas	LINEA: Movilización Habilidades	LINEA:
32	CC	4.774.276	Aldamar	Ortega			NO	NO	NO	
33	CC	19.083.454	Oluedo	Rodrigo Cedel.			Si	NO	NO	
34	CC	19.067.162	Jaime	Farfan Diaz.			Si	NO	NO	
35	CC	19.084.675	Jose Luis	Feiro Baez.			Si	NO	NO	
36	CC	19.093.995	Carlos Agusto	Loque Munoz.			Si	NO	NO	
37	CC	37.241.218	Luz Alba	Cuellar Melgarejo			Si	NO	NO	
38	CC	14.990.621	Alvaro	Varela Lopez			NO	NO	NO	
39	CC	19.382.597	Fabio Alberto	Pena Zuleta.			Si	NO	NO	
40	CC	19.281.886	Gustavo	Urdaneta Velasquez			NO	NO	NO	
41	CC	79.252.341	Juan Jose	Heredia Pineda			Si	NO	NO	
42	CC	41.713.000	Clara Emilce	Rodriguez de Caicedo			Si	NO	SI	
43	CC	19.267.470	Julio Roberto	Nompaque Sacha			Si	NO	NO	
44	CC	51.784.922	Nana	Correa			NO	NO	SI	
45	CC	19.278.346	Jesus Maria	Cabra			Si	NO	NO	
46	CC	19.217.030	Camilo Eduardo	Saenz Camargo			NO	NO	NO	
47	CC	19.267.523	Eduardo	Sanchez Matiz			NO	NO	NO	
48	CC	19.210.833	Jorge Enrique	Carranza			Si	NO	NO	
49	CC	52.388.830	Lina	Nunez Ortega			NO	NO	NO	
50	CC	19.176.170	Fabio	Gonzalez Cubillos			NO	NO	NO	
51	CC	3.182.833	Leonidas	Velandia Blanco			NO	NO	NO	
52	CC	12.113.487	Rafael Daniel	Amaya			Si	NO	NO	
53	CC	19.395.779	Cesar Arnulfo	Martinez Narvaez			NO	NO	NO	
54	CC	4.326.979	Jorge William	Caicedo Angel			NO	NO	NO	
55	CC	17.186.292	Mario Enrique	Estrada Gonzalez			Si	NO	NO	
56	CC	19.332.169	Luis Alberto	Angel Hernandez			Si	NO	NO	
57	CC	41.519.388	Melida	Lombana Pelaez			Si	NO	SI	
58	CC	19.229.566	Armando Elias	Garzon Jimenez			Si	NO	NO	
59	CC	19.234.319	Alfredo	Malagon			NO	NO	NO	
60										
61										
62										