BOGOTÁ | SECRETARÍA DE GOBIERNO

EVIDENCIA DE REUNIÓN

Código: GDI-GPD-F029
Versión: 6
Vigencia: 21 de agosto de 2024
Caso HOLA: 70103

Objeto de la reunión:	ESPACIO TALLER DE AUTOCUIDADO "CUIDARME ES VALERME"		
Fecha:	26 DE NSEPTIEMBRE DE 2025	**Hora de inicio:** 10.AM	**Modalidad:** X Presencial / Virtual / Telefónica / Mixta
Lugar:	HOGAR MADRES COMUNITARIAS DEL ICBF.	**Hora de finalización:** 12:30PM	
Dependencia:	DERECHOS DIFERENCIALES	**Nombre del Responsable:** JACKELINE ROMERO - FREDDY MATEUS	

TIPO DE DOCUMENTO	NÚMERO DE DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN	NOMBRES Y APELLIDOS (Jurídico o legal)	NOMBRE IDENTITARIO	ENTIDAD Y DEPENDENCIA	CARGO: ASESOR	CARGO: DIRECTIVO	CARGO: PROFESIONAL	CARGO: TÉCNICO/ TECNÓLOGO	CARGO: AUXILIAR	TIPO DE VINCULACIÓN: CARRERA	TIPO DE VINCULACIÓN: PROVISIONAL	TIPO DE VINCULACIÓN: LIBRE NOMB.	TIPO DE VINCULACIÓN: CONTRATISTA	CORREO ELECTRÓNICO - TELÉFONO DE CONTACTO	FIRMA
CC	80167195	FREDY MATEUS	—	ALSC DD			6						6	3143865209	
CC	51872948	JACKELINE ROMERO R	—	ALSC DD			X						X	3124998035	

CONSENTIMIENTO: Quien registra sus datos, conforme a la Ley 1581 de 2012 y demás normas reglamentarias aplicables, declara que conoce y acepta la Política de Tratamiento y Protección de Datos Personales de la Secretaría Distrital de Gobierno, y que la información proporcionada es veraz, completa, exacta, actualizada y verificable. Reconoce y acepta que cualquier consulta o aclaración relacionada con el tratamiento de sus datos personales podrá ser elevada verbalmente o por escrito ante la Secretaría Distrital de Gobierno – Oficina de Atención al Ciudadano, como responsable del tratamiento; cuya página web es www.gobiernobogota.gov.co y su teléfono de atención es 3387000. Manifiesta que con los datos proporcionados tiene el derecho de conocer, actualizar y rectificar los datos personales, a solicitar prueba de este consentimiento, a solicitar información sobre el uso que se le ha dado a los datos personales, a presentar quejas ante la Superintendencia de Industria y Comercio por el uso indebido de los datos personales, a revocar esta autorización o solicitar la supresión de los datos personales suministrados y a acceder de forma gratuita a los mismos. De igual manera entiende que los datos aquí consignados serán usados para temas estadísticos, de caracterización poblacional y en determinados casos para el acceso a la oferta institucional de la Secretaría Distrital de Gobierno.

* Ver SAC M002 Manual de Atención Diferencial y Preferencial para personas con discapacidad, disponible en https://guia.gobiernobogota.gov.co/content/sistema-integrado-de-gestion-sdg

BOGOTÁ | SECRETARÍA DE GOBIERNO

EVIDENCIA DE REUNIÓN

(CIUDADANÍA, USUARIOS Y / O GRUPOS DE INTERÉS, POLÍTICAS PÚBLICAS Y OTROS)

Código: GDI-GPD-F029
Versión: 6
Vigencia: 21 de agosto de 2024
Caso HOLA: 70103

Objeto de la reunión:	ESPACIO TALLER DE AUTOCUIDADO "CUIDARME ES VALERME"
Fecha:	26 SEPTIEMBRE DE 2025
Hora de Inicio:	10:AM.
Hora de finalización:	12:30PM.
Modalidad:	X Presencial — Virtual — Telefónica — Mixta
Lugar:	HOGAR MADRES COMUNITARIAS DEL ICBF.
Dependencia:	DERECHOS DIFERENCIALES
Nombre del Responsable:	JACKELINE ROMERO - FREDDY MATEUS

