ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Código: FOR-PSS-570 Versión: 1 Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022 Pagina: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: comunidad de cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona San José

1.2 Localidad:N/A 2.1. Fecha de Ejecución:

2. Línea: Espacios para la realizacion

5	1	2026	al	29	1	2026

2.2. Nombre del encuentro: 1. Diversion sin limites, 2. El mundo a un click, 3. Carrera del saber, 4.Tejiendo puentes, 5.Empeliculado, 6.Historias en pantalla

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Karen Yiseth Alvarado Moreno (Terapeuta Ocupacional) Darlene Geovanna Alzate Pardo (Gerontologa) Diana Marcela Muñoz Mendez (Fisioterapeuta)

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover el disfrute del tiempo libre de las personas mayores pertenecientes a la comunidad de cuidado, por medio de actividades lúdico recreativas y de ocio, fortaleciendo su participación autónoma en los diversos escenarios de medio institucional.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Actividad 1: Generar espacios para el disfrute del tiempo libre y ocio de las personas mayores, acordes a sus gustos, intereses y destrezas, promoviendo actividades que permita el fortalecimiento de proyecto de vida en el medio institucional y su vinculación en el medio digital.

Actividad 2: Generar espacios para el disfrute del tiempo libre y ocio de las personas mayores, acordes a sus gustos, intereses y destrezas, promoviendo actividades que permita el fortalecimiento de sus roles el medio institucional y su vinculación en el medio digital.

Actividad 3: Garantizar en las personas mayores espacios recreativos y lúdico pedagógicos enfocados a la socialización de la convención interamericana sobre la protección de derechos humanos de las personas mayores.

Actividad 4: Garantizar en las personas mayores espacios recreativos y lúdico pedagógicos enfocados a la socialización de la convención interamericana sobre la protección de derechos humanos de las personas mayores.

Actividad 5: Evitar los hábitos de sedentarismo y de aburrimiento que suelen manejar las personas mayores, manteniendo la comprensión y el razonamiento verbal.

Actividad 6: favorecer el manejo del ocio y el tiempo libre, por medio de viualizacion de programas, magazzine, videos, peliculas y series acorde a los gustos e intereses de las personas mayores.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Actividad 1: "Diversión Sin límites" actividad proyectada para llevar a cabo los dias **05,15,19,22,26 Y 29 de enero de 2026** por medio de ejercicios que optimizan las capacidades artromiocinematicas de las personas mayores, optimizar calidad de vida en el envejecimiento activo y asi mismo modular el impacto del desacondicionamiento físico como proceso natural y fisiologico de la vejez. Para desarrollar esta actividad se realiza la desinfección de los elementos y el material que serán utilizados, se convocan a las personas mayores a ser partícipes y se trasladan las personas mayores que muestran interés y aceptan; se brinda explicación acerca de los objetivos de la actividad, la metodología y asi mismo se explica toda la dinamica a desarrollar.

Actividad 2: "El mundo a un click" se proyecta, actividad en dos sesiones el día **09 y 16 de enero de 2026.** Se realizó la convocatoria y el traslado de las personas mayores al área destinada para la actividad, donde se promovió un ambiente facilitador para el aprendizaje digital. En este momento se socializó el propósito de la intervención, orientado al fortalecimiento de habilidades cognitivas, perceptivo-motoras y funcionales relacionadas con el uso del computador, favoreciendo la motivación, la participación activa y la disminución de barreras frente al uso de tecnologías de la información y la comunicación.

Actividad 3: "Carrera del saber" actividad proyectada para llevar a cabo los dias **06,13,20 y 27 de enero de 2026.** Se desarrolla esta actividad en el mes de Enero con el fin de promover el aprovechamiento del tiempo libre, el ocio y mantener activa cada una de las funciones motoras de las personas mayores mediante actividades ludicorecreativas y juegos autóctonos. Para llevar a cabo la actividad nombrada se realiza el alistamiento de los elementos que serán utilizados, el acondicionamiento del lugar para posteriormente trasladar las personas mayores que muestran interés y aceptan ser partícipes de la actividad; se da explicación acerca de los objetivos de la realización de la actividad y se explican cada uno de los ejercicios a desarrollar.

