Lugar	*Comunidad de cuidado Los Robles*
Fecha	*11/09/2025 9:00am – 9:40am*
Tema	***Eje** Cuidado integral, **Línea** Respiro al cuidador, "Bomba de Palabras"*
Desarrollo	**ORDEN DEL DIA** **1.***Objetivo* ***2.** Introducción de la actividad* ***3.** Metodología* ***4.** Materiales* **DESARROLLO** **1.OBJETIVO** *Favorecer el bienestar físico, mental y emocional de los cuidadores mediante actividades de respiro que promuevan el autocuidado, la reducción del estrés y el fortalecimiento de sus capacidades para continuar con su labor de acompañamiento.* **2. INTRODUCCIÓN DE LA ACTIVIDAD** *El espacio de respiro para el cuidador se plantea como una estrategia de autocuidado que busca brindar momentos de descanso, relajación y bienestar emocional. Estas actividades permiten que el cuidador libere tensiones, fortalezca sus recursos personales y renueve su energía, contribuyendo tanto a su salud integral como a la calidad del acompañamiento que brinda.* **3. METODOLOGÍA** *La actividad se llevó a cabo con el equipo de talento humano el día 11 de septiembre del 2025, en el horario de 9:00 am a 9:40 am, su desarrollo se realizó de la siguiente manera:* ***Selección del espacio:*** *Se eligió un área amplia, garantizando el adecuado desarrollo de la dinámica sin riesgos de tropiezos o caídas.* ***Convocatoria y ubicación:*** *Se convocó a las personas de talento humano y se dirigió al espacio asignado para el desarrollo de la actividad, asegurando la comprensión de las instrucciones previas.* ***Organización:*** *Las personas fueron organizadas en un círculo y en fila alrededor de una silla* ***Desarrollo de la actividad:*** *Se organizó a las personas de talento humano en un círculo alrededor de una silla. En la silla se ubicaba, por turnos, un participante con una bomba previamente preparada*

	con maicena. Cada persona debía sentarse y, siguiendo la categoría propuesta (por ejemplo: nombres que inicien con las letras A, B, C, etc.), mencionar un nombre distinto en el tiempo establecido. *La dinámica consistía en que la bomba se iba inflando sobre la cabeza del participante, generando expectativa y emoción. Quienes lograban dar una respuesta adecuada y oportuna continuaban con éxito, cediendo el turno al siguiente. En cambio, aquel participante que no lograba mencionar un nombre nuevo o repetía alguno ya dicho, debía permanecer bajo la bomba hasta que estallara, recibiendo como reto la explosión de maicena.* *La actividad fomentó la agilidad mental, la atención y la creatividad, a la vez que propició un ambiente de integración y diversión* **4.MATERIALES** *Bomba de aire* *Globos* *Silla* *Maizena* **ANEXOS** *Planilla de asistencia y registro fotográfico*		
Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Se anexa planilla de asistencia		
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	No aplica	*No aplica*	*No aplica*
Próxima reunión	*No aplica*		
Elaboró	*Lizeth Hilarión Forero*		

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

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GDO23
Versión: 2
Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: Respiro al Cuidador - Bomba de palabras 2. Lugar o Localidad o Sede: CC los Robles 3. Fecha y hora: 11-09-2025 / 9:00am

