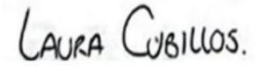
| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL<br>FORMATO AYUDA DE MEMORIA | Código: FOR-GD-040<br>Versión: 0<br>Fecha: Memo I2024016440 – 18/06/2024<br>Página: 1 de 1 |
|---|---|---|

| | |
|---|---|
| Lugar | Cuidado Transitorio Dia - Noche Antonia Santos |
| Fecha | Jueves 21 – 08 - 2025 - HORA: 9:00 am |
| Tema | **ESTRATEGIA IEC – SESIÓN 8 – ACTIVIDAD FÍSICA YOGA** |
| Desarrollo | ORDEN DEL DIA<br><br>1) Saludo<br>2) Pre-test<br>3) Actividad física<br>4) Socialización del tema<br>5) Resolver dudas y preguntas<br>6) Pos-test<br>7) Cierre<br><br>DESARROLLO:<br><br>El tema a trabajar en el mes de agosto fue Yoga movimiento consciente para el bienestar integral", el cual se desarrolló con el fin de lograr mayor adherencia y participación de las personas mayores.<br><br>Con el fin de identificar conocimientos previos se aplicó un Pretest mediante una dinámica grupal con paletas de colores, en la que los participantes respondieron a una serie de preguntas con la opción Falso o Verdadero.<br><br>Preguntas aplicadas (Pretest – Postest):<br><br>1. El yoga es solo para personas jóvenes. (Falso / Verdadero)<br>2. El yoga junto con una buena alimentación puede ayudar a prevenir enfermedades o dolencias. (Falso / Verdadero)<br>3. El yoga se puede hacer sentado o con poca movilidad. (Falso / Verdadero)<br><br>La primera actividad se enfocó en la introducción al yoga adaptado, iniciando con ejercicios de respiración diafragmática y movilidad articular suave. Posteriormente se realizaron posturas básicas adaptadas según la condición funcional de cada participante: de pie, en silla y en colchoneta. Se resaltó la importancia de la respiración consciente como herramienta para disminuir la tensión física y emocional, al tiempo que se promovió la movilidad y el equilibrio.<br><br>Posteriormente se desarrolló la actividad física enfocada en el yoga adaptado, iniciando con una fase de calentamiento para preparar el cuerpo, prevenir lesiones y disponer al adulto mayor para la práctica segura.<br><br>Durante la fase central, se trabajaron ejercicios de movilidad articular y estiramientos conscientes, integrando movimientos suaves de:<br>• Rotación de tobillos y muñecas.<br>• Flexión y extensión de rodillas.<br>• Movimiento circular de caderas.<br>• Giros suaves de tronco (derecha – izquierda).<br>• Ejercicios de respiración profunda (inhalar y exhalar con control).<br>• Posturas básicas de yoga adaptadas (posición de montaña sentado, apertura de brazos, inclinación lateral y postura del árbol con apoyo).<br><br>Las actividades se desarrollaron en un ambiente de respeto, tranquilidad y motivación, permitiendo que cada persona realizara los movimientos de acuerdo a sus |

| | |
|---|---|
| | posibilidades, tanto de pie como sentado, favoreciendo la inclusión de quienes presentan movilidad reducida.<br><br>La fase final se destinó a la relajación y la meditación guiada, acompañada de música suave, promoviendo la conciencia corporal, el manejo del estrés y la sensación de bienestar general.<br><br>Al concluir, se aplicó el Postest, con las mismas preguntas iniciales, para verificar la apropiación de los conceptos. La dinámica de responder con paletas de colores permitió mantener la atención, motivar la participación y generar un ambiente lúdico y colectivo.<br><br>La jornada evidenció un alto nivel de disfrute, participación activa y reflexión sobre la importancia de incorporar el yoga en la rutina diaria como una estrategia para mejorar la salud física, mental y emocional.<br><br>Se anexa registro fotográfico. |

| Asistentes | Nombre | Cargo/Rol | Dependencia |
|---|---|---|---|
| | LAURA CUBILLOS  | EDUCADORA FÍSICA | CUIDADO TRANSITORIO ANTONIA SANTOS |
| | CLAUDIA BONILLA  | NUTRICIONISTA | CUIDADO TRANSITORIO ANTONIA SANTOS |
| | JOHANNA LÓPEZ ROJAS  | COORDINADORA | CUIDADO TRANSITORIO ANTONIA SANTOS |