TIPO DE DOCUMENTO	NÚMERO DE DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN	NOMBRES Y APELLIDOS (Jurídico o legal)	NOMBRE IDENTITARIO	CORREO ELECTRÓNICO - TELÉFONO DE CONTACTO	LOCALIDAD	ZONA	EDAD	SEXO ASIGNADO AL NACER	IDENTIDAD DE GÉNERO	ORIENTACIÓN SEXUAL	PERTENENCIA ÉTNICA	DISCAPACIDAD	CONDICIÓN POBLACIONAL DIFERENCIAL	¿Pertenece a alguna organización social, comunitaria o Junta de Acción Comunal? SI/NO	FIRMA
CC	52289734	CLAUDIA P. GUERRERO	—	3059350488	4	A	49	B	A	A	NO	NO	NO	NO	
CC	51809756	Carmen Sandoval	-	3164849164	4	A	61	B	A	A	No	No	No	NO	CSandoval
CC	52-89063	Sandra Nora Rodriguez.		3105977836.	4	A	50	B	A	A	No	NO	NO	NO	
CC	1032359160	Yuleth Patricia Beltran		3133520198	4	A	39	B	A	A	NO	NO	NO	NO	YULETH BELTRAN
CC	41632863	Luz Mary Muñoz		3118731020	4	A	75	B	A	A	NO	NO	NO	NO	
CC	28864699	MARIA NAYIBE TAPIERO M		nayitapy25@gmail.com 3223156624	4	A	50	B	A	A	NO	NO	NO	NO	
CC	55558554	Alicia Meza		lalapeis@hotmail.com	4	A	57	B	A	A	NO	NO	NO	NO	
CC	37945695	Maria Teresa Lopez		misangeli.tos-2002@hotmail.com	4	A	52	B	A	A	NO	NO	NO	NO	
CC	1032638905	Anamaria Valandia		lopemavalandiaguerrero	4	A	19	B	A	A	NO	NO	NO	NO	
CC	52277004	Luz Marina Vela. I.		Velaisairias@gmail.com	4	A	49	B	A	A	NO	NO	NO	NO	

CONSENTIMIENTO: Quien suscribe este documento, a la fecha de [illegible] de 2025, declara haber sido informado(a) y aplicado el derecho que le asiste a la Política de Tratamiento y Protección de Datos Personales de la Secretaría Distrital de Gobierno. Que la información proporcionada es veraz, completa, exacta, actual y verificable. Reconoce y acepta que cualquier consulta o reclamación relacionada con el tratamiento de sus datos personales podrá ser radicada a través de los canales habilitados por la Secretaría Distrital de Gobierno – Oficina de Atención al Ciudadano, como lo establece el procedimiento, una página web o a través de la línea de atención 3447000. Manifiesta que con los datos personales suministrados tiene el derecho de conocer, actualizar y rectificar los datos personales, solicitar prueba de esta autorización, solicitar información sobre el uso que se le ha dado a sus datos personales, presentar quejas ante la Superintendencia de Industria y Comercio por el uso indebido de los datos personales, revocar esta autorización o solicitar la supresión de los datos personales suministrados y acceder de forma gratuita a los mismos. De igual manera entiende que los datos aquí consignados serán usados para fines estadísticos, de carácter [illegible] en la normatividad vigente para el acceso a la oferta institucional de la Secretaría Distral de Gobierno.

* Ver SAI-M002 Manual de Atención Diferencial y Preferencial para personas con discapacidad, disponible en: https://[illegible] para poder ingresar por el formulario/sistema integrado de gestión web

BOGOTÁ | SECRETARÍA DE GOBIERNO

EVIDENCIA DE REUNIÓN

(CIUDADANÍA, USUARIOS Y / O GRUPOS DE INTERÉS, POLÍTICAS PÚBLICAS Y OTROS)

Código: GDI-GPD-F029
Versión: 6
Vigencia: 21 de agosto de 2024
Caso HOLA: 70105

Objeto de la reunión:	ESPACIO TALLER DE AUTOCUIDADO "CUIDARME ES VALERME"
Fecha:	26 DE SEPTIEMBRE DE 2025
Hora de inicio:	10.AM.
Hora de finalización:	12:30PM.
Modalidad:	Presencial — Virtual — Telefónica — Mixta
Lugar:	HOGAR MADRES COMUNITARIAS DEL ICBF.
Dependencia:	DERECHOS DIFERENCIALES
Nombre del Responsable:	JACKELINE ROMERO - FREDDY MATEUS.

TIPO DE DOCUMENTO	NÚMERO DE DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN	NOMBRES Y APELLIDOS (Jurídica o legal)	NOMBRE IDENTITARIO	CORREO ELECTRÓNICO - TELÉFONO DE CONTACTO	LOCALIDAD	ZONA	EDAD	SEXO ASIGNADO AL NACER	IDENTIDAD DE GÉNERO	ORIENTACIÓN SEXUAL	PERTENENCIA ÉTNICA	DISCAPACIDAD	CONDICIÓN POBLACIONAL DIFERENCIAL	¿Pertenece a alguna organización social, comunitaria o Junta de Acción Comunal? SI/NO	FIRMA
CC	33.224.209	leydis paiva j.		3123563907	64	A	39	B	A	A	NO	NO	NO	NO	

CONSENTIMIENTO: Quien registra sus datos conforme a la Ley 1581 de 2012 y demás normas reglamentarias aplicables sobre esta materia, acepta la Política de Tratamiento de Datos Personales de la Secretaría Distrital de Gobierno, que la información proporcionada es veraz, completa, exacta, actual y verificable. Asimismo, declara que conoce y acepta que cualquier consulta o reclamo relacionado con el tratamiento de sus datos personales podrá ser radicada a través de los canales dispuestos por la Secretaría Distrital de Gobierno – Oficina de Atención al Ciudadano, como responsable del tratamiento, en la página web www.gobiernobogota.gov.co, en el horario de atención de 7:00 AM a 4:30 PM. Manifiesta que con los datos personales suministrados en el acta de la reunión actualizar y rectificar los datos personales, cuando sea necesario, cuando así lo autorice o solicite el titular de los datos personales, a presentar quejas ante la Superintendencia de Industria y Comercio por el uso indebido de los datos personales, a revocar esta autorización, o solicitar la supresión de los datos personales suministrados a excepción de hacer parte de una base de datos. De igual manera entiende que los datos que corresponden a servidores públicos serán usados para fines estadísticos, de control, seguimiento o para el ejercicio de la función administrativa de la Secretaría Distrital de Gobierno.

* Ver SIMBI: Manual de Atención Diferencial y Preferencial para personas con discapacidad, disponible en la página web para conocimiento y uso en el sistema integrado de gestión.

Powered by CamScanner

DESARROLLO Y CONCLUSIONES DE LA REUNIÓN:

Espacio Taller de Autocuidado **"Cuidarme es Valerme"-**

Lugar: Hogar ICBF MADRES COMUNITARIAS Barrio Guacamayas 2 .

Fecha: 26 de septiembre de 2025

Hora: 10:00 AM- a 12.30 :PM

Enfoque: Autocuidado – prevención de riesgos – fortalecimiento personal.

Nombres y perfiles de los profesionales que asisten por parte de Alcaldía.
Jackeline Romero Psicóloga E. Derechos Diferenciales Alcaldía Local San Cristóbal-Cel. 3124998035.

Freddy Mateus Abogado E. Derechos Diferenciales Alcaldía Local San Cristóbal-Cel. 3143865209

Número de personas asistentes.

Para este taller se convocaron a madres comunitarias del ICBF.

MUJERES PARTICIPANTES = 11

Para un total de 11 participantes.

Bienvenida y objetivos

1. Sensibilizar sobre la importancia del autocuidado físico, emocional y social.
2. Identificar factores de riesgo en la vida cotidiana y cómo prevenirlos.
3. Promover prácticas de cuidado y redes de apoyo entre mujeres.
4. Fortalecer la capacidad de poner límites y tomar decisiones protectoras.