Actividad 4: "Tejiendo puentes" Se realiza convocatoria a las personas mayores el día **24 de enero de 2026** para participar en la actividad Tejiendo Puentes que para este mes se denomina "Mi entorno, tu entorno". Para la actividad inicialmente se realiza traslado de las personas mayores al salón cultural, se da la bienvenida a los participantes y se explica el tema a trabajar que es la relación con el entorno.

Actividad 5: Actividad "Empelículados" proyectada para desarrollarse en dos sesiones los días **17 y 19 de enero de 2026**, con el fin de promover espacios para la buena utilización del tiempo libre y de ocio de acuerdo a los intereses y gustos identificados en las personas mayores. Para iniciar las sesiones se convoca a un grupo de personas mayores para que participen activamente, se realiza traslado a zona del área de terapia ocupacional de la Comunidad de cuidado.

Actividad 6:"Historias en pantalla" se proyecta, actividad en dos sesiones el día **09 y 16 de enero de 2026**. Se dio inicio a la actividad grupal en un ambiente terapéutico estructurado y contenido, orientado a favorecer la disposición emocional, la atención y la participación activa de las personas mayores. La propuesta se presentó como un espacio significativo de encuentro, reflexión y diálogo, utilizando el recurso cinematográfico como medio para estimular procesos cognitivos, emocionales y sociales, respetando la historia de vida, las experiencias previas y los ritmos individuales de los participantes.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Actividad 1: "Diversión Sin límites"** Se llevó a cabo en 6 sesiones diferentes en el mes de enero de 2026. Cada sesión con un enfoque diferente donde se utilizan diversas herramientas las cuales se describen a continuación: **El día 05 de enero de 2026** se realizaron ejercicios de lanzamientos y agarres optimizando la fuerza muscular de miembros superiores con balones amarillos, ejercicios de coordinación visomanual y trabajo propioceptivo con ojos abiertos y cerrados. Finalmente se trabajan estiramientos activos-asistidos de miembros superiores en 2 series de 2 repeticiones durante 18 segundos cada uno. **El día 15 de enero de 2026** se llevaron a cabo ejercicios respiración profunda y técnica 4-7-8, ejercicios de movilidad articular, agarres y coordinación con aros de colores. Al iniciar se explica la metodología y los objetivos específicos de la realización de estos ejercicios, se realizan ejercicios de respiración profunda. **El día 19 de enero de 2026** se llevó a cabo ejercicios de ejercicios de movilidad articular de miembros superiores e inferiores de manera activa-asistida por dificultad en el movimiento realizándolos en cadena cinética abierta y cerrada, control de tronco. Se trabajan ejercicios de coordinación visomanual y visopédica con herramientas como balones y aros. **El día 22 de enero de 2026** se llevó a cabo la realización de Baile-aeróbicos guiado con aros en silla en sedente corto con la optimización de control de tronco, rangos de movilidad articular de miembros superiores e inferiores, optimización cardio-respiratoria con ejercicios de respiración y coordinación visomanual y visopédica. **El día 26 de enero de 2026** se desarrolla la actividad de respiración con técnica 4-7-8 realizando 3 repeticiones de cada una al finalizar cada serie y enseñando la técnica de inhalación y exhalación de manera consciente con musicoterapia. Se trabajan ejercicios libres con aros y seguido de esto se realizan secuencias con aros con ejercicios de precisión y coordinación. **El día 29 de enero de 2026** se llevó a cabo actividad con técnicas de respiración consciente y de inhalación y exhalación profunda, se trabajan ejercicios de control de tronco en sedente corto en silla y fuerza muscular de miembros superiores con aros de colores con movimientos activos contra gravedad hacia movimientos de flexión, abducción y aducción.
	Actividad 2:"El mundo a un click" se llevo a cabo, actividad en dos sesiones el día**09 y 16 de enero de 2026.** **09 de enero de 2026:** La sesión inició con el reconocimiento general de las partes del computador, haciendo énfasis en el mouse como herramienta principal de interacción con la interfaz digital. Posteriormente, se desarrolló una actividad de grafomotricidad en entorno digital, en la cual las personas mayores debían realizar trazos siguiendo líneas en la pantalla mediante el uso del cursor. Aunque se evidenciaron dificultades en la precisión del trazo, se observó un adecuado logro en el manejo básico del cursor, la relación causa-efecto entre el movimiento de la mano y la respuesta visual en pantalla, así como el fortalecimiento de la coordinación ojo-mano, la atención sostenida y la adaptación al entorno tecnológico. **16 de enero de 2026:** La intervención se orientó al reconocimiento funcional de los componentes básicos del computador, profundizando en los fundamentos de hardware y software. Las personas mayores participaron en actividades de encendido y apagado del equipo, uso básico de mouse y teclado, y reconocimiento de periféricos como la impresora. Posteriormente, se trabajó en navegación digital, uso de navegadores y motores de búsqueda como Google, promoviendo la exploración guiada, la comprensión de la interfaz y la identificación de información básica, favoreciendo procesos cognitivos de atención, memoria operativa y razonamiento funcional en el contexto del uso cotidiano de la tecnología.
