Lugar	*Comunidad de cuidado caminos de vida*
Fecha	*22 de agosto de 2025 11:00 am a 12:00 mm*
Tema	*Respira y renueva respiro al cuidador*
Desarrollo	***1. Objetivo General*** *Brindar a los cuidadores de la Comunidad de Cuidado un espacio de esparcimiento, recreación y autocuidado a través de la rumba aeróbica, con el fin de reducir la carga laboral, promover hábitos de vida saludable y fortalecer su bienestar físico y emocional.* ***1. Introducción*** *El rol del cuidador conlleva una gran responsabilidad que puede generar desgaste físico y emocional. Por ello, se desarrolló la actividad* ***"Respira y Renueva"****, orientada a brindar un momento de recreación y liberación de tensiones mediante una sesión de rumba aeróbica. La jornada contó con el acompañamiento de una funcionaria del Instituto Deportivo IDERF, quien fue invitada por el área de educación física para guiar y apoyar el evento. Este espacio buscó no solo fomentar la actividad física, sino también reconocer la importancia del autocuidado de los cuidadores, ofreciéndoles una experiencia de bienestar, motivación y socialización.* ***2. Metodología de la Actividad*** ***Momento inicial****:* *Recepción y bienvenida a los cuidadores.* *Breve charla introductoria sobre la importancia del ejercicio en la prevención del estrés y el cansancio laboral.* *Ejercicios de calentamiento y movilidad articular dirigidos por la funcionaria del IDERF.* ***Momento central****:* *Desarrollo de la sesión de rumba aeróbica con ritmos alegres y dinámicos.* *Ejercicios adaptados a la condición física de los cuidadores, priorizando el disfrute y la participación activa.* *Momentos de interacción grupal para fortalecer la integración y generar un ambiente de motivación.*

***Momento final**:*

Ejercicios de respiración y estiramiento para favorecer la relajación muscular.

Conversatorio breve para que los cuidadores expresaran cómo se sintieron durante la actividad.

Cierre con un mensaje reflexivo sobre la importancia del autocuidado como herramienta para mejorar la calidad de vida propia y la atención a los demás.

3. Materiales Utilizados

- *Equipo de sonido con micrófono.*
- *Lista de música alegre y variada (salsa, merengue, reguetón suave, cumbia, entre otros).*
- *Espacio amplio, ventilado y seguro.*
- *Hidratación para los participantes.*

4. Registro fotográfico









Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Ver lista de asistencia		
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
Próxima reunión	*No aplica*		
Elaboró	*Viviana Paola Diaz Linares (psicología)*		

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE 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: Respira y renueva. Respiro al Cuidador 2. Lugar o Localidad o Sede: CC. Caminos de vida. 3. Fecha y hora: 22 de agosto de 2025 11:00 am a 12:00 m m

4. Nombre responsable: Viviana Diaz -- Juz Ortiz. 5. Dependencia responsable: Psicologia.

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	Laura Viviana Lesmes	CC	1003671136	Camino de vida	Aux enfermera	Planta	lalalesmes19@gmail.com	3143320062	
2	Adrian Antonio Osorio P	CC	1069969041	Camino de vida	Aux Enfermera	Planta		3157677117	
3	Maida Perida	CC	1003 6a 52	camino de vida	Aux enfe	Planta		3003499052	
4	Jeraldine Giraldo	CC	1137059761	camino de vida	Aux Enfermera	Planta		3043670588	Jeraldine G
5	Yuranny Cruz	CC	1060 [illegible]	caminos de vida	Aux enfermera	Planta		3115614149	Cruz
6	Damaris Montenegro	CC	1069752586	camino vida	Auxiliar	Planta		3232101665	Damaris
7	Xiomara Echaire	CC	1006619865	Camino vida	Aux enfermero	Planta		3142656041	Xiomara G
8	Yomaira Ardila	CC	1069 [illegible]	caminos	Aux. Enf	planta		3239004176	
9	Paola Aguilera	CC	1069 [illegible]	caminos de vida	Aux Enf	planta		3125 [illegible]	Paola Ag.
10	Diana Leal	CC	35394371	Caminos de vida	A. Enfermera	Planta		5219123967	Diana Le.
11	Maria Alejandra Guevara	CC	1069-741208	camino de vida	Aux Enfermera	Planta		3245956354	
12	Carlos A Betancourt S	CC	1071550330	Caminos	A. Enf	Planta		3015153905	
13	Milenca G	CC	1069716004	Camino de vida	Aux Enfermera	Planta		3176444513	Milenca G
14	Vanessa Daza Beltrán	CC	1003614653	camino de vida	Acxeafer.	planta		3227284882	Vanessa Daza
15	Ruth Rico Mira	CC	52'325732	camino de vida	G. Geric	Planta		3213110035	

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.

ALCALDIA MAYOR DE BOGOTA D.C. SECRETARÍA DE 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: Respira y renueva respira al Cuidado | 2. Lugar o Localidad o Sede: CC-Caminos de vida | 3. Fecha y hora: 22 de agosto de 2025 11:00 am a 12:00 nm

4. Nombre responsable: Viviana Diaz - Luz Ortiz. | 5. Dependencia responsable: Psicología.

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	Margarita Barrera	C.C	23.784.900	C.d. Vida	C/ General	Planta	— o —	3503005870	
2	Luz Maritza Mesa	C.C	38737374	C.d. Vida	C/ General	planta	— o —	3203300879	
3	Michel Bernal	C.C	1069733366 1320506760	C.d. vida	S/ General	Planta	— o —	3205067680	
4	Carol Bueno	Ce	10xxxxxxx	C.d.a	Enfermera	Contratista	—	3019321852	
5	Ayda Alvarez Muñoz	CC	1083433814	CC Caminos vida	Nutricionista	Contratista	— o —	3026465496	
6	Raul Armando Martinez	CC.	1039972980	CC Caminos de vida	Coordinador	Contratista	cccomunidadelcuidado@g	3144159794	
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

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.