

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	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:	21	11	2025	
Unidad Operativa:	Centro Transitorio Samper Mendoza			
Componente de Atención:	Derechos y ejercicio de ciudadanía			
Línea de Atención:	Fortalecimiento de la Autonomía	Profesional a cargo:	Hernando Ortiz Bohorquez	
Nombre de la actividad:	Habilidades para la vida diaria.			
DESARROLLO DEL TEMA				
OBJETIVO GENERAL				
Fortalecer la autonomía de las personas mayores mediante el desarrollo de habilidades para la vida diaria, promoviendo la práctica de estiramientos corporales simples que favorezcan su movilidad, bienestar físico y autocuidado.				
OBJETIVOS ESPECÍFICOS				
1. Facilitar la identificación y comprensión de estiramientos básicos dirigidos a los diferentes grupos musculares, promoviendo su incorporación en rutinas diarias de autocuidado. 2. Estimular la expresión gráfica y escrita a través de la elaboración de una guía personal de estiramientos, potenciando la retención de la información y la apropiación de hábitos saludables.				
METODOLOGÍA				
MOMENTO INICIAL	Se realiza la invitación a las personas mayores a participar de la actividad la cual se realizará en el comedor de la unidad operativa. Una vez ubicados en el lugar se hace entrega a cada persona una hoja iris y un lápiz. Luego, se explica el tema del día el cual tiene que ver con habilidades para la vida diaria y se les hace la siguiente pregunta a los participantes ¿que entiende por habilidades diarias?			
MOMENTO CENTRAL	Una vez las personas dan sus respuestas y dentro de ellas se habla de actividad física, se les dice a las personas que el día de hoy vamos a tener un taller teórico practico donde las personas van a aprender 10 estiramientos para los grupos musculares los cuales los pueden realizar en cualquier momento del día, preferiblemente antes de ir a dormir. 1. Tren inferior: Estiramiento para pantorrillas o gastrocnemios, Estiramiento para isquiotibiales, Estiramiento para cuádriceps, Estiramiento para abductores y Estiramiento para glúteos. 2. Tren superior: Estiramiento para antebrazo y bíceps, Estiramiento para tríceps, Estiramiento de hombros y espalda, Estiramiento de pectoral y Estiramiento para el cuello. Cada estiramiento los realizaremos de manera practica para luego ir a dibujarlo o escribirlo dejando con producto final una guía de estiramientos para los músculos del cuerpo. Cada ejercicio tendrá una duración de 15 segundos.			
MOMENTO FINAL	Al finalizar se dialoga con las personas mayores y se concientiza de la duración de la rutina la cual es muy corta y trae artos beneficios para la salud y la movilidad del cuerpo.			
RECURSOS				
Personas mayores, sillas, mesas, marcadores, hojas iris y tablero				
EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD				
La actividad evidenció una alta disposición, atención e interés por parte de las 20 personas mayores participantes, quienes se mostraron receptivas frente a la temática y mantuvieron una actitud colaborativa durante todo el proceso. Se observó que comprendieron adecuadamente las orientaciones brindadas, lo cual se reflejó en su capacidad para representar de manera gráfica o escrita los estiramientos aprendidos, demostrando no solo apropiación del contenido, sino también habilidades de concentración y memoria. Asimismo, la participación activa favoreció un ambiente de aprendizaje colectivo, en el que cada persona aportó desde sus experiencias y motivaciones, fortaleciendo el sentido de autonomía y promoviendo la incorporación de prácticas saludables en su vida diaria. Este compromiso evidenció avances significativos en su disposición hacia el autocuidado, el reconocimiento de su propio cuerpo y la importancia del movimiento para el bienestar físico y funcional. Por último, se anexa formato listado de ingreso y asistencia a las actividades FOR-PSS-525 del 21 de noviembre.				
<div>    </div>				



PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Unidad Operativa: Cuidado Transitorio Día Noche
Fecha: 21-11-2025
Jornada: Día Noche
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa

CUIDADO TRANSITORIO DIA NOCHE SAMPER VENDOZA

Fecha

21-11-2025

Nombre del coordinador

IVON ANDREA CAMPOS REY

Jornada

Día Noche

Nombre de quien registra el ingreso

Liliana Lopez - Paola Torero

INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA

ASISTENCIA ACTIVIDADES

DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	LINEA A	LINEA B	LINEA C	LINEA D
TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
1	CC 646835	Guillermo	Marxant Sepúlveda	[Firma]		NO	NO	SI	SI
2	CC 19138109	Carlos Guillermo	Calles y Ponte	[Firma]		NO	NO	SI	SI
3	CC 20296701	Maira Dolores	Maria Novoa	[Firma]		SI	SI	NO	SI
4	CC 19104150	Alvaro	Melo Sanchez	[Firma]		SI	SI	SI	NO
5	CC 17064424	Jaime	Valbuena Sanmiguel	[Firma]		NO	NO	NO	SI
6	CC 14950577	Jose Dolores	Lopez Gomez	[Firma]		NO	SI	SI	SI
7	CC 19070438	Ernesto	Aponte Neira	[Firma]		SI	SI	SI	SI
8	CC 7505471	Renaldo	Contreras Kojeneche	[Firma]		SI	SI	SI	SI
9	CC 19375447	Jorge Anuro	Veloz	[Firma]		SI	SI	SI	NO
10	CC 6887493	Nicolas Augusto	Vasquez Vanilla	[Firma]		NO	NO	NO	NO
11	CC 19149794	Fernando	Garcia Estrada	[Firma]		SI	SI	NO	NO
12	CC 19165305	Carlos Alberto	Amaya Ramirez	[Firma]		SI	SI	SI	SI
13	CC 13835307	Bernardo	Silva Lopez	[Firma]		SI	SI	NO	NO
14	CC 267320	Shuangcheng	Li	[Firma]		SI	SI	SI	SI
15	CC 79297012	Jaime Alberto	Cabrero Chavez	[Firma]		SI	SI	NO	NO
16	CC 19294091	Ollando	Osorio Torca	[Firma]		SI	SI	NO	SI
17	CC 19365413	German Nario	Quintero Quintero	[Firma]		SI	SI	SI	SI
18	CC 19281075	Luis Angel	Hernandez Ponce	[Firma]		SI	SI	NO	NO
19	CC 19374921	Ruben Dario	Sandoval Pardo	[Firma]		SI	SI	SI	SI
20	CC 19417268	Luis Fernando	Narero Sanchez	[Firma]		SI	SI	NO	NO
21	CC 17038564	Alvaro	Torero	[Firma]		SI	SI	NO	NO
22	CC 19494431	Jaime Antonio	Hernandez Huertado	[Firma]		NO	NO	SI	SI
23	CC 334120	Manuel Jose	Cabrera Trujillo	[Firma]		NO	NO	SI	SI
24	CC 30769097	Irene Kibel	Bejarano Peña	[Firma]		SI	SI	NO	NO
25	CC 19277345	Fabio	Londro	[Firma]		NO	NO	SI	SI



Citegap - 2019-05-02
 Version 1
 Fecha Mod - 2020-05-02
 (MOT) 2020
 Pagina 1 de 1

Fecha 21 - 11 - 2015

Jornada	Día	Noche
---------	-----	-------

ASISTENCIA ACTIVIDADES

	Dalca Cajamarabao	Dalca Cajamarabao	Hengendo OTIE	Hengendo OTIE
	ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
LÍNEA	Movilizándolo	Movilizándolo	Puentes	Fortalecimiento
Artística	Artística	TIC	Puentes de los amigos y familiares	Fortalecimiento
SI	SI	SI	SI	NO
SI	SI	SI	NO	SI
NO	NO	NO	SI	SI
NO	NO	NO	NO	SI
NO	NO	NO	NO	NO
SI	SI	SI	SI	SI
SI	SI	SI	SI	NO
NO	NO	NO	SI	NO
NO	SI	SI	SI	NO
NO	NO	NO	SI	SI

TIPO	NUMERO	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES
25	CC 19178431	Pedro Antonio	Garcia Fureo	<i>[Signature]</i>	Pablo.
27	CC 12093676	Lisandro	Aya Marías	<i>[Signature]</i>	
28	CC 79235235	Peregrino	Quintana, naniere	<i>[Signature]</i>	
29	CC 3472830	Jaime de Jesus	Ramirez Iduegui	<i>[Signature]</i>	
30	CC 19060128	Guustavo	Morales Castro	<i>[Signature]</i>	
31	CC 11337016	Marco Antonio	Oliver Lopez	<i>[Signature]</i>	
32	CC 6159168	Jorge Eliezer	Garcia	<i>[Signature]</i>	
33	CC 41402707	Matthia Weid	Wachado Ramirez	<i>[Signature]</i>	
34	CC 41729686	olga Rubi	Ortega Nagera	<i>[Signature]</i>	
35	CC 17163181	Jose Miguel	Pedrenos clauyo	<i>[Signature]</i>	
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					
44					
45					
46					
47					
48					
49					
50					