	Actividad 3: Carrera del saber" Se llevó a cabo en 4 sesiones durante el mes de Enero de 2026; Cada una con actividades donde se utilizan diversas herramientas las cuales se describen a continuación: **El día 06 de enero de 2026 s**e realiza integración de las personas mayores participantes realizando movilidad articular activa-asistida de miembros superiores e inferiores bilateral en 1 serie de 4 repeticiones y posteriormente se realiza juego de bolirana individual llevando a cabo 10 lanzamientos por cada persona y así s hace la sumatoria y se dispone un ganador. **El día 13 de enero de 2026** para esta sesión se realizó una rutina de ejercicios al ritmo de la música bailable con movilidad articular activa-asistida y rítmica de miembros superiores e inferiores, se forman equipos de 2 personas para llevar a cabo el juego de boli-rana lanzando 6 esferas cada uno y sumando la puntuación en un total de 5 rondas para así mismo premiar el equipo ganador. **El día 20 de enero de 2026** se da inicio con técnica de respiración 4-7-8 y respiración consciente, seguido se trabaja movilidad articular activa-asistida de miembros superiores e inferiores bilateral en 1 serie de 4 repeticiones y posteriormente se realiza juego de bolirana individual llevando a cabo 5 lanzamientos por cada persona y así se hace la sumatoria y se dispone un ganador. **El día 27 de enero de 2026** realiza dinámica de ejercicios de coordinación visomanual y visopédica, ejercicios de inhalación y exhalación consciente con expansión de caja torácica por apertura de miembros superiores. Se trabajan ejercicios de coordinación viso manual con ejercicios de diadococinesia. Se realiza juego de boli-rana de manera grupal contabilizando el puntaje obtenido en cada ronda por cada una de las personas mayores y al finalizar 5 rondas se realiza el conteo para premiar el ganador.
	Actividad 4: Actividad "Tejiendo Puentes"que este mes se denomina "Mi entorno, tu entorno" se realiza el**24 de enero de 2026**. En el desarrollo de la actividad se hace una charla con el fin de explicar que la relación de las personas mayores de la Comunidad de Cuidado con su entorno está enmarcada en el ambiente físico, el apoyo social y el sentido de pertenencia. Un entorno adecuado facilita la autonomía de las personas mayores, lo que ayuda a reducir su dependencia, así mismo, Las personas mayores que reciben apoyo social de amigos, familiares y vecinos tienen una mejor salud y mayor satisfacción en su vida. Finalmente, se explica que mantener conexiones sociales y afectivas ayuda a las personas mayores a tener un sentido de pertenencia a un grupo y a sentir que están cumpliendo un propósito en la vida. Después de esta pequeña charla se proyecta el video "Importancia de la relación del ser humano con su entorno natural y social".
	Actividad 5: Actividad "Empelículados", se desarrolla los días **17 y 19 de enero.** Para dar inicio a cada sesión se explica a las personas mayores que se va a proyectar una película, se explica que género es y el tema que trata cada una. **17 de enero de 2026:** se proyecta la película "Dos policías rebeldes" del género acción del año 1995 los detectives Mike Lowery y Marcus Burnett tienen 72 horas para encontrar $ 100 millones en heroína antes de que Asuntos Internos los cierre. Lowery se involucra más después de que un amigo es asesinado por los traficantes de drogas. Las cosas se complican cuando Lowery y Burnett tienen que cambiar de lugar para convencer a un testigo del asesinato de que coopere. Protagonizada por Will Smith y Martin Lawrence. **19 de enero de 2026:** se proyecta la película "El paseo 6" del género comedia, cuya trama es la excursión de grado 11 la cual es una costumbre arraigada en Colombia. Sin embargo, Álvaro es un padre muy desconfiado y decide viajar con todo su familiar para vigilar que su hija Sara no haga nada indebido. Sin embargo, su suegra Raquel está dispuesta a impedir que Álvaro arruine las merecidas vacaciones de su hija, y decide también embarcarse en el mismo viaje. El paseo 6: La excursión de 11 es una película colombiana de comedia estrenada en 2021, dirigida por Rodrigo Triana y producida por Dago García. Contó con las actuaciones de Amparo Grisales, Michell Orozco, Cecilia Navia, John Álex Toro, Andrés de la Mora y El Mindo.

