CONSORCIO VIDA PLENA 2026

NIT 902016120-8

INFORME DE ACTIVIDADES 1/6

PERIODO: DEL 15 DICIEMBRE AL 31 DE DICIEMBRE 2025

NÚMERO DEL CONTRATO 4855-2025

CARPETA 5

INFORMES DE PERSONAL

CONTENIDO CARPETA 5
INFORMES DEL PERSONAL
PERIODO DEL 15 AL 31 DE DIEMBRE DE 2025
INFORME 1/6 – 4855-2025

2 INFORMES PROFESIONALES EN CIENCIA DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN CARLOS CHIRIVÍ -VANESSA HERNANDEZ OROZCO
2 INFORMES PSICÓLOGOS VALENTINA LOAIZA OROZCO – DIEGO VALENCIA
2 INFORMES TRABAJADORES SOCIALES LADY TATIANA BOLIVAR CATAÑO – MARIBETH DE JESUS ALCARAZ MARTINEZ

CONSORCIO VIDA PLENA

2026

NIT 902016120-8

INFORME DE ACTIVIDADES 1/6

PERIODO: DEL 15 DE DICIEMBRE AL 31 DE DICIEMBRE DE 2025

NÚMERO DEL CONTRATO 4855-2025

CARLOS CHIRIVI

PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTES Y LA RECREACIÓN

CONSORCIO VIDA PLENA
INFORME DE ACTIVIDADES

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

Contratista	**CARLOS CHIRIVI**
Número de Cédula	***94498668***
Cargo:	**PROFESIONAL CIENCIAS DEL DEPORTE**
Plazo:	**15 de diciembre de 2025 a 14 de junio de 2026**
Periodo:	**15 de diciembre a 31 de diciembre de 2025**
Proyecto	***PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS***

2. DESARROLLO DEL CONTRATO

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDADES EJECUTADAS	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES	LOGROS
1. En calidad de instructor de actividad física – recreación y deporte, llevar a cabo la coordinación del área en mención del programa centro vida. En atención al 3er eje "envejecimiento activo" política colombiana de envejecimiento humano y vejez 2014-2024. La ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1	El 16 de diciembre de 2025, se desarrolla la reunión del área de deportes donde evaluaremos los aspectos más relevantes de la propuesta planteada para el mes anterior, revisando el impacto positivo y el cumplimiento de objetivos según cada microciclo. Adicionalmente, se prepararon las intervenciones a seguir durante el mes de diciembre.	Acta de reunión general Acta de Reunión área de deportes	Los objetivos generales del área se ven cumplidos en plenitud. Cada uno de los alcances propuestos se ha realizado dentro de lo esperado.

CONSORCIO VIDA PLENA
INFORME DE ACTIVIDADES

al 11 y la (Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar talento humano).			
2. Estructurar el plan de trabajo cualitativo y cuantitativo de su área de atención, según el modelo establecido en el programa. En atención al 3er eje "envejecimiento activo", de la política colombiana de envejecimiento humano y vejez 2014-2024. La ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la (Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar talento humano).	El plan cualitativo y cuantitativo nos permite procurar una serie de logros esperados en el tiempo; el desafío más importante lo encontrábamos en la primera fase que consistía en sacar al grupo del sedentarismo y llevarlo a un estado de acondicionamiento inicial, lo cual se ha logrado con eficiencia, de hecho, se puede evidenciar mejoras importantes de manera generalizada en el grupo de centro vida. Se describe entonces que el plan se desarrolla conforme a lo proyectado. Cabe anotar que se cuenta con los resultados de los test de seguimiento que nos permiten encontrar progresos más acentuados en la condición física general de cada uno de los usuarios. Ver documento anexo.	Plan Cualitativo	Cumplimiento al 10% de lo proyectado hasta este mes.

CONSORCIO VIDA PLENA
INFORME DE ACTIVIDADES

3. Articular las actividades propias del área, según los registros e instrumentos establecidos en el documento denominado: Manual de procedimiento área de actividad física – recreación y deporte.	Esta acción ya fue elaborada con anterioridad. Se construye de manera coordinada con los profesionales del área este documento – manual que contiene la información de los protocolos y desempeños esperados en el área de deportes. Desde este documento se desprenden los planes operativos y las fichas sesiones. El ejercicio es fundamental para el adulto mayor porque ayuda a mantener la independencia, previene y controla enfermedades como la diabetes y las cardiopatías, y reduce el riesgo de caídas al mejorar la fuerza muscular, el equilibrio y la flexibilidad. Además, promueve una mejor salud mental, contribuye a una mayor autonomía y fortalece el sistema inmunitario.	Protocolo área de deportes.	Actividad de introducción y preparación realizada según lo acordado.
4. Realizar Valoraciones que establezcan la condición física y evalúe la autonomía, independencia y nivel de capacidad funcional para realizar las ABVD-AIVD. En estas valoraciones deberá aplicarse el siguiente instrumento: Escala de Tinetti al 100% de la población, de acuerdo con lo establecido: Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar de atención integral, criterio N° 1 y 3. Y resolución Min Salud 3280/2018 – Ruta integral de atención para la promoción y	No aplica	No aplica	Se planea empezar actividades de evaluación en enero de 2026. Estas estarían orientadas a el seguimiento.

	mantenimiento de la salud – actividades para la vejez resolución Min Salud 2626/2019 – Modelo de atención integral territorial "Maite" – Estrategia A.P.S.			
5.	De ser requerido, y ante una detección oportuna de alguna patología, o accidente durante la realización de estas actividades, deberá realizar remisiones externas interinstitucionales, específica, en los términos que establecen las normas correspondientes. De acuerdo con lo establecido en la ley 1276/2009 – Art 11 – Numeral 2, 3. Con previo diligenciamiento de los formatos establecidos.	Seguimos apoyando los procesos de fortalecimiento y movilidad de los usuarios con necesidades especiales o requerimientos específicos, por ejemplo: personas con limitación de desplazamiento con o sin apoyo, personas no videntes o con limitación visual entre otros. Se realizaron actividades físicas personalizadas con un grupo focalizado que representará al grupo general en el evento de super-abuelos 2025	No aplica	El área de deportes cumplió con su propósito orientador y cuidador, de ello se evidencia la mejora continua de los casos especiales, como logramos el tope de cada uno de los alcances propuestos.

CONSORCIO VIDA PLENA
INFORME DE ACTIVIDADES

6. En articulación con el talento humano adscrito al programa, construir los planes de atención integral de los usuarios del centro vida. Resolución Min Salud 055/2018 – Estándares de gestión – Criterio #8 y atención integral – Criterio #2. Como estrategia de promoción de hábitos y estilos de vida saludables. Realizar un programa de actividad física, recreación y deporte con la población atendida que contemple: Gimnasia de mantenimiento y fortalecimiento de la condición física, caminatas, actividad física musicalizada, hidroterapia, terapias de relajación y juegos tradicionales, entre otros.	Esta articulación se estableció el 16 de diciembre de 2025 en reunión del componente deportivo. El desarrollo de la articulación gira en torno a tres fundamentos esenciales: 1. Evaluación de actividades, cronogramas y acompañamiento. 2. Actividades propuestas para la celebración de las fiestas decembrinas. 3. Preparación para los eventos de navidad y año nuevo	Copia de acta de reunión área de deportes	Las sesiones de planeación se realizaron conforme a lo proyectado con los resultados esperados. Se realiza un énfasis de profundización en el área de estimulación de la fuerza motriz y un nivel de equilibrio mayor al actual por parte de nuestros usuarios.
7. Apoyar la realización de los "Encuentros intergeneracionales" y las "escuelas de familia" como estrategias psicosociales de capacitación a cuidadores y como prevención del maltrato, abuso y negligencia en el adulto mayor, en cumplimiento a las leyes 1276/2009 – Art 11 – Numeral 7. 1850/2017. E implementación de la política nacional de familia – Ley 1361/2009. Con el acompañamiento y apoyo del	El lunes 29 de diciembre de 2025 se realizo el encuentro intergeneracional contando con la presencia de la "fundación para el desarrollo y sostenimiento humano". El objetivo fundamental fue la integración de saberes culturales en medio de un espacio lúdico. Espacio que abre una puerta de reflexión sobre el valor de la vida y la participación en comunidad.	Acta encuentro intergeneracional	Se conto con una activa participación por parte de los usuarios del centro vida, quienes manifestaron de manera general, su agrado frente a la actividad propuesta por la fundación invitada.

talento humano adscrito al programa.			
8. Participar en las visitas de evaluación y seguimiento que llevan a cabo la secretaría de salud pública y seguridad social del municipio y las secretarías departamentales de salud y desarrollo social. En cumplimiento de los requisitos mínimos esenciales definidos en la Ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la Resolución Min Salud 055/2018 – Anexo técnico.	Se acompaña a la secretaria de desarrollo social y económico en las intervenciones que deciden hacer durante este periodo de tiempo. Agradecidos por la supervisión que prestan al proceso y al programa.	No aplica	Agradecemos y enunciamos como logro la presencia valiosa y constante de la doctora Dora Llano y su equipo de trabajo. Nos ayudan para que nuestro trabajo cada día sea mejor, todo en pos de nuestros beneficiarios.

CONSORCIO VIDA PLENA
INFORME DE ACTIVIDADES

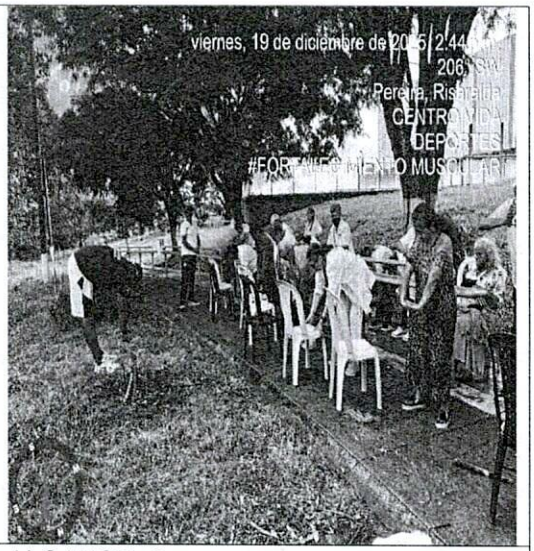
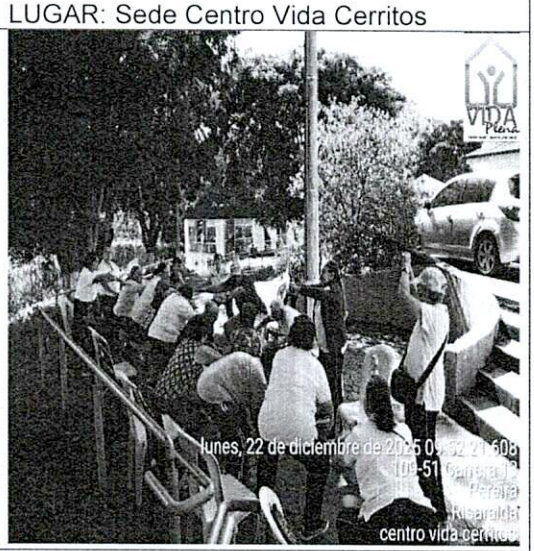
9. Participar en las reuniones técnicas y capacitaciones, como procesos de inducción y reinducción del talento humano adscrito a los programas centro vida, orientados al conocimiento de: La normatividad existente para atención integral de las personas adultas mayores, al fortalecimiento basado en un enfoque de derechos según el modelo de atención integral centrada en la persona y la humanización del servicio y la articulación a los planes de trabajo, de acuerdo a lo establecido en (Resolución Minsalud 055/2018 – Estándar talento humano) – Criterio #11.	En el periodo de tiempo del 15 de diciembre al 31 de diciembre, no se realizaron capacitaciones ni reuniones técnicas. Este ítem ya está cumplido en su integridad. En todo el periodo y plazo del programa se integraron las capacitaciones técnicas programadas.	No aplica	No aplica