| Compromisos | Actividad | Responsable | Fecha límite |
|---|---|---|---|
| | NO SE DEJAN COMPROMISOS | NO APLICA | NO APLICA |

| | |
|---|---|
| Próxima reunión | SEPTIEMBRE |
| Elaboró | LAURA JULIETH CUBILLOS LÓPEZ – EDUCADORA FÍSICA - CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE ANTONIA SANTOS |

| FECHA:<br>21 Agosto 2025 | NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:<br>ESTRATEGIA IEC – ACTIVIDAD FISICA YOGA | RESPONSABLE:<br>Laura Cubillos<br>Educadora Física |
|---|---|---|












HOGARES SI A LA VIDA

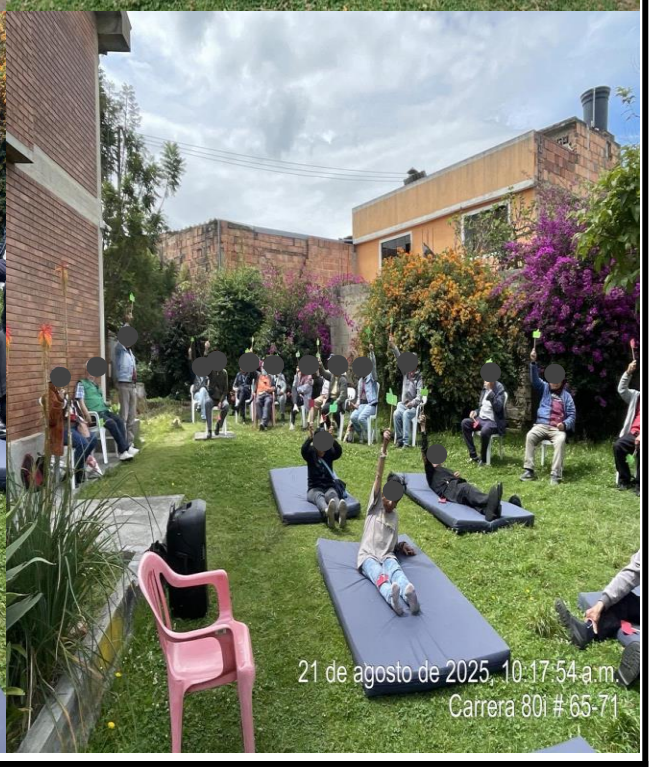
| FECHA: 21 Agosto 2025 | NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: ESTRATEGIA IEC – ACTIVIDAD FISICA YOGA | RESPONSABLE: Laura Cubillos Educadora Física |
|---|---|---|









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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)

| Código: FOR-PSS-296 |
|---|
| Versión: 1 |
| Fecha: Memo I2024027866 - 30/09/2024 |
| Página: 1 de 1 |

FECHA: 21/08/2025 | SERVICIO SOCIAL: Cuidado Transitorio Dia-Noche Antonia Santos | LOCALIDAD: Bosa

PRÁCTICA O TEMA: IEC/Actividad fisica - Yoga | TOTAL HORAS: 2 Horas

PROFESIONAL RESPONSABLE: Laura Cubillos | PROFESIÓN: Educadora Fisica.