	Actividad 6:"Historias en pantalla" se llevo a cabo, actividad en dos sesiones el día **09 y 16 de enero de 2026.** **09 de enero de 2026:** Durante la sesión se realizó la proyección cinematográfica de una película del director Carlos César Arbeláez, orientada a personas mayores víctimas del conflicto armado y a la Politica que se socializa durante el mes. A través de símbolos e imágenes poéticas, la cinta permitió evocar la fuerza del amor, la solidaridad y la resiliencia en contextos de desolación generados por el conflicto armado en Colombia, siendo narrada desde la perspectiva d tres niños cuyo principal anhelo es jugar fútbol. Posterior a la proyección, se desarrolló una charla educativa y reflexiva orientada a la evocación de reminiscencias relacionadas con vivencias de conflicto, la presencia de grupos armados y las consecuencias de estos hechos en las trayectorias de vida personales y familiares. Este espacio facilitó la narración de historias ocupacionales propias o cercanas, promoviendo la expresión emocional, la validación de experiencias y la escucha activa en un entorno de respeto y contención grupal. De manera complementaria, se abordó el reconocimiento de los derechos de las víctimas, con énfasis en la dignidad humana, la igualdad y la reparación integral, favoreciendo la comprensión de la Política Pública para la Atención, Prevención y Reparación Integral a las Víctimas del Conflicto Armado, así como el fortalecimiento del sentido de reconocimiento y ciudadanía. **16 de enero de 2026:**En la sesión la actividad se desarrolló en el área de Terapia Ocupacional mediante la proyección de la película interactiva Kimmy vs. el Reverendo de la plataforma Netflix. Durante esta sesión, las personas mayores participaron activamente en la toma de decisiones que definían el desarrollo de la historia, interactuando con la protagonista y eligiendo diferentes alternativas narrativas que influían en el desenlace de la película. Esta dinámica permitió estimular funciones ejecutivas como la toma de decisiones, el razonamiento, la anticipación de consecuencias y la planificación, así como la atención sostenida y la memoria de trabajo. La interacción grupal favoreció el diálogo, la argumentación de elecciones y el consenso, promoviendo la participación social, el disfrute compartido y el ejercicio de la autonomía dentro de un contexto lúdico y significativo.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 1:** Al finalizar cada sesión realizada de la actividad **"Diversión sin límites"** se realiza retroalimentación al grupo de participantes acerca de la importancia de cada uno de los ejercicios implementados como promoción de la salud, prevención de la enfermedad y optimizacion y mejora de las patologías que se van presentando a medida que la edad va avanzando. Se realizan preguntas acerca del agrado de las actividades desarrolladas de baile, ejercicios fisicos, simulacion de deportes y otras interacciones implementadas, preguntando acerca de otros intereses o gustos de ejercicios de su interés.
	Actividad 2:"El mundo a un click" se llevo a cabo, actividad en dos sesiones el día 09 y 16 de enero de 2026. Al finalizar las sesiones se realizó una retroalimentación grupal, reforzando los logros alcanzados y validando el esfuerzo de las personas mayores frente al aprendizaje de nuevas habilidades tecnológicas. Se promovió la reflexión sobre la utilidad del computador y el acceso digital en la vida diaria, fortaleciendo la confianza, la percepción de autoeficacia y la disposición para continuar participando en procesos de alfabetización digital.