4. Nombre responsable: Lizeth Hibrican Forero 5. Dependencia responsable: Subdirección para la Vejez

6. Ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Maria Camila Burgos Hurtado	CC	1072418805	CC los Robles	Jefe de enfermeria	Contratista	bhurtadocamila@gmail.com	3146783654	
2	Sandra Milena Gomez	cc	1072189219	CC los Robles	Enfermera	Contratista	enfermeria81330@	3182485526	Sandra G
3	Claudia Rodriguez	cc	1073130393	cc los Robles	auxiliar enfermeria	contratista	pedyjuhen@gmail.com	3212168660	claudia R
4	Rosario Martinez	CC	1069746020	CC los Robles	auxiliar enfermeria	Contratista	martinezdiez@gmail.com	3125183177	ROSARIO M
5	Pilar Izquierdo	CC	53931.113	CC los Robles	auxiliar de enfermeria	Contratista	katiaexpbhotmail.co	3213387764	Pilar Izquierdo
6	Angi Tatiana Zambrano	CC	1073421776	CC los Robles	Auxiliar de Enfermeria	Contratista	Tatiangzambrano1024@gmail.com	3222743821	
7	Jessica Forero	cc	1003516422	CC los robles	aux enfermeria	contratista	jessforero@gmail.com	3207429147	Jessica Forero
8	Maribe Lucia Mopollon	cc	52112528	CC Robles	Aux. enfermeria	contratista	anajosilvacontreras@yahoo.es	3108593706	Maribe Mopollon
9	Katherine Liliana Garzon R	cc	1072464467	CC los Robles	Aux. enfermeria	Contratista	Katherinegarzon2023@gmail.com	3106134873	
10	Milena Cubrejo	cc	1022323986	CC los Robles	Aux enfermeria	Contratista		3206741665	Milena C
11	Angela Patricia Hernandez	cc	35252723	CC los Robles	Regente	Contratista	cinghez0782@gmail.com	3103115118	Angela H
12	Fabiola Tejano	CC	39725155	CC los Robles	Cajera	Contratista	fabiolatejano@	3156071320	Fabiola T
13	Sandra Escobar	cc	1072495358	CC Robles	ENFERMERA	CONTRATISTA	sandraescobar	3188416235	Sandra E
14	Loisa Villalba	CC	1069746746	CC Robles	enfermera	contratista	loisavillalba@hotmail.com	3113950374	Loisa Villalba
15	Yeraldo Acosta	cc	1122553	CC Robles	Auxiliar	Contratista	Yeraldoacosta	3206848852	Yeraldo
16	Nayibe Fajardo	CC	1026570723	CC los Robles	Aux enfermeria	contratista	Nayibe1020@hotmail.com	3212450261	
17	Leidy Rodriguez	cc	1073130892	CC los Robles	Aseo	Contratista	leidymarcela121@gmail.com	3214371072	Leidy R
18	Nancy Garcia	CC	53932356	CC los Robles	aseo	contratista	garcianancyjulieth@gmail.com	313 384 3714	Nancy Garcia
19	Alejandro Rodriguez	cc	1069731390	CC los Robles	Enfermero	Contratista	alejandrohotmail.co	3197623577	AR
20	Linda Cordoba Ramirez	CC	1073130984	CC los Robles	Aux. cocina	Contratista	Cordobalinda057@gmail.com	314 296 41 18	Linda Cordoba

Tratamiento de datos personales: "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía."

Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 2 Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024 Página: 1 de 1

1. Tema: Respiro al Cuidador - Bomba de palabras 2. Lugar o Localidad o Sede: CC los Robles 3. Fecha y hora: 11-09-2025 / 9:00am

4. Nombre responsable: Lizeth Hilarion Forero 5. Dependencia responsable: Subdirección para la Vejez

6. ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Marcela Garzon	CC	209422258	Los Robles	Aux cocina	contrato	silvia.marcela.garzon@gmail.com	3202669513	marcela g
2	Karen Vargas	CC	1023844831	los Robles	Aseo	Contratista	karenvargas@gmail.com	3044104492	Karen
3	yuleth toro 6	CE	1072496760	los Robles	Aux Cocina	Contratista	yuleth.toro@gmail.com	3213323768	Yuleth Toro
4	Gina Martinez	CC	53013398	cc la Robles	Archivo	contratista	ginamartinez@gmail.com	3108677776	Gmartz
5	Yuly machecha	CC	1030549502	cc los robles	Arte	Contratista	los robles@gmail.com	3182732289	
6	Casa, Villalba	CC	1066768745	CC los Robles	Enfermera	Contratista	villalba@gmail.com	3113953314	
7	Cindy Cardenas	CC	1072495258	CC los Robles	Enfermera	Contratista	cindy es@gmail.com	3108476232	Cindy
8	Jaime Arias Soto	CC	1003467589	cc los Robles	T. operativo	Contratista	Jaime.Arias@gmail.com	3015213266	
9	Andrea Velandia	CC	1069755000	cc los robles	Oficios	contratista	cristiana.vega@gmail.com	3002908168	
10	Miguel Ariza	CC	79790266	Los Robles	Cocinero	Contratista	Miguel.ariza@gmail.com	3168701197	
11	Lizeth Hilarion Forero	CC	1030608583	los Robles	Fisioterapia	Contratista	cc los robles@gmail.com	3125256000	
12	Olga Yolanda Garzón	CC	53931258	CC los Robles	Tallerista	Contratista	Yolandagarzon1089@gmail.com	3229256469	
13	Lady Tatiana Romero	CC	1024497311	CC los Robles	T Social	Contratista	romeroluna@gmail.com	3212174968	
14	Lizeth Ceryuela	CC	1128860156	CC los Robles	Gerontologa	Contratista	gerontologa@gmail.com	3103904941	
15	[illegible]	CC	1020888146	CC los Robles	Coordinador	Contratista	coordinador.jobs@gmail.com	3144543657	
16	Ana Margarita Mora	CC	1073131000	CC los Robles	Aux cocina	contratista	ana.margaritamora@gmail.com	3115026753	
17									
18									
19									
20									

Tratamiento de datos personales "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación. Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía"

Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo

REGISTRO FOTOGRÁFICO

RESPIRO AL CUIDADOR

11 -09- 2025 *“Bomba de Palabras"*