| No | TIPO DOCUMENTO | NÚMERO DOCUMENTO | PRIMER APELLIDO | SEGUNDO APELLIDO | NOMBRES | FIRMA |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | CC | 41370218 | Rojas | | Rosa Elena | No Firma |
| 2 | CC | 19210200 | Gonzalez | Pinzón | Luis Felipe. | |
| 3 | CC | 41596846. | Diaz | Casas | Flor Estella. | |
| 4 | CC | 42796043 | Mazo | Mazo | Beatriz Elena | |
| 5 | CC | 17174274 | Español | Alvarez | Misael | |
| 6 | CC | 17806331 | Cordoba | | Octavio. | |
| 7 | CC | 195219 | Duque | Corredor | Daniel | |
| 8 | CC | 11296754 | Garcia | | Jesus Antonio. | |
| 9 | CC | 19268801 | Castañeda | Camargo | Jorge Enrique | |
| 10 | CC | 79232708 | Castiblanco | | Luis Eduardo | |
| 11 | CC | 79236590 | Chaparro | Riaño | Pedro Antonio | -Non Firma |
| 12 | CC | 19369483 | Murcia | | Alvaro Enrique | |
| 13 | CC | 17119581 | Bernal | Mazo | Humberto | |
| 14 | CC | 79280474 | Suarez | Sanchez | Jorge Enrique | |
| 15 | CC | 41635329 | Rodriguez | | Myriam | |
| 16 | CC | 6026912 | Urrego | Castaño | Hernando. | |
| 17 | CC | 19090336 | Pabon. | Barquero | Jaime Eduardo | |
| 18 | CC | 19235243 | Soto | | Germon | |
| 19 | CC | 19080189 | Carmona | Rodriguez | Eduardo | |
| 20 | CC | 39555753 | Arias | | Ana Cecilia | |
| 21 | CC | 19342420 | Chavarro | Gomez | Orlando | |
| 22 | Cc | | Benavides | Perez | Rafael | |
| 23 | CC | 79349339 | Muñoz | Arango | Jose Arturo | |
| 24 | CC | 24323898 | Pineda | Sanchez | Luz Marina | |
| 25 | CC | 19359471 | Sanchez | Rojas | Manuel | |

NOTA ACLARATORIA 1: teniendo en cuenta que la población en condición de Discapacidad y vejez no puede firmar, en las acciones IEC desarrolladas desde la Subdirección para la Discapacidad no se diligencia la casilla de firma.
NOTA ACLARATORIA 2: en las acciones IEC desarrolladas con referentes familiares de la Subdirección para la Discapacidad, vejez, u otras subdirecciones los datos que se registran en el formato corresponden a los datos del beneficiario del servicio.
NOTA ACLARATORIA 3: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales, cuando se requiera preimpresión del formato con los datos de los participantes, podrá utilizarse este formato prediligenciado tomando el listado SIRBE descargado en Excel con los participantes del servicio, ubicando el encabezado y la columna para las firmas correspondientes.
NOTA ACLARATORIA 4: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales de la subdirección para la Infancia, y subdirección para la Familia se diligencian los formatos definidos para cada uno de ellos y sus modalidades, con el fin de no incurrir en duplicidad.

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes 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".

Scanned with CamScanner

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)

Código: FOR-PSS-296
Versión: 1
Fecha: Memo I2024027866 - 30/09/2024
Página: 1 de 1

FECHA: 21/08/2025 | SERVICIO SOCIAL: Cuidado Transitorio Dia-Noche Antonia Santos. | LOCALIDAD: Bosa

PRÁCTICA O TEMA: IEC - Actividad Fisica - Yoga. | TOTAL HORAS: 2 Horas

PROFESIONAL RESPONSABLE: Laura Cubillos | PROFESIÓN: Educadora Fisica.

| No | TIPO DOCUMENTO | NÚMERO DOCUMENTO | PRIMER APELLIDO | SEGUNDO APELLIDO | NOMBRES | FIRMA |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | CC | 31400953 | Posso | Franco | Martha Lucia | |
| 2 | CC | 41495683 | Parada | Agudelo | Maria Consuelo. | |
| 3 | CC | 7450737 | Pedraza | Valle | Jose Dioscorides. | |
| 4 | CC | 4776037. | Collazos | Gomez | Oswaldo | |
| 5 | CC | 19220104. | Landreros | Rodriguez | Juan Angel | |
| 6 | CC | 5554931 | Carreño | Jaimes | Jose David. | |
| 7 | CC | 17148908 | Reyes | | Luis Maria | No Firma. |
| 8 | CC | 17063277 | Betancourt | Latorre | Alvaro | |
| 9 | CC | 19162921 | Casallas | | Luis Alberto | |
| 10 | CC | 17069945 | Navarrete | Diaz | Carlos Arturo | |
| 11 | CC | 19075317. | Barón | Rueda | Hebertulio | |
| 12 | CC | 5805889 | Montaña | Diaz | Waldino. | |
| 13 | CC | 17110297. | Prada | Lara | Carlos Julio | |
| 14 | CC | 3506214 | Muñoz | Mora | Jose Ignacio. | |
| 15 | CC | 13227505 | Silva | Calderon | Ildefonso | |
| 16 | CC | 19273015 | Garzon | Castañeda | Raul. | |
| 17 | CC | 4172538 | Mosquera | | Alberto | |
| 18 | CC | 19078062 | Alarcon | Mora | Emilio Antonio | |
| 19 | CC | 17130958 | Ubaque | Urrego | Jose Isidro | |
| 20 | CC | 17189066 | Rodriguez | Chaves | Amadeo | |
| 21 | CC | 6196111 | Medina | | Jose Patrocinio | |
| 22 | CC | 11290490 | Rico | | Aristobulo | |
| 23 | CC | 19202471 | Fernandez | | Victor Manuel | |
| 24 | CC | 7300465 | Monroy | Mallarino | Pedro Maria | |
| 25 | CC | 17174946. | Diaz | Umaña | Hernando | |

NOTA ACLARATORIA 1: teniendo en cuenta que la población en condición de Discapacidad y vejez no puede firmar, en las acciones IEC desarrolladas desde la Subdirección para la Discapacidad no se diligencia la casilla de firma.
NOTA ACLARATORIA 2: en las acciones IEC desarrolladas con referentes familiares de la Subdirección para la Discapacidad, vejez, u otras subdirecciones los datos que se registran en el formato corresponden a los datos del beneficiario del servicio.
NOTA ACLARATORIA 3: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales, cuando se requiera preimpresión del formato con los datos de los participantes, podrá utilizarse este formato prediligenciado tomando el listado SIRBE descargado en Excel con los participantes del servicio, ubicando el encabezado y la columna para las firmas correspondientes.
NOTA ACLARATORIA 4: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales de la subdirección para la Infancia, y subdirección para la Familia se diligencian los formatos definidos para cada uno de ellos y sus modalidades, con el fin de no incurrir en duplicidad.

*Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes 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*.

Scanned with CamScanner

| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES<br>FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF) | Código: FOR-PSS-296<br>Versión: 1<br>Fecha: Memo I2024027866 - 30/09/2024<br>Página: 1 de 1 |
|---|---|---|

FECHA: 21/09/2025 | SERVICIO SOCIAL: Cuidado Transitora Dia-Noche Antonia Santos | LOCALIDAD: Basa

PRÁCTICA O TEMA: IEC - Actividad Física - Yoga | TOTAL HORAS: 2 Horas

PROFESIONAL RESPONSABLE: Laura Cubillos | PROFESIÓN: Educadora Física

| No | TIPO DOCUMENTO | NÚMERO DOCUMENTO | PRIMER APELLIDO | SEGUNDO APELLIDO | NOMBRES | FIRMA |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | CC | 14980849 | Cardenas | | Jose Heberth | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | | | | |
| 6 | | | | | | |
| 7 | | | | | | |
| 8 | | | | | | |
| 9 | | | | | | |
| 10 | | | | | | |
| 11 | | | | | | |
| 12 | | | | | | |
| 13 | | | | | | |
| 14 | | | | | | |
| 15 | | | | | | |
| 16 | | | | | | |
| 17 | | | | | | |
| 18 | | | | | | |
| 19 | | | | | | |
| 20 | | | | | | |
| 21 | | | | | | |
| 22 | | | | | | |
| 23 | | | | | | |
| 24 | | | | | | |
| 25 | | | | | | |

NOTA ACLARATORIA 1: teniendo en cuenta que la población en condición de Discapacidad y vejez no puede firmar, en las acciones IEC desarrolladas desde la Subdirección para la Discapacidad no se diligencia la casilla de firma.
NOTA ACLARATORIA 2: en las acciones IEC desarrolladas con referentes familiares de la Subdirección para la Discapacidad , vejez , u otras subdirecciones los datos que se registran en el formato corresponden a los datos del beneficiario del servicio.
NOTA ACLARATORIA 3: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales, cuando se requiera preimpresión del formato con los datos de los participantes, podrá utilizarse este formato prediligenciado tomando el listado SIRBE descargado en Excel con los participantes del servicio, ubicando el encabezado y la columna para las firmas correspondientes.
NOTA ACLARATORIA 4: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales de la subdirección para la Infancia, y subdirección para la Familia se diligencian los formatos definidos para cada uno de ellos y sus modalidades, con el fin de no incurrir en duplicidad .

*Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes 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".

Scanned with CamScanner