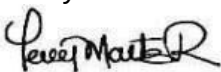


Lugar	Centro de Cuidado Transitorio Cundinamarca		
Fecha	27/07/2025 09:30AM–9:45AM		
Tema	Espacio de escucha Carmen Castañeda		
Desarrollo	<p>Se realizó un espacio de escucha con la señora Carmen Castañeda, en el cual se abordaron diversos temas de su vida personal y emocional. Durante la conversación, manifestó estar atravesando una situación difícil con su núcleo familiar, en especial con su hija, lo que ha afectado notablemente su estado de ánimo, mostrándose emocionalmente lábil. Se le brindó un acompañamiento respetuoso y empático, escuchándola activamente y orientándola sobre estrategias para afrontar la situación de manera positiva y asertiva, fortaleciendo su capacidad de afrontamiento.</p> <p>En el mismo encuentro, la señora comentó que, al realizar actividades de reciclaje, ha venido presentando molestias corporales recurrentes, posiblemente relacionadas con malas posturas o esfuerzos físicos prolongados. En respuesta a esto, se le brindaron recomendaciones en el ámbito físico y deportivo, incluyendo una serie de rutinas de estiramiento enfocadas en la movilidad articular y la relajación muscular, así como técnicas de higiene postural para levantar y transportar objetos pesados sin riesgo de lesión. También se le motivó a participar con mayor regularidad en las actividades físicas programadas por el centro, como ejercicios de bajo impacto, caminatas y sesiones de fortalecimiento funcional, con el fin de mejorar su condición física general, reducir molestias y favorecer su bienestar integral.</p>		
Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Yeiny Martínez 	Coordinadora	CCT Cundinamarca
	Andres Guerrero 	Educador Fisico	CCT Cundinamarca
	Carmen castañeda 	Persona Mayor	CCT Cundinamarca
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	No se dejan	NoAplica	NoAplica
Próxima Reunión	No se propone nueva reunión		
Elaboró	Andres Guerrero Ortiz – Ed físico		

Registró fotográfico.



Responsable: Primeros Auxilios	Nombre de la actividad
Fecha: 27 Julio 2025	Tiempo De Escucha Carmen Castañeda
 <p>domingo, 27 de julio de 2025, 9:44 a.m. Diagonal 190 36-2 111611 Bogotá Colombia</p>	 <p>domingo, 27 de julio de 2025, 9:44 a.m. Diagonal 190 36-2 111611 Bogotá Colombia</p>