Firma
Nombre: CARLOS CHIRIVI
CC. 94.498.668

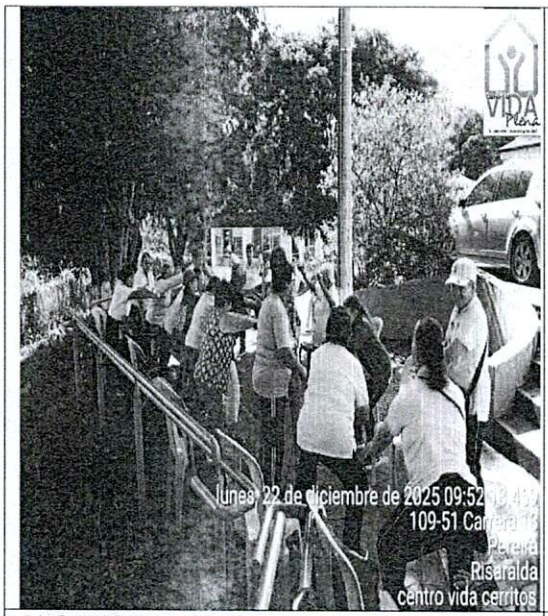
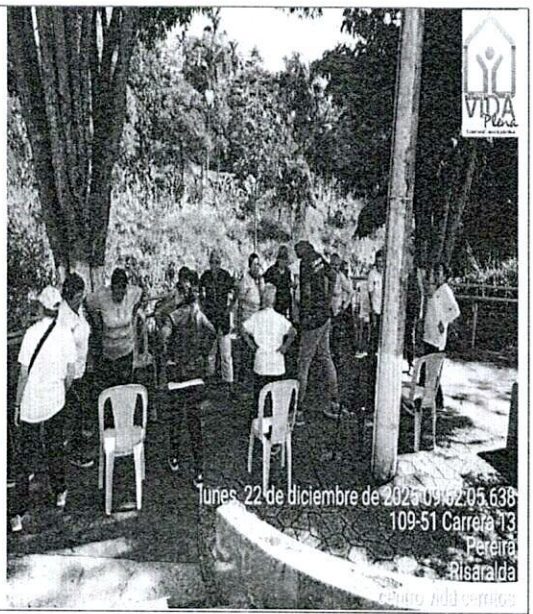
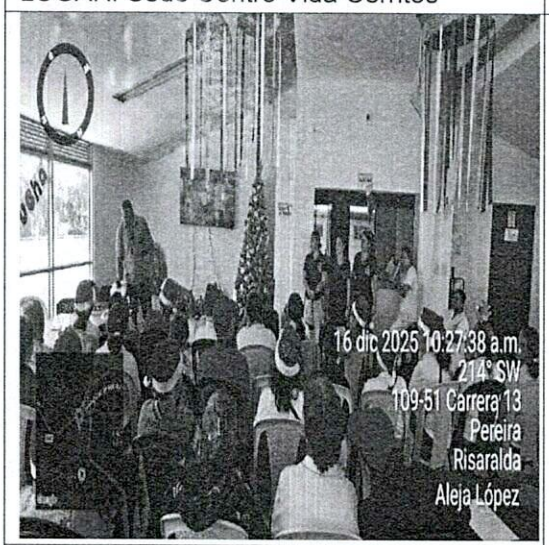
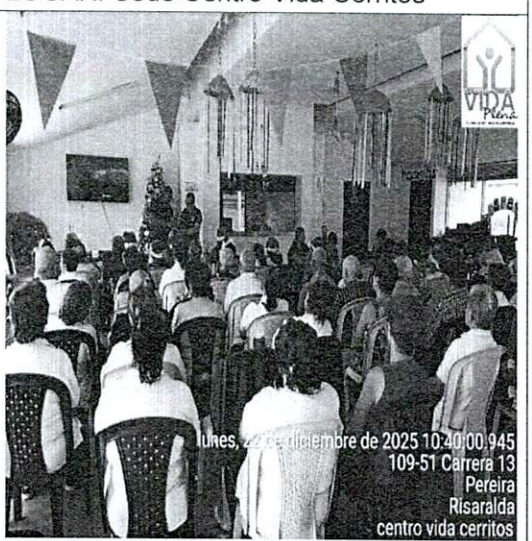
Consorcio VIDA Plena 2026 Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRAFICO DE ACTIVIDADES.** **PERIODO: DE 15 de diciembre a 31 de diciembre de 2025**
Versión: 1	**Vigencia: 2025**

	
ALCANCE: 1 **ACTIVIDAD:** Reunión mensual área de deportes **FECHA:** 16 de diciembre de 2025 **LUGAR:** Sede Centro Vida Cerritos	**ALCANCE:** 1 **ACTIVIDAD:** Reunión mensual área de deportes **FECHA:** 16 de diciembre de 2025 **LUGAR:** Sede Centro Vida Cerritos
	
ALCANCE: 6 **ACTIVIDAD:** Gimnasia Movilidad General **FECHA:** 15 de diciembre de 2025 **LUGAR:** Sede Centro vida cerritos	**ALCANCE: 6** **ACTIVIDAD:** Gimnasia Musicalizada con aros **FECHA:** 17 de diciembre de 2025 **LUGAR:** Sede Centro vida cerritos

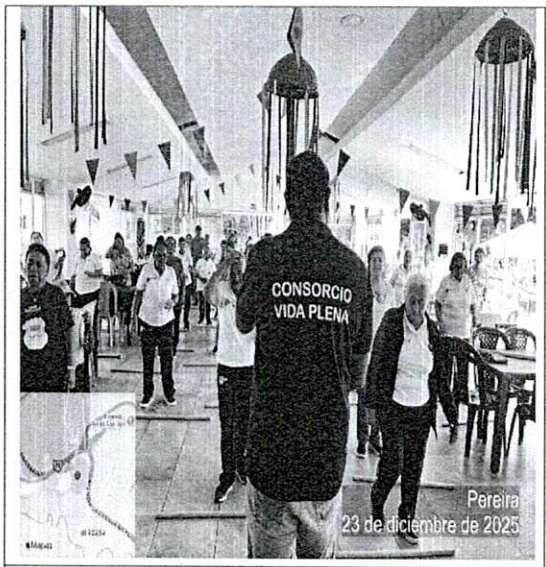
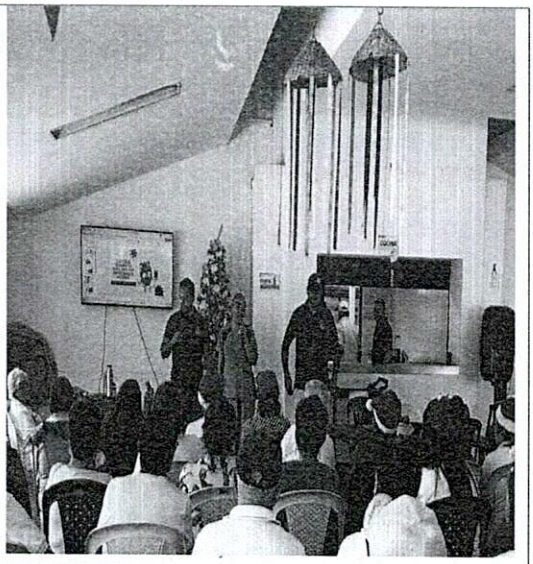
Consorcio VIDA Plena 2026 Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRAFICO DE ACTIVIDADES.** **PERIODO: DE 15 de diciembre a 31 de diciembre de 2025**
Versión: 1	**Vigencia: 2025**

	
ALCANCE: 6 **ACTIVIDAD:** Gimnasia Musicalizada **FECHA:** 17 de diciembre de 2025 **LUGAR:** Sede Centro vida cerritos	ALCANCE: 6 ACTIVIDAD: Fortalecimiento Muscular FECHA: 19 de diciembre de 2025 LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos
	
ALCANCE: 6 ACTIVIDAD: Fortalecimiento Muscular FECHA: 19 de diciembre de 2025 LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos	ALCANCE: 6 ACTIVIDAD: Fortalecimiento Piernas FECHA: 22 de diciembre de 2025 LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos

	FORMATO REGISTRO FOTOGRAFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO: DE 15 de diciembre a 31 de diciembre de 2025**
Versión: 1	**Vigencia: 2025**

	
ALCANCE: 6 ACTIVIDAD: Fortalecimiento Piernas FECHA: 22 de diciembre de 2025 LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos	ALCANCE: 6 ACTIVIDAD: Fortalecimiento Piernas FECHA: 22 de diciembre de 2025 LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos
	
ALCANCE: 6 **ACTIVIDAD:** Acompañamiento a la novena de aguinaldos **FECHA:** 16 de diciembre de 2025 **LUGAR:** Sede Centro Vida Cerritos	**ALCANCE: 6** **ACTIVIDAD:** Acompañamiento a la novena de aguinaldos **FECHA:** 22 de diciembre de 2025 **LUGAR:** Sede Centro Vida Cerritos

	FORMATO REGISTRO FOTOGRAFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO: DE 15 de diciembre a 31 de diciembre de 2025**
Versión: 1	**Vigencia: 2025**

	
ALCANCE: 6 **ACTIVIDAD:** Rumba terapia general **FECHA:** 23 de diciembre de 2025 **LUGAR:** Sede Centro Vida Cerritos	**ALCANCE: 8** **ACTIVIDAD:** Acompañamiento por parte de la secretaria de desarrollo. **FECHA:** 16 de diciembre de 2025 **LUGAR:** Sede Centro Vida Cerritos

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

LIC. CARLOS CHIRIVI – PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Día:** 15-31 **MES:** DICIEMBRE **AÑO:** 2025	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	Centro Vida CERRITOS	**JORNADA:** MAÑANA Y TARDE
NOMBRE DE LA SESION	ACTIVIDADES RECREATIVAS	**SESIONES N°2**

Objetivo:

Optimizar el aprovechamiento del tiempo libre a través de actividades lúdica y recreativas, que invitan al adulto del centro vida, a disfrutar de cada instante de su vida, en medio de cada situación, reto o dificultad que se le plantea, sabiendo que el juego es la cosa "más seria" que podemos hacer en comunidad.

Temas desarrollados:

1. Importancia de la lúdica y las actividades recreativas
2. Juegos dinámicos generales y rondas
3. Juegos de mesa: Bingo, Parques, ajedrez y domino

La recreación es una actividad fundamental para el mantenimiento de la salud física y mental en el adulto mayor. A continuación, se destacan algunos beneficios que ofrece esta práctica:

1. Mejora física: Participar en actividades recreativas promueve la movilidad y estimula el funcionamiento de los diferentes sistemas del cuerpo. Al realizar ejercicios físicos, se fortalecen los músculos, se mejora la resistencia cardiovascular y se aumenta la flexibilidad y la coordinación motora.

2. Prevención de enfermedades: La práctica regular de actividades recreativas contribuye a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, como la diabetes, la hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares. Además, fortalece el sistema inmunológico, lo que ayuda a prevenir infecciones y enfermedades propias de la edad.

3. Estimulación cognitiva: Participar en juegos de mesa, resolver crucigramas o realizar actividades creativas, como la pintura o la música, estimula el funcionamiento del cerebro y favorece el mantenimiento de la memoria, la atención y el razonamiento lógico. Esto contribuye a retrasar el deterioro cognitivo y reduce el riesgo de padecer enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer.

4. Reducción del estrés y la ansiedad: La recreación proporciona un espacio de distracción y diversión, lo cual ayuda a liberar tensiones acumuladas y a disminuir los niveles de estrés y ansiedad. Participar en actividades recreativas en grupo también fomenta la socialización y el establecimiento de relaciones sociales positivas, lo que contribuye a mejorar el bienestar emocional y mental.

5. Promoción del envejecimiento activo: La recreación en el adulto mayor fomenta un estilo de vida activo y saludable, promoviendo la independencia y la autonomía. Al mantenerse física y mentalmente activo, se prolonga la calidad de vida y se reducen los niveles de dependencia. El mantenimiento de la salud física y mental es uno de los principales beneficios que ofrece la recreación en el adulto mayor. Participar en actividades recreativas con regularidad contribuye al fortalecimiento del cuerpo, a prevenir enfermedades, a estimular la mente, a reducir el estrés y la ansiedad, y a promover un envejecimiento activo y saludable.

Metodología:

Fases Iniciales

Se realizarán siempre actividades tipo rompehielos para unir los grupos y generar expectativa sobre la actividad a realizar.

Siempre desde el humor, desde el buen ánimo y desde la picardía, invitaremos a nuestros beneficiarios a sonreír y a disfrutar lo que vayamos a realizar, sin importar que haya alguna limitación.

Fases Centrales

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

Este mes nos centraremos en las siguientes actividades:

1. Recreación Masiva: Juegos de acción-reacción para motivar la atención y la concentración
2. Rondas: "EL ARBOL DE LA MONTAÑA" cuenta una historia de acumulación secuencial de elementos, una canción base, ritmo y memorización
3. Juegos de memorización
4. Juegos de mesa
5. Juegos tradicionales
6. Juegos Predeportivos: Voleybomba y demás actividades preparatorias para las olimpiadas de adulto mayor próximas a realizarse.
7. Bingo bailable (todos los sábados)

Fases Finales

Siempre trataremos de realizar retroalimentaciones, donde ellos puedan compartir su experiencia, sus recuerdos, su idiosincrasia, sus sueños anhelos presentes, y de alguna manera, sus sentimientos y emociones vividos

Conclusión:

La recreación y la propuesta de aprovechamiento del tiempo libre es de vital importancia para nuestras personas mayores; seguiremos implementando cada vez más actividades, en especial las tradicionales que evocan recuerdos de niñez y de momentos importantes para la memoria.

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

N° ASISTENTES:

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

28 usuarios por grupo - por jornada promedio.





CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

LIC. CARLOS CHIRIVI – PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Día:** 15 - 31 **MES:** DICIEMBRE **AÑO:** 2025	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	Centro Vida CERRITOS	**JORNADA:** MAÑANA Y TARDE
NOMBRE DE LA SESION	FORTALECIMIENTO MUSCULAR – FULL BODY	**NUMERO DE SESIONES:** 3

Objetivo:

Realizar acciones y actividades físicas que mejoren el tono muscular y la postura corporal, desarrollando un énfasis especial en los miembros superiores e inferiores y la musculación del tronco.

El fortalecimiento muscular es fundamental para mantener una buena salud y calidad de vida en todas las etapas de la vida, pero cobra especial relevancia en los adultos mayores. A medida que envejecemos, nuestros músculos tienden a debilitarse y perder masa muscular, lo que puede llevar a una disminución de la fuerza, la movilidad y la independencia.

El fortalecimiento muscular en adultos mayores tiene numerosos beneficios, como mejorar la capacidad funcional, prevenir caídas y lesiones, aumentar la densidad ósea, controlar el peso corporal, mejorar la postura y la estabilidad, y reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la osteoporosis, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

Por lo tanto, es fundamental incluir ejercicios de fortalecimiento muscular en la rutina de ejercicio de los adultos mayores, para mantener su salud y bienestar a largo plazo.

Temas desarrollados:

1. Cuidados especiales en la postura física
2. La fuerza muscular: conceptos generales y su importancia
3. Test de identificación del estado físico del adulto mayor SFT (Senior Fitness Test)

Metodología:

FASES INICIALES

Se realizarán calentamientos y estiramientos en orden cefalocaudal y próximo-distal, para generar en este espacio una serie de rutinas que se establecen para todas las acciones motrices a emprender durante las diferentes sesiones.

Los ejercicios iniciales se proponen en su ejecución, realizarlos mayoritariamente de pie, aunque se establecen concesiones para aquellos que por diferentes razones no puedan permanecer continuamente en esta postura. Por ello siempre habrá una silla liviana para el apoyo y los momentos de pausas activas, así como los ejercicios que se programen en esta posición.

FASES CENTRALES

Este mes nos centraremos en las siguientes actividades:

1. Movilidad y fortalecimiento del grupo de articulaciones (flexo-extensiones con y sin peso, resistencia natural)
2. Fortalecimiento de Músculos principales (hombro: Deltoides, Músculos axioapendiculares anteriores y posteriores – Pierna:
   - Músculos anteriores de la pierna (flexión dorsal), constituidos por los músculos tibial anterior, extensor largo de los dedos, tercer fibular y extensor largo del dedo gordo.
   - Músculos posteriores de la pierna (flexión plantar), constituidos por una capa superficial (compuesta por los músculos gemelos o gastrocnemio, plantar y sóleo) y por una capa profunda (compuesta por los músculos tibial posterior, flexor largo del dedo gordo, poplíteo y flexo largo de los dedos).
   - Músculos laterales de la pierna (fibular), constituidos por el músculo fibular largo y el músculo fibular corto.

Los ejercicios generales y/o rectores serán:

- **Sentadillas**:

Las sentadillas son un ejercicio excelente para fortalecer los músculos de las piernas, especialmente los cuádriceps, los glúteos y los isquiotibiales. Para realizar una sentadilla,

colóquese de pie con los pies separados al ancho de los hombros, baje lentamente el cuerpo doblando las rodillas y manteniendo la espalda recta, y luego vuelva a subir a la posición inicial. Puede utilizar una silla o una pared para mayor estabilidad si es necesario.

- **Levantamiento de pesas**:

El levantamiento de pesas es una excelente manera de fortalecer los músculos de todo el cuerpo. Puede utilizar pesas ligeras o incluso botellas de agua llenas como peso. Algunos ejercicios de levantamiento de pesas recomendados para adultos mayores incluyen el levantamiento de brazos, el levantamiento de piernas y el levantamiento de hombros. Es importante comenzar con pesos ligeros y aumentar gradualmente la resistencia a medida que se gana fuerza.

- **Flexiones de brazos:**

Las flexiones de brazos son un ejercicio efectivo para fortalecer los músculos del pecho, los hombros y los brazos. Para realizar una flexión de brazos, colóquese en posición de plancha con las manos apoyadas en el suelo a la altura de los hombros, baje el cuerpo doblando los codos y manteniendo el cuerpo recto, y luego vuelva a subir a la posición inicial. Si es necesario, puede realizar las flexiones de brazos apoyando las rodillas en el suelo para reducir la intensidad.

- **Ejercicios de resistencia con bandas elásticas**

Las bandas elásticas son una excelente herramienta para realizar ejercicios de resistencia y fortalecimiento muscular. Pueden utilizarse para trabajar diferentes grupos musculares, como los brazos, las piernas, el pecho y la espalda. Algunos ejercicios recomendados con bandas elásticas incluyen el remo, el press de pecho, las extensiones de piernas y los ejercicios de hombros. Las bandas elásticas ofrecen resistencia ajustable y son fáciles de transportar y almacenar.

- **Estiramientos y ejercicios de equilibrio**

Además de los ejercicios de fortalecimiento muscular, también es importante incluir estiramientos y ejercicios de equilibrio en la rutina de ejercicio de los adultos mayores. Los estiramientos ayudan a mejorar la flexibilidad y reducir la rigidez muscular, mientras que los ejercicios de equilibrio ayudan a mejorar la estabilidad y prevenir caídas. Algunos ejercicios

recomendados incluyen el estiramiento de los músculos de las piernas, los brazos y la espalda, así como los ejercicios de equilibrio en un solo pie o con los ojos cerrados.

FASES FINALES

La vuelta a la calma en el adulto mayor requiere principalmente de estiramientos generalizados tipo rutina, para que ellos aprendan el orden y la dinámica de los mismos.

La flexibilidad y la elasticidad se pueden recuperar en la medida en que se desafían a los beneficiarios a recuperar sus capacidades físicas básicas.

Adicionalmente, los ejercicios de respiración son vitales para mejorar la oxidación y la capacidad pulmonar, algunos de nuestros beneficiarios están afectados en esta área por diferentes afecciones.

Conclusión:

Se puede observar mejora en la resistencia física, en la resistencia de la fuerza, desarrollan desplazamientos de manera más eficiente.

Se nota un incremento importante este mes, en la capacidad y velocidad del esfuerzo durante las sesiones de fortalecimiento. (por ejemplo, en 30 segundos promediaban de 6 a 8 flexo – extensiones de brazo, ahora podemos promediar de 9 a 13 repeticiones).

Los beneficiarios reconocen la importancia del programa de fortalecimiento y participan activamente de las actividades. Aquellos que tienen recomendaciones médicas de movimiento reciben adaptaciones y en este periodo se caracterizan por colores según nivel de funcionalidad.

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

N° ASISTENTES: 25 – 30 promedio por clases

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023





CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

LIC. CARLOS CHIRIVI – PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Día:** 15 - 31 **MES:** DICIEMBRE **AÑO:** 2025	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	Centro Vida CERRITOS	**JORNADA:** MAÑANA Y TARDE
NOMBRE DE LA SESION	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO -MUSICALIZADO – CON Y SIN ELEMENTOS	**SESIONES N °** 4

Objetivo:

Desarrollar ejercicios de gimnasia general que generen un mantenimiento ideal de la condición física de la persona mayor, propendiendo por el mejoramiento de dicha condición en las capacidades básicas y la resistencia aeróbica.

Temas desarrollados:

Coordinación Dinámica General y especifica.

Coordinación Rítmico - Musical

Mejoramiento de las implicaciones técnicas del movimiento

Lateralidad y Equilibrio

Metodología:

Fases Iniciales

Se realizarán calentamientos y estiramientos en orden cefalocaudal y próximo-distal, para generar en este espacio una serie de rutinas que se establecen para todas las acciones motrices a emprender durante las diferentes sesiones.

Los ejercicios iniciales se proponen en su ejecución, realizarlos mayoritariamente de pie, aunque se establecen concesiones para aquellos que por diferentes razones no puedan permanecer continuamente en esta postura. Por ello siempre habrá una silla liviana para el apoyo y los momentos de pausas activas, así como los ejercicios que se programen en esta posición.

Adicional a esto, en la gimnasia se explora la conciencia del ritmo y la constante como base del movimiento rítmico; esta conciencia crea una conexión con el ritmo interno de movimiento y pone al equilibrio como base de sustentación al igual que la fuerza y la relajación.

Fases Centrales

Este mes nos centraremos en las siguientes actividades:

1. **RUMBA TROPICAL FOLCLÓRICA:**

Sesión de actividad física dirigida musicalizada que a nivel fisiológico estimula el sistema cardiopulmonar e involucra el trabajo rítmico, segmentación corporal y la memoria motriz a través de movimientos de diferentes géneros musicales. Donde se incluyen ritmos latinos, tropicales, folclor nacional e internacional y nuevas tendencias. Todo desarrollado por medio de una estructura de pasos propios que caracterizan cada uno de los géneros mencionados, impactando a su vez a la comunidad y despertando su agrado por la sesión y la práctica constante de actividad física, esto con el fin de aportar al mejoramiento de los hábitos de vida saludable y la interacción social la comunidad.

2. **GIMNASIA AERÓBICA MUSICALIZADA:**

Sesión de actividad física dirigida musicalizada donde se realizan diversas secuencias coreográficas basadas en la métrica musical de manera continua y precisa, buscando trabajar la coordinación, memoria, lateralidad, ritmo y expresión corporal.

3. **GIMNASIA FUNCIONAL MUSICALIZADA:**

Sesión de actividad física dirigida musicalizada el cual tiene diversos beneficios a la población participante involucrando principios del entrenamiento, métodos de entrenamiento, prescripción del ejercicio, planificación, biomecánica aplicada al ejercicio y diversidad de ejercicios no convencionales.

4. **GIMNASIA AERÓBICA DE MANTENIMIENTO:**

Sesión de actividad física dirigida musicalizada que pretende estimular el sistema cardiovascular mediante la práctica de pasos básicos de la gimnasia aeróbica trabajando la coordinación, lateralidad, resistencia y

ubicación espacio-tiempo de manera sencilla y divertida

Fases Finales

La vuelta a la calma en el adulto mayor requiere principalmente de estiramientos generalizados tipo rutina, para que ellos aprendan el orden y la dinámica de los mismos.

La flexibilidad y la elasticidad se pueden recuperar en la medida en que se desafían a los beneficiarios a recuperar sus capacidades físicas básicas.

Adicionalmente, los ejercicios de respiración son vitales para mejorar la oxidación y la capacidad pulmonar, algunos de nuestros beneficiarios están afectados en esta área por diferentes afecciones.

Conclusión:

Los beneficiarios reconocen la importancia del programa de Gimnasia y participan activamente de las actividades.

Se puede evaluar la mejora general en los adultos mayores en su nivel de resistencia cardiopulmonar, de hecho, varios de ellos han regulado el uso de inhaladores de supremil y salbutamol, manifestando mejor capacidad en la toma de aire. Esta es evidencia de que el programa va por buen camino. (*Se tienen focalizados los casos de asma y dificultades respiratorias, sus acciones físicas y evaluaciones están plenamente diferenciadas por el grupo de trabajo*).

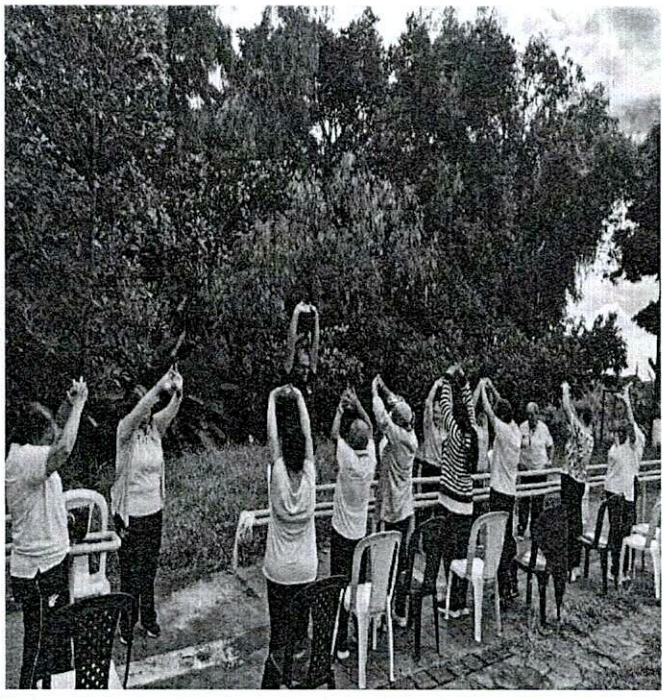
Se incluye en este periodo el uso de bandas elásticas para el fortalecimiento en los intervalos de gimnasia y ha sido acertado el uso de estas, disminuyendo las posibilidades de lesión por carga.

Igualmente, continuamos con el trabajo de mancuernas de 1 y 2 libras y con balón medicinal.

En este mes de diciembre se realizan incrementos en los tiempos de desarrollo de las acciones gimnásticas, aportando intrínsicamente a la condición cardiorrespiratoria de los usuarios.

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023





CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

30 usuarios promedio por jornada.

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

LIC. CARLOS CHIRIVI – PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Día:** 15 - 31 **MES:** DICIEMBRE **AÑO:** 2025	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	Centro Vida CERRITOS	**JORNADA:** MAÑANA Y TARDE
NOMBRE DE LA SESION	HIDROTERAPIA / ACUATERAPIA	**SESIONES N 2**

Objetivo:

Adquirir herramientas para el mejoramiento de la movilidad articular, el fortalecimiento estructural y la capacidad respiratoria, en el desarrollo de actividades de hidro – terapia, fomentando la confianza y el disfrute del medio acuático.

Temas desarrollados:

Flotación y respiración acuática

Movilidad y fortalecimiento

Dinámicas de desplazamiento en diferentes lateralidades.

Metodología:

Fases Iniciales

Se realizarán calentamientos y estiramientos en orden cefalocaudal y próximo-distal, para generar en este espacio una serie de rutinas que se establecen para todas las acciones motrices a emprender durante las diferentes sesiones.

Los ejercicios iniciales se proponen en su ejecución, realizarlos mayoritariamente de pie, aunque se establecen concesiones para aquellos que por diferentes razones no puedan permanecer continuamente en esta postura. Por ello siempre habrá una silla liviana para el apoyo y los momentos de pausas activas, así como los ejercicios que se programen en esta posición.

Cambio y adaptación del traje de baño. En este punto tomamos todos los cuidados posibles para que la persona mayor pueda acceder con seguridad a la zona de cambio, baños y zonas húmedas para su preparación para la clase. Se solicita que el vestido de baño sea de una pieza compuesta, de lycra

preferiblemente al igual que su gorro (El uso de gafas es opcional, no lo recomendamos desde el programa, ya que la presión que ejerce en los ojos puede afectar a los ojos de un adulto que por su edad puede presentar dificultades visuales, de córnea y demás).

Fases Centrales

Los ejercicios acuáticos son una actividad de bajo impacto que disminuye la presión sobre los huesos, las articulaciones y los músculos. El agua también ofrece resistencia natural, lo que puede ayudar a fortalecer los músculos.

Los ejercicios acuáticos también pueden tener muchos beneficios para la salud, como mejorar la salud cardíaca, reducir el estrés y mejorar la resistencia y la fuerza muscular. Hacer ejercicio en el agua puede ser una gran forma de sumar la actividad física a tu vida. También puede ser una forma útil para que los adultos mayores hagan actividad física. Puedes hacer ejercicios acuáticos, aunque no sepas nadar. Los ejercicios acuáticos también pueden mejorar el uso de las articulaciones y disminuir el dolor si tienes osteoartritis.

Nuestras actividades centrales serán:

1. Burbujas: técnica de respiración estática y dinámica
2. Coordinación y lateralidad: Desplazamientos dirigidos con el acompañamiento de música rítmica, para mejorar el estado físico general.
3. Saltabilidad y Estabilidad vestibular. Se le estimulará al beneficiario a realizar movilizaciones que mejoren su equilibrio y percepción temporo-especial.
4. Desplazamientos: patada y optimización de los movimientos adquiridos – competencia. (olimpiadas)
5. Juegos en parejas y en grupo
6. Relajación y flotabilidad

Fases Finales

La vuelta a la calma en el adulto mayor requiere principalmente de estiramientos generalizados tipo

rutina, para que ellos aprendan el orden y la dinámica de los mismos.

La flexibilidad y la elasticidad se pueden recuperar en la medida en que se desafían a los beneficiarios a recuperar sus capacidades físicas básicas.

Adicionalmente, los ejercicios de respiración son vitales para mejorar la oxidación y la capacidad pulmonar, algunos de nuestros beneficiarios están afectados en esta área por diferentes afecciones.

Conclusión:

La Hidroterapia muestra ser una herramienta estratégica para el programa, y cada vez se van fortaleciendo los grupos en su participación.

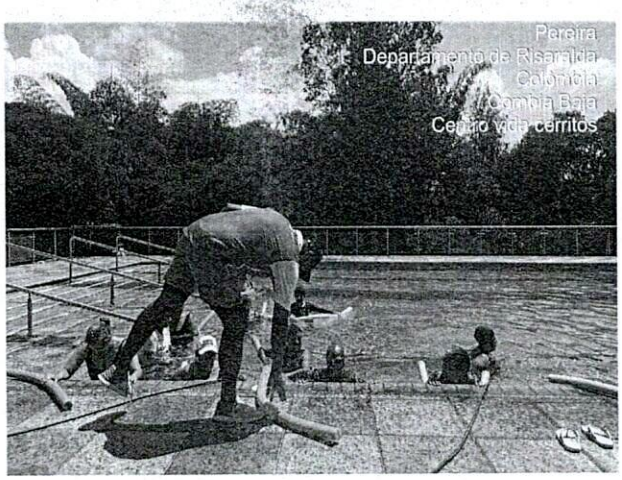
Algunas personas han manifestado su temor a entrar a la piscina, pero poco a poco se van animando a participar

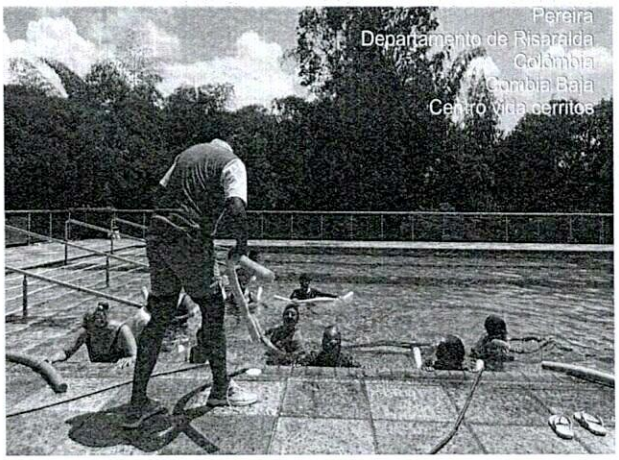
Hay un animo especial a participar desde que se realiza la Hidroparty, que este mes está proyectada. Esta actividad a fomentado la utilización de la piscina y esta se ha visto incrementada.

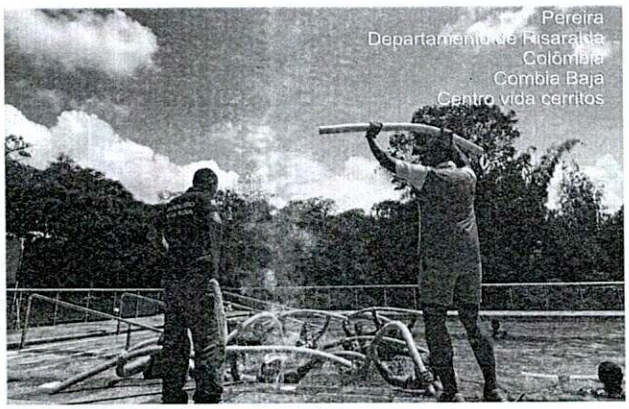
Este mes de diciembre a causa del clima húmedo, se presentaron algunas dificultades para la realización del trabajo en agua. Se realizaron apoyos en tierra fomentando la transición de los movimientos adquiridos

N° ASISTENTES: 30 promedio por jornada

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023









CONSORCIO VIDA PLENA 2026

NIT 902016120-8

INFORME DE ACTIVIDADES 1/6

PERIODO: DEL 15 DICIEMBRE AL 31 DE DICIEMBRE 2025

NÚMERO DEL CONTRATO 4855-2025

PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

VANESSA HERNANDEZ OROZCO

CONSORCIO VIDA PLENA

INFORME DE ACTIVIDADES

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

Contratista	**Vanessa Hernández Orozco**
Cedula de ciudadanía	***1.088.348.858***
Cargo:	**Profesional Ciencias del deporte y la Recreación**
Plazo	***15 de diciembre 2025, 14 de junio de 2026***
Periodo	***15 de diciembre, 31 de diciembre de 2025***
Proyecto	***PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS***

2. DESARROLLO DEL CONTRATO

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDADES EJECUTADAS	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES	Observaciones
1.En calidad de instructor de actividad física – recreación y deporte, llevar a cabo la coordinación del área en mención del programa centro vida. En atención al 3er eje "envejecimiento activo" política colombiana de envejecimiento humano y vejez 2014-2025. La ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la (Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar talento humano).	Realización de reunión para la planeación de actividades, planes de intervención y ejecución de estos en las diferentes actividades realizadas por el equipo interdisciplinario en el centro vida cerritos.	• Registro fotográfico actividades área de deportes y equipo de trabajo. • Registro fotográfico actividades área de deportes y equipo de trabajo.	Reuniones de las diferentes áreas para la planeación de dichas actividades realizadas (hidroterapia, caminatas) y demás actividades ejecutadas por el equipo interdisciplinar del centro vida cerritos.

Vanessa Hernández
profesional en ciencias del deporte y la recreación.

2.Estructurar el plan de trabajo cualitativo y cuantitativo de su área de atención, según el modelo establecido en el programa. En atención al 3er eje "envejecimiento activo", de la política colombiana de envejecimiento humano y vejez 2014-2024. La ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la (Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar talento humano).	Se elabora ficha sesión por día determinada por las siguientes actividades: - actividad física mantenimiento y activación muscular. -actividades recreativas y apoyo al área de manualidades.	• Registro fotográfico actividades área de deportes. • Registro fotográfico actividades área de deportes.	Se evidencio una aceptación por parte de los beneficiarios, un aumento en el aforo de personas en las actividades realizadas y además de esto los beneficiarios comentan de sentir provechosas las actividades mejorando la movilidad articular y el fortalecimiento muscular.
3.Articular las actividades propias del área, según los registros e instrumentos establecidos en el documento denominado: Manual de procedimiento área de actividad física – recreación y deporte.	Durante este periodo comprendido no se realizaron valoraciones por parte de la profesional en deportes Vanessa Hernández.	No aplica.	No aplica.
4.Realizar Valoraciones que establezcan la condición física y evalúe la autonomía, independencia y nivel de capacidad funcional para realizar las ABVD-AIVD. En estas valoraciones deberá aplicarse el siguiente instrumento: Escala de Tinetti al 100% de la población, de acuerdo con lo establecido: Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar de atención integral, criterio N° 1 y 3. Y resolución Min Salud 3280/2018 – Ruta integral de atención para la promoción y mantenimiento de la salud – actividades para la vejez resolución Min Salud 2626/2019 – Modelo de atención integral territorial "Maite" – Estrategia A.P.S.	Durante este periodo comprendido no se realizaron valoraciones por parte de la profesional en deportes Vanessa Hernández.	No aplica.	No aplica.

Vanessa Hernández
profesional en ciencias del deporte y la recreación.

5.De ser requerido, y ante una detección oportuna de alguna patología, o accidente durante la realización de estas actividades, deberá realizar remisiones externas interinstitucionales, específica, en los términos que establecen las normas correspondientes. De acuerdo con lo establecido en la ley 1276/2009 – Art 11 – Numeral 2, 3. Con previo diligenciamiento de los formatos establecidos.	Se realiza un seguimiento detallado a beneficiarios que pueden presentar algún tipo de afectación, falencia o molestia durante las actividades planeadas y ejecutadas en el centro vida cerritos y además de esto se realiza un plan de acción con las diferentes áreas para intervenir a estos y mitigar los riesgos que se puedan presentar.	• Registro fotográfico actividades área de deportes. • Registro fotográfico actividades área de deportes.	Se determino una buena aceptación por parte de los diferentes beneficiarios que se acogieron y se incluyeron a este plan de intervención y comunican estar muy contentos con este tipo de actividades planeadas y realizadas.
6.En articulación con el talento humano adscrito al programa, construir los planes de atención integral de los usuarios del centro vida. Resolución Min Salud 055/2018 – Estándares de gestión – Criterio #8 y atención integral – Criterio #2. Como estrategia de promoción de hábitos y estilos de vida saludables. Realizar un programa de actividad física, recreación y deporte con la población atendida que contemple: Gimnasia de mantenimiento y fortalecimiento de la condición física, caminatas, actividad física musicalizada, hidroterapia, terapias de relajación y juegos tradicionales, entre otros	Se realiza jornada deportiva denominada actividad física musicalizada realizadas en el centro de vida cerritos.	• Registro fotográfico actividades área de deportes. • Registro fotográfico actividades área de deportes.	Se articula con las diferentes áreas para planear y ejecutar este evento con el equipo interdisciplinario.
7.Apoyar la realización de los "Encuentros intergeneracionales" y las "escuelas de familia" como estrategias psicosociales de capacitación a cuidadores y como prevención del maltrato, abuso y negligencia en el adulto mayor, en cumplimiento a las leyes 1276/2009 – Art 11 – Numeral 7. 1850/2017. E implementación de la política nacional de familia – Ley 1361/2009. Con el acompañamiento y apoyo del talento humano adscrito al programa.	Se realizo el encuentro intergeneracional con la fundación (FUNDESHO) los cuales visitaron las instalaciones es del centro vida cerritos, interactuaron y participaron en las diferentes actividades propuestas para este. Se evidencio una buena acogida por parte de los beneficiarios, los cuales manifiestan con mucha alegría el	• Registro fotográfico encuentro intergeneracional.	Alcanzar los objetivos propuestos en cada encuentro intergeneracional y garantizar el libre y

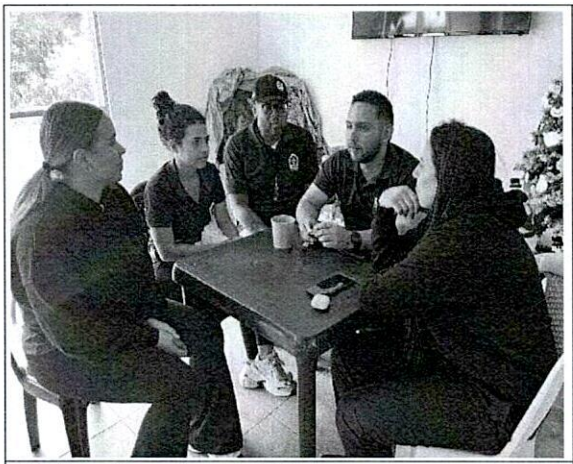
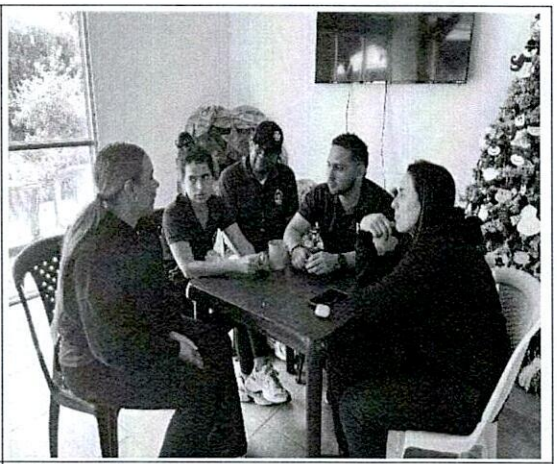
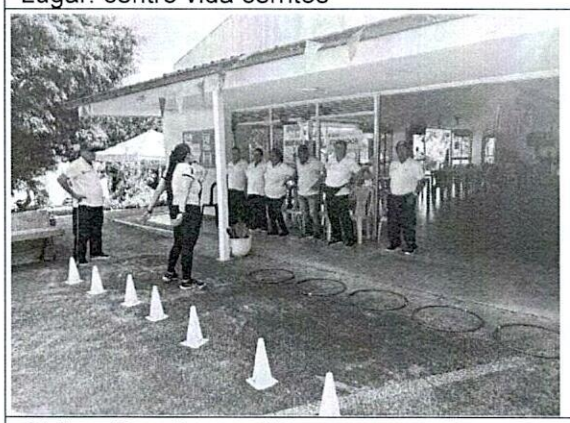
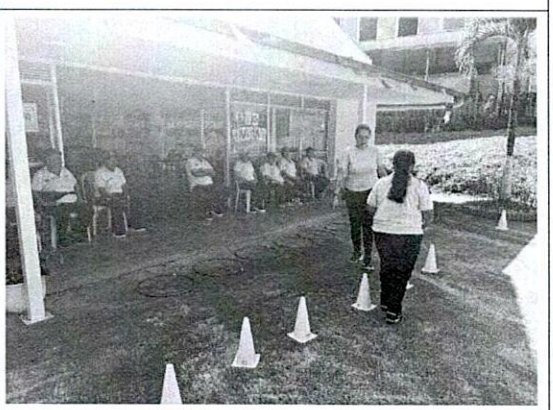
Vanessa Hernández
profesional en ciencias del deporte y la recreación.

	haber compartido saberes con la generación que los visito.		buen desarrollo de este.
8.Participar en las visitas de evaluación y seguimiento que llevan a cabo la secretaría de salud pública y seguridad social del municipio y las secretarías departamentales de salud y desarrollo social. En cumplimiento de los requisitos mínimos esenciales definidos en la Ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la Resolución Min Salud 055/2018 – Anexo técnico.	El día 30/12/2025 se realizaron reuniones con el objetivo de hacer la retroalimentación respectivas de las actividades planeadas.	• Registro fotográfico actividades área de deportes. • Registro fotográfico actividades área de deportes.	Se realiza reunión con el equipo interdisciplinar con el objetivo de planear y mejorar las actividades realizadas y a realizarse a futuro en el centro vida cerritos.
9.Participar en las reuniones técnicas y capacitaciones, como procesos de inducción y reinducción del talento humano adscrito a los programas centro vida, orientados al conocimiento de: La normatividad existente para atención integral de las personas adultas mayores, al fortalecimiento basado en un enfoque de derechos según el modelo de atención integral centrada en la persona y la humanización del servicio y la articulación a los planes de trabajo, de acuerdo a lo establecido en (Resolución Minsalud 055/2018 – Estándar talento humano) – Criterio #11.	Se realizaron en este periodo reuniones con el área de deportes para determinar y ejecutar actividades corrigiendo observaciones determinadas por parte del equipo de trabajo y los beneficiarios.	• Registro fotográfico actividades área de deportes. • Registro fotográfico actividades área de deportes.	Reuniones de retroalimentación que nos permiten mejorar en las diferentes actividades planeadas y ejecutadas.

Firma
Nombre: Vanessa Hernández Orozco
CC. *1.088.348.858*

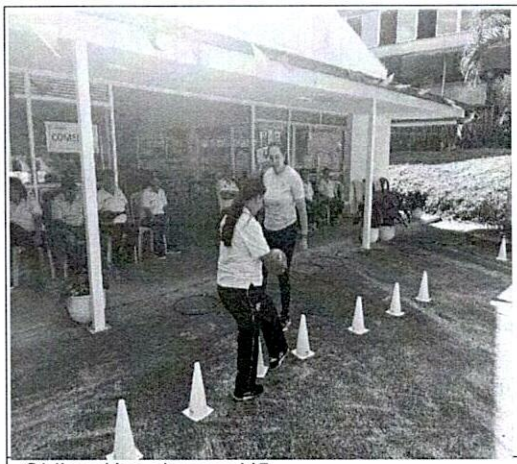
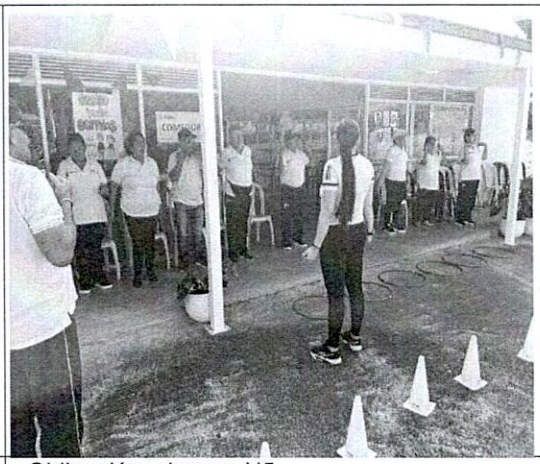
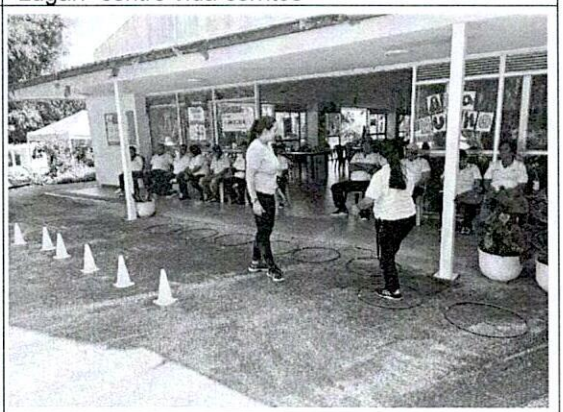
Vanessa Hernández
profesional en ciencias del deporte y la recreación.

Consorcio VIDA Plena 2026 Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: 15 diciembre al 31 de diciembre de 2025.**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: alcance N1 Nombre actividad: Reunión equipo interdisciplinario para la planeación de actividades. Fecha: 16/12/2025. Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N1 Nombre actividad: Reunión equipo interdisciplinar planeación de actividades. Fecha: 16/12/2025. Lugar: centro vida cerritos
	
Obligación: alcance N2 Nombre actividad: Fortalecimiento musculo esquelético. Fecha: 23/12/2025. Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N2 Nombre de la actividad: actividad física de activación y fortalecimiento muscular. Fecha: 16/12/2025. Lugar: centro vida cerritos.

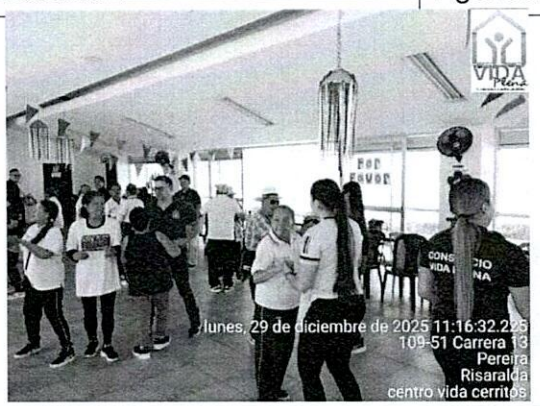
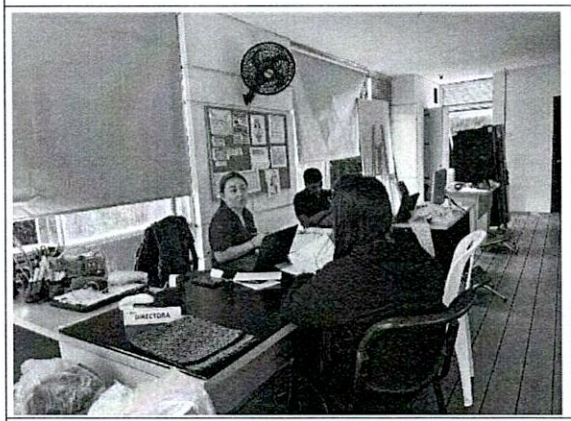
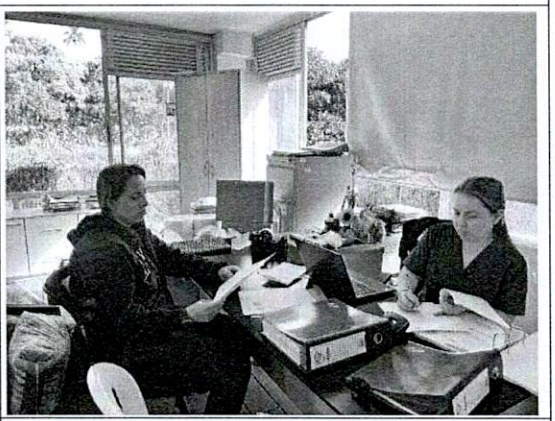
Vanessa Hernández
Profesional en ciencias del deporte

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO: 15 diciembre al 31 de diciembre de 2025.**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: alcance N5 Nombre actividad: actividades ejecutadas del plan de intervención a beneficiarios que pueden presentar molestias en las diferentes actividades. Fecha: 18/12/2025. Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N5 Nombre actividad: actividades ejecutadas del plan de intervención a beneficiarios que pueden presentar molestias en las diferentes actividades. Fecha: 29/12/2025. Lugar: centro vida cerritos
	
Obligación: alcance N6 Nombre actividad: actividad física musicalizada. Fecha: 19/12/2025. Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N6 Nombre actividad: actividad física musicalizada. Fecha: 19/12/2025. Lugar: centro vida cerritos

Vanessa Hernández
Profesional en ciencias del deporte

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO: 15 diciembre al 31 de diciembre de 2025.**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: alcance N7. Nombre de la actividad: Encuentro intergeneracional. Fecha: 29/12/2025. Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N7. Nombre de la actividad: Encuentro intergeneracional. Fecha: 29/12/2025. Lugar: centro vida cerritos
	
Obligación: alcance N8 Nombre de la actividad: reunión equipo de trabajo retroalimentación de actividades ejecutadas. Fecha: 30/12/2025. Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N8 Nombre de la actividad: reunión equipo de trabajo retroalimentación de actividades ejecutadas. Fecha: 30/12/2025. Lugar: centro vida cerritos

Vanessa Hernández
Profesional en ciencias del deporte

PLAN DE TRABAJO ÁREA PSICOLOGÍA

OBJETIVO GENERAL

Realizar valoraciones y acompañamiento psicológico para conocer la funcionalidad, deterioro cognitivo, patologías y estado de ánimo de los adultos mayores del centro vida cerritos, acorde a su perfil cognitivo desarrollar actividades para el mejoramiento de la calidad de vida en base a 3 pilares principales:

1. Promoción de la salud mental
2. Estimulación cognitiva
3. Prevención del deterioro cognitivo

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar las necesidades requeridas y establecer el perfil cognitivo de los usuarios del centro vida a través de los instrumentos.
- Realizar talleres psicoeducativos para la promoción de la salud mental, reconociendo su importancia para tener una vejez digna y sana.
- Mejorar la calidad de vida de las personas mayores desde la generación de espacios dónde se reconozca la importancia del autocuidado.
- Desarrollar actividades lúdico pedagógicas para la prevención del deterioro cognitivo, estimulando áreas cognitivas como la memoria, atención, percepción, la flexibilidad mental, entre otras.

METODOLOGÍA

El modo de desarrollar lo anterior es a través del establecimiento de un programa de promoción y prevención en el buen manejo de la salud dirigido a los adultos mayores. El rol que maneja el psicólogo es el de orientar, educar, ser agente social y de apoyo, dentro de un contexto de transformación en el cuidado de la salud física y mental. El objetivo principal es que el adulto mayor adquiera habilidades y herramientas necesarias y se apropie de su proceso individual, proyectándose dentro de la comunidad como un agente positivo en la construcción de un mejor contexto encontrando un equilibrio significativo en el manejo de las emociones negativas y positivas.

Por último, y para terminar con la descripción de los distintos papeles que desarrolla el psicólogo en el marco del envejecimiento activo, es necesario enfatizar el importante papel que podemos tener en la transmisión de habilidades para la vida en momentos de cambios transformadores. Todo ello en un contexto de asesoramiento individualizado y también desde una perspectiva de prevención de la dependencia. Para que se haga la solicitud de ayuda en los momentos de crisis vitales, es necesario que la persona mayor sea consciente de dicha necesidad. Si somos capaces de trasmitir a las adultos mayores con las que nos relacionamos la importancia de potenciar lo que venimos denominando envejecimiento activo, esto supondrá, con el tiempo, que no enfoquemos la ayuda psicológica

únicamente ante la presencia de cuadros patológicos, sino a considerarla en un contexto de facilitación de potenciales cambios personales y promoción de bienestar.

ACTIVIDADES A REALIZAR

- **Promoción de la salud mental:** Reconocer la salud mental como la base del bienestar y en el funcionamiento del individuo y de la sociedad y conectando con la promoción del bienestar mental y la prevención de trastornos. Realizando talleres psicoeducativos con temas como:
  - Definición de la salud mental y su importancia.
  - Bienestar psíquico
  - Deterioro cognitivo y cómo prevenirlo
  - Hábitos y estilos de vida saludables

- **Estimulación cognitiva:** Mantener las habilidades intelectuales (atención, memoria, funciones ejecutivas, cálculo, motricidad) conservadas el máximo tiempo posible con la finalidad de preservar su autonomía. Desarrollando actividades psicopedagocias tales como:
  - Juegos de agilidad mental
  - Ordenar palabras
  - Actividades de orientación
  - Juegos de mesa

- **Prevención del deterioro cognitivo:** Mejorando el bienestar mental y reconociendo la importancia y los beneficios de tener una vejez sana. Psicoeducando a la población con temas como:
  - Envejecimiento saludable como modelo de prevención en el deterioro cognitivo.
  - ¿Cómo afecta el deterioro cognitivo en la calidad de vida del adulto mayor?
  - Qué factores influyen en el deterioro cognitivo, cómo prevenirlo
  - Definición de demencia y tipos de demencia.

CONSORCIO VIDA PLENA 2026

NIT 902016120-8

INFORME DE ACTIVIDADES 1/6

PERIODO: DEL 15 DE DICIEMBRE AL 31 DE DICIEMBRE DE 2025

NÚMERO DEL CONTRATO 4855-2025

VALENTINA LOAIZA OROZCO

PSICOLOGA

CONSORCIO

VIDA PLENA

INFORME DE ACTIVIDADES

Contratista	**Valentina Loaiza Orozco**
Número del Contrato	**10047333913**
Cargo:	**Psicóloga**
Proyecto	*PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS*
Plazo	**15 de diciembre del 2025 al 14 de junio 2026**
Periodo:	**15 de diciembre al 31 de diciembre 2025**

1. DESARROLLO DEL CONTRATO

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDADES EJECUTADAS	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES	OBSERVACIÓN
1. En calidad de Profesional en Psicología, llevar a cabo la Coordinación del Área de Psicosocial del programa **Centro Vida**. En atención a la ***Política Pública Nacional de Envejecimiento y Vejez 2022 - 2031 y Art 11 – Numerales 1 al 11- Ley 1276/2009 y la Resolución 055/2018 Ministerio de Salud y***	Los días 15 y 16 de diciembre de 2025 se realizaron talleres psicoeducativos y actividades de estimulación cognitiva a la población adulta mayor del centro vida cerritos jornada mañana y tarde, para la promoción de la salud mental y la prevención del deterioro cognitivo.	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos) • Valoraciones psicológicas aplicadas, reposan en las carpetas de los usuarios.	No aplica

Protección Social – Estándar Talento Humano			
2. Articular las actividades propias del área, según los registros e instrumentos establecidos en el documento denominado: Manual de Procedimiento Área Psicosocial.	Los días 19 y 24 de diciembre se realizaron atenciones individuales a usuarios de la jornada mañana y tarde	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos) • • Valoraciones psicológicas aplicadas, reposan en las carpetas de los usuarios.	No aplica
3. Aplicar al 100% de las personas que lo requiera, la Escala de Depresión Geriátrica "YESAVAGE". Realizar plan de intervención y bitácora de seguimiento	Se dio cumplimiento al 100% donde se abarcó toda la población adulta mayor del centro vida cerritos de la jornada mañana y tarde.	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos) • Valoraciones psicológicas aplicadas, reposan en las carpetas de los usuarios.	No aplica

4. De ser requerido, y ante una detección oportuna de alguna afectación mental, deberá realizar Remisiones Externas Interinstitucionales, es decir a otro nivel de los servicios de salud vigente en el país, para una atención más específica, en los términos que establecen las normas correspondientes. De acuerdo a lo establecido en la ***Ley 1276/2009 – Articulo 11 – Numeral 2, 3***. Con previo diligenciamiento de los formatos establecidos	En el periodo correspondiente al presente informe, no se detectaron adultos mayores con afectación mental que fuera necesario aplicar remisión externa.	No aplica	No aplica
5. Realizar talleres del área de salud mental de: La Función Cognitiva – La Conducta y el Estado de Ánimo, que incluyan: Definición – Criterios de Diagnóstico - Factores de Riesgo - Factores Protectores. De acuerdo a lo establecido en la ***Ley 1276/2009 – Artículo 11 – Numeral 2***. Debiendo estructurar la ficha del taller y documento del tema desarrollado, este último se deberá entregar a los usuarios del programa	El día 15 de diciembre de 2025 se realizó taller desde el área psicosocial "reconstrucción redes de apoyo" dirigido a la población adulto mayor del centro vida cerritos jornada mañana y tarde con el objetivo de identificar las heridas emocionales causadas en el pasado. El día 16 de diciembre de 2025 se realiza taller desde área psicología "globos con propósito" para fomentar la expresión emocional de este año de los adultos mayores jornada mañana.	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos) • Actas planeación y desarrollo de taller.	No aplica

6. Apoyar la realización de: Los ***"Encuentros Intergeneracionales"*** y las ***"Escuelas de Familias"***, como estrategias Psicosociales de capacitación a cuidadores y como prevención del maltrato, abuso y negligencia en el Adulto Mayor, en cumplimiento a la Leyes: ***1276/2009 – Art 11 – Numeral 7. 1850/2017. E implementación de la Política Nacional de Familia - Ley 1361/2009.***	Se realiza encuentro intergeneracional el día 29 de diciembre con el objetivo de fomentar la integración entre generaciones, realizando actividades lúdicas.	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos) • Acta desarrollo	No aplica
7. Participar en las visitas de evaluación y seguimiento que llevan a cabo la Secretaría de Salud Pública y Seguridad Social del Municipio y las Secretarías Departamentales de Salud y Desarrollo Social. En cumplimiento de los requisitos mínimos esenciales definidos en la ***Ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y La Resolución Minsalud 055/2018 - Anexo Técnico***.	El día 18 de diciembre de 2025 se llevó a cabo una reunión con el equipo psicosocial de la Alcaldía de Pereira, con el propósito de identificar las nuevas valoraciones que se implementarán en el nuevo período contractual. Lo anterior, con el fin de seleccionar las herramientas más óptimas de acuerdo con las necesidades identificadas en la población adulta mayor del Centro Vida Cerritos.	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos)	No aplica

8. Participar en las reuniones técnicas de equipo de trabajo y capacitaciones, como procesos de Inducción y Reinducción del Talento Humano adscrito al programa **Centro Vida**, orientados al conocimiento de: La normatividad existente para atención integral de las personas Adultas Mayores, al fortalecimiento basado en un enfoque de derechos según el modelo de atención integral centrada en la persona y la humanización del servicio y la articulación a los planes de trabajo, de acuerdo a lo establecido en (***Resolución Minsalud 055/2018 – Estándar Talento Humano***) – ***Criterio N° 11***.	El día 19 de diciembre de 2025 se realizó reunión con el área psicosocial y coordinación para la planeación, la organización de las actividades y eventos que se realizarán en el transcurso de este periodo.	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos) • Acta desarrollo reuniones	No aplica
9. Realizar el apoyo y acompañamiento solicitado por los integrantes del equipo de trabajo en las actividades que sean transversales y masivas del programa.	Los días 16 al 24 de diciembre se brindó apoyo en la realización de las novenas navideñas con el objetivo de integración, celebración de la navidad a los adultos mayores del centro vida cerritos.	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos) • Acta desarrollo taller	No aplica

10. Apoyar la ejecución de las demás actividades inherentes al presente contrato, así no estén acá contempladas, que tengan relación directa e inmediata con el objeto del mismo	Se realizó acompañamiento en rutas de Nacederos y San Joaquín que transporta a los adultos mayores del programa centro vida cerritos los días del 15 de diciembre al 31 de diciembre de 2025.	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos)	No aplica
Entregar mensualmente el informe técnico en medio magnético (CD), y físico, que incluyan: • Registro General de Actividades. • Registro Fotográfico. • Planeador o cronograma mensual de las actividades desarrolladas. Anexos: Actas de cada reunión realizada, Ficha Técnica por cada taller y documento del tema socializado y demás soportes que puedan generarse.	Para el periodo del presente informe se realizará entrega del informe medio magnético en el tiempo correspondiente, el cual incluye los siguientes anexos: • Cronograma de actividades • Plan de trabajo • Actas de taller • Registro fotográfico	• Informe enviado por correo y presentado de manera física.	No aplica

Valentina Loaiza O.

Firma
Nombre: Valentina Loaiza O
CC. 1004733913

CONSORCIO

VIDA PLENA

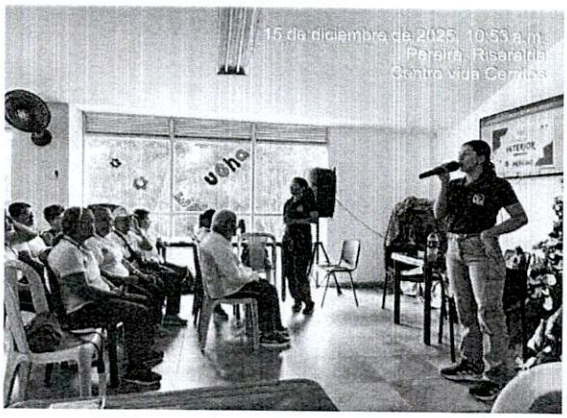
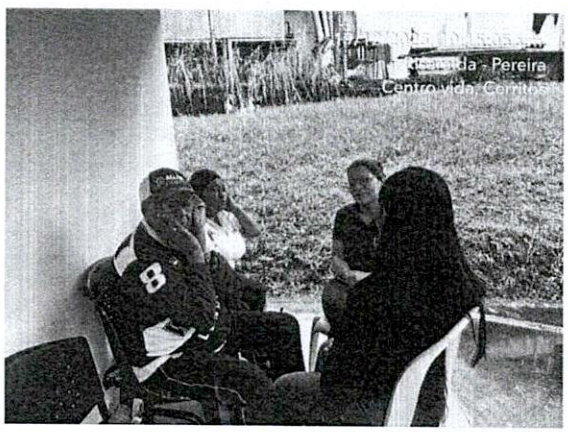
INFORME DE ACTIVIDADES

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

LUNES	15	MARTES	16	MIERCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19	SABADO	20	DOMINGO	21
Actividad	Hora	Actividad	Hor	Actividad	Hora	Actividad	Hor	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora
TALLER AREA PSICOSOCIAL "NIÑO INTERIOR" ACOMPAÑAMIENTO EN RUTA APOYO COMEDOR		APOYO AREA ADMINISTRATIVA "ARCHIVO" APOYO NOVENA APOYO COMEDOR	8:00 AM - 6:00 PM	APOYO AREA ADMINISTRATIVA "ARCHIVO" APOYO NOVENA APOYO COMEDOR	8:00 AM - 6:00 PM	TALLER AREA PSICOLOGÍA "MENSAJES DE ESPERANZA" ACOMPAÑAMIENTO EN RUTA	8:00 AM - 6:00 PM	ATENCIONES INDIVIDUALES ACOMPAÑAMIENTO EN RUTA	8:00 AM - 6:00 PM		8:00 AM - 6:00 PM		
LUNES	**22**	**MARTES**	**23**	**MIERCOLES**	**24**	**JUEVES**	**25**	**VIERNES**	**26**	**SABADO**	**27**	**DOMINGO**	**28**
Actividad	Hora	Actividad	Hor	Actividad	Hora	Actividad	Hor	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora
APOYO AREA ADMINISTRATIVA "ARCHIVO" APOYO NOVENA APOYO COMEDOR	8:00 AM - 5:00 PM	ATENCIONES INDIVIDUALES APOYO NOVENA ACOMPAÑAMIENTO EN RUTA	8:00 AM - 5:00 PM	APOYO ACTIVIDADES LUDICAS APOYO NOVENA APOYO COMEDOR	8:00 AM - 5:00 PM		8:00 AM - 5:00 PM	APOYO AREA ADMINISTRATIVA "ARCHIVO" ACOMPAÑAMIENTO EN RUTA	8:00 AM - 5:00 PM	APOYO ACTIVIDADES LUDICAS ACOMPAÑAMIENTO EN RUTA APOYO COMEDOR	8:00 AM - 2:00 PM		
LUNES	**29**	**MARTES**	**30**	**MIERCOLES**	**31**	**JUEVES**		**VIERNES**		**SABADO**		**DOMINGO**	
Actividad	Hora	Actividad	Hor	Actividad	Hora	Actividad	Hor	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora
CEREMONIA DE FIN DE AÑO ACOMPAÑAMIENTO EN RUTA APOYO COMEDOR	8:00 AM - 5:00 PM	APOYO ÁREA ADMINISTRATIVA "ARCHIVO" APOYO COMEDOR	8:00 AM - 5:00 PM	APOYO ACTIVIDADES LUDICAS APOYO NOVENA APOYO COMEDOR	8:00 AM 5:00 PM		8:00 AM - 5:00 PM		8:00 AM - 6:00 PM		8:00 AM - 6:00 PM		

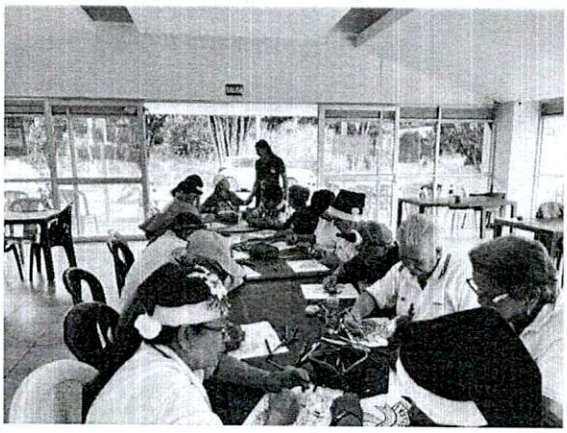
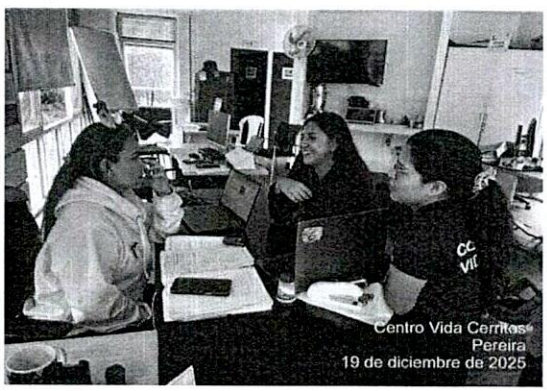
Elaborado por: Valentina Loaiza Orozco

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DE 15 DE DICIEMBRE AL 31 DE DICIEMBRE DE 2025
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: Coordinación del Área de Psicosocial del programa Centro Vida. (Alcance 1) Nombre actividad: Atención psicológica. Fecha: 18 de diciembre de 2025 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Coordinación del Área de Psicosocial del programa Centro Vida. (Alcance 1) Nombre actividad: Taller "Mi niño interior" Fecha: 15 de diciembre de 2025 Lugar: Centro vida cerritos
	
Obligación: Articular actividades propias del área (Alcance 2) Nombre de la actividad: Atención psicológica. Fecha: 19 de diciembre de 2025 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Aplicar valoraciones integrales (Alcance 3) Nombre de la actividad: Aplicación prueba "Yesavage" y prueba de reloj Fecha: 19 de diciembre de 2025 Lugar: Centro vida cerritos

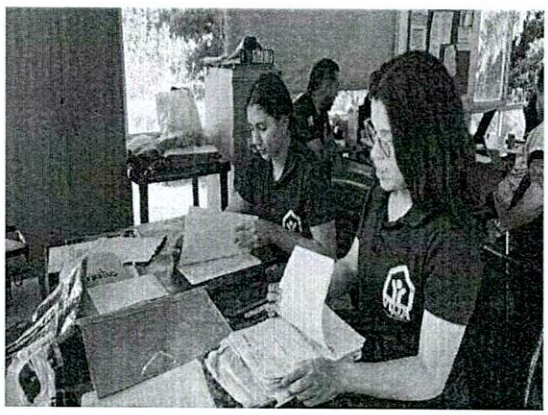
Elaborado por: Valentina Loaiza Orozco

Contrato VIDA Plena 2026 Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DE 15 DE DICIEMBRE AL 31 DE DICIEMBRE DE 2025**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: Realizar talleres del área de salud mental (Alcance 5) Nombre de la actividad: Taller "globos con propósito" Fecha: 16 de diciembre de 2025 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Realizar talleres del área de salud mental (Alcance 5) Nombre de la actividad: Taller "reconstruyendo" Fecha: 18 de diciembre de 2025 Lugar: Centro vida cerritos
	
Obligación: Participar en las reuniones técnicas de equipo de trabajo (Alcance 8) Nombre de la actividad: Reunión equipo psicosocial Fecha: 19 de diciembre 2025 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Realizar apoyo y acompañamiento en actividades masivas y trasversales (alcance 9) Nombre de la actividad: Pregón navideño Fecha: 20de diciembre de 2025 Lugar: Centro vida cerritos

Elaborado por: Valentina Loaiza Orozco

Consorcio VIDA Plena 2026 Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DE 15 DE DICIEMBRE AL 31 DE DICIEMBRE DE 2025**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: Realizar apoyo y acompañamiento en actividades masivas y trasversales Nombre de la actividad: Apoyo área administrativa (alcance 10) Fecha: 23 de diciembre de 2025 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Realizar apoyo y acompañamiento en actividades masivas y trasversales Nombre de la actividad: Acompañamiento en ruta (alcance 10) Fecha: 17 de diciembre de 2025 Lugar: Centro vida cerritos

Elaborado por: Valentina Loaiza Orozco

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

Reunión ___ Comité ____ Taller_X_ Sesión Grupal ____Sesión Individual ___

FECHA: 16-12-2025	**NÙMERO DE ACTA: 27**
LUGAR: CENTRO VIDA CERRITOS	**HORA DE INICIO:** 2:00 PM
RESPONSABLE: VALENTINA LOAIZA OROZCO	**HORA FINAL:** 4:30 PM

Nombre del Taller: soltar para renacer

OBJETIVO DEL TALLER
Generar un espacio de liberación emocional que permita a las personas adultas mayores reconocer, expresar y soltar cargas emocionales acumuladas durante el año que está próximo a culminar, favoreciendo el cierre de ciclos y el bienestar emocional.

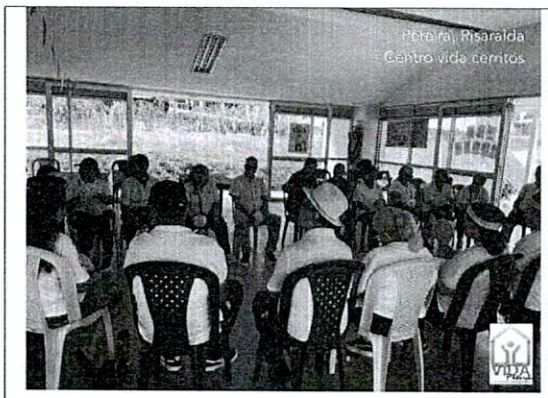
DESARROLLO

Se realizó un taller de liberación emocional dirigido a la población adulta mayor. Al inicio de la actividad, la profesional a cargo brindó una explicación sobre la importancia de la liberación emocional como parte del autocuidado y la salud mental, resaltando que soltar emociones, pensamientos o experiencias negativas permite cerrar ciclos y prepararse emocionalmente para iniciar un nuevo año con mayor tranquilidad, esperanza y equilibrio.

Posteriormente, se entregó a cada participante un globo (bomba) y un marcador, facilitados por la profesional, indicando que debían escribir en el globo aquellas emociones, situaciones o cargas negativas que deseaban soltar del año que está próximo a finalizar.

Luego cada adulto mayor pasó al frente de manera voluntaria para expresar unas palabras de desahogo, explicando si así lo deseaban, el significado de lo que habían escrito, promoviendo un ambiente de respeto, escucha activa y contención emocional.

Finalmente, con la ayuda de una aguja, cada participante explotó su globo como un acto simbólico de liberación, representando el cierre de experiencias negativas y la disposición para iniciar un nuevo ciclo con mayor bienestar emocional.





CONCLUSIÓN:
El taller cumplió con el objetivo propuesto, promoviendo la liberación emocional, el cierre de ciclos y el fortalecimiento del bienestar emocional de las personas adultas mayores, preparándolos para iniciar un nuevo año con una actitud más positiva y consciente.

FIRMA DE ASISTENTES					
N.º	NOMBRE	IDENTIFICACIÓN	SEDE	CARGO	FIRMA
1	Valentina Loaiza	1.004.733.913	Cerritos	Psicóloga	Valentina Loaiza O.
2	Maribeth Alcaráz	1.077.438.616	Cerritos	Trabajadora social	MARIBETH ALCARAZ M.

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

Reunión ____ Comité ____ Taller_X_ Sesión Grupal _____Sesión Individual ___

FECHA: 18-12-2025	**NÙMERO DE ACTA: 28**
LUGAR: CENTRO VIDA CERRITOS	**HORA DE INICIO:** 9:00 AM
RESPONSABLE: VALENTINA LOAIZA OROZCO	**HORA FINAL:** 11:30 AM

Nombre del Taller: Mensajes de esperanza

OBJETIVO DEL TALLER
Promover un espacio de unión, empatía y apoyo emocional entre las personas adultas mayores, fortaleciendo el compartir de mensajes de esperanza y afecto en el contexto de las festividades navideñas.

DESARROLLO

Se realizó una actividad lúdica con la población adulta mayor, orientada a fomentar la integración, la expresión emocional y el fortalecimiento de los vínculos sociales. La actividad consistió en entregar a cada participante un dibujo con temática navideña, el cual debían pintar libremente de acuerdo con su creatividad.

Posteriormente, se les indicó que en la parte posterior del dibujo escribieran un mensaje de feliz navidad y una frase de esperanza, reflexión o ánimo, teniendo en cuenta que dicho mensaje podría ser recibido por una persona que, durante estas fechas, se encuentre sola o atravesando una situación difícil.

Una vez finalizada la actividad, los dibujos fueron intercambiados entre los participantes, de manera que cada adulto mayor recibió un dibujo realizado por otro compañero. Esta dinámica permitió promover sentimientos de solidaridad, empatía y acompañamiento emocional, fortaleciendo el sentido de comunidad y el compartir significativo durante la época navideña.





CONCLUSIÓN:
La actividad lúdica cumplió con el objetivo propuesto, promoviendo espacios de unión, apoyo emocional y expresión de mensajes de esperanza, contribuyendo al bienestar emocional de la población adulta mayor durante las festividades navideñas.

FIRMA DE ASISTENTES					
N.º	**NOMBRE**	**IDENTIFICACIÒN**	**SEDE**	**CARGO**	**FIRMA**
1	Valentina Loaiza	1.004.733.913	Cerritos	Psicóloga	Valentina Loaiza O.