Agenda del Taller

1. Apertura – Conectando con nosotras (15 min)

• Actividad: La cuerda del cuidado
• Entregar un hilo a cada participante.
• Pregunta disparadora: "¿Qué significa para mí cuidarme?".
• Cada una responde y pasa el hilo, formando una red.
• Cierre: la red simboliza cómo el cuidado propio y mutuo fortalece.

2. Bloque 1 – El cuidado de mí misma (30 min)

• Actividad: Mi termómetro personal

• Entregar una hoja con 3 escalas (0 a 10):

• Cuerpo (sueño, alimentación, salud).

• Emociones (estrés, pedir ayuda).

• Relaciones (límites, vínculos sanos).

• Cada participante marca su nivel actual.

Escala de Autocuidado

Marca en la escala de 0 a 10 cómo sientes tu nivel actual en cada área:

Cuerpo

Sueño, alimentación, salud

0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Emociones

Estrés, pedir ayuda

0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Relaciones

Límites, vínculos sanos

0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Trabajo en grupos pequeños: compartir qué áreas sienten más fuertes y cuáles necesitan reforzar.

Cierre: reflexión sobre la importancia del equilibrio entre las tres áreas.

3.Bloque 2 – Identificando riesgos (30 min)

• Actividad: Semáforo de riesgos

• Entregar tarjetas de colores (verde, amarillo, rojo).

• Plantear situaciones como:

• Caminar sola de noche.

• Confiar en desconocidos en redes sociales.

• Callar el maltrato.

• Descuidar revisiones médicas.

• Cargar con todo el trabajo sola.

• Cada mujer marca el color según el nivel de riesgo que perciba.

• Reflexión grupal: ¿Qué riesgos aparecen más? ¿Cómo prevenirlos?

4. Bloque 3 – Estrategias de protección y cuidado (30 min)

• Actividad: Mi botiquín de cuidado

• En una cartulina o hoja, cada mujer dibuja/escribe las herramientas que la ayudan a cuidarse en tres niveles:

• Físico: chequeos médicos, descanso, ejercicio.

• Emocional: hablar con alguien de confianza, terapia, relajación.

• Social: redes de apoyo, rutas de atención, pedir ayuda.

• Socialización voluntaria.

• Cierre: se refuerza la idea de que cada mujer puede crear su propio “kit de autocuidado”.

Cierre y compromiso personal (15 min)

• Actividad: Mi compromiso de cuidado

• Cada participante completa la frase: “Hoy decido cuidarme a través de…”.

• Se hace un círculo y se comparten (quien desee).

• Respiración consciente de 2 minutos para cerrar el espacio con calma y conexión.

Se desarrollo con las mujeres:
Metodología participativa (dinámicas breves, diálogo guiado, ejercicios de respiración/autoobservación).
Clima grupal respetuoso y de confianza; se favoreció la escucha activa y la validación emocional.
Los facilitadores condujeron con claridad, tiempos adecuados y consignas simples.
Participación y compromiso – Intervenciones frecuentes y pertinentes.
Comprensión de contenidos: IIdentifican qué es autocuidado y cómo llevarlo a la práctica.
Habilidades fortalecidas: Reconocimiento de límites, señales de alerta y pedido de ayuda.

Clima socioemocional: Alta cohesión, respeto y apoyo entre pares.

Vinculación con oferta institucional: – Interés por rutas y servicios locales.

El taller fortaleció habilidades de autocuidado y prevención de riesgos, evidenciando alta participación, reflexión crítica y compromiso para replicar lo aprendido en sus entornos.







COMPROMISOS DE LA REUNIÓN:

No.	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA DE ENTREGA
1.	RESPONSABLE DEL ACTA	JACKELINE ROMERO	N/A
Elaborada por: - Jackeline Romero Romero Psicóloga E. Contratistas -Derechos Diferenciales ALSC. Fecha de la próxima reunión: N/A Lugar de la próxima reunión N/A			

NOTA 1: En caso de ser una reunión virtual se puede anexar el reporte de asistencia generado por las plataformas de reuniones o plataformas que generen formularios.
NOTA 2: Agregue o elimine las filas que sean necesarias para registrar los asistentes y los compromisos de la reunión.