	Actividad 3: Al finalizar cada sesión realizada de la actividad **"Carrera del saber"**, se evidencia actitud de disposición,motivación y alegria al interactuar con las demas personas mayores; se realiza retroalimentación a cada una de las personas mayores participantes acerca de la importancia de cada uno de los juegos autoctonos, las actividades cognitivas y otros ejercicios mentales, se realizan preguntas acerca del agrado y de nuevas propuestas según intereses o gustos de las personas mayores.
	Actividad 4: Para finalizar la actividad **"Tejiendo Puentes"** que este mes se denominó "Mi entorno, tu entorno", las personas mayores realizan un collage con imágenes que identifican en su entorno, de esta manera, logran plasmar la importancia que para ellos tiene el lugar donde viven y las personas y cosas que los rodean. Como cierre los participantes exponen el collage que realizaron expresando que es lo que más les gusta de la Comunidad.
	Actividad 5: Actividad **"Empelículados"** se desarrolló en dos sesiones en el mes los días 17 y 19 de enero de 2026. Para el cierre de cada sesión se realizó preguntas relacionadas con la trama de la película, personajes, lugar o lugares donde se desarrolla, etc. Durante la retroalimentación de cada sesión se reslata la importancia de participar en actividades que contribuyen a la buena utilización del tiempo libre y de ocio en la Comunidad, así mismo, se resalta que con esta actividad se fortalecen gustos e intereses en las personas mayores.
	Actividad 6:"Historias en pantalla" se llevo a cabo, actividad en dos sesiones el día 09 y 16 de enero de 2026. Al cierre de las sesiones se generó un espacio de retroalimentación grupal, en el cual las personas mayores expresaron percepciones, emociones y aprendizajes derivados de las experiencias cinematográficas. Se reforzó positivamente la participación, la expresión de opiniones y la validación de las historias compartidas, fortaleciendo la autoestima, el sentido de pertenencia y la percepción de autoeficacia en un entorno seguro y respetuoso.

3.4.RECURSOS	
Televisor	Theraband
Celular datos	Conos plasticos
Sillas	Plastilina terapeutica
computadores	Balones de diferentes tamaños
plataforma de streaming, tiktok, pagina de juegos mentales	Plataforma vibratoria
Tijeras	Rana
Aros	Fisioterapeuta
Fichas	Terapeuta Ocupacional
Cinta	Talleristas
Parlante	Gerontologa
Microfono	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO
Actividad 1: Se realiza retroalimentación de actividad **"Diversion sin limites"** realizando preguntas acerca de todos los ejercicios desarrollados y teniendo en cuenta gustos e intereses. Se evidencia que las personas mayores participantes sienten agrado de los ejercicios desarrollados en cada una de las actividades programadas.

Actividad 2:"El mundo a un click" se llevo a cabo, actividad en dos sesiones el día 09 y 16 de enero de 2026. Las personas mayores evidenciaron una participación activa y progresiva adaptación al uso del computador, observándose avances en la coordinación visomotora, la comprensión funcional del entorno digital y el seguimiento de instrucciones. A pesar de requerir apoyos verbales y visuales en algunos momentos, la actividad resultó significativa, favoreciendo la inclusión digital, el fortalecimiento cognitivo y la promoción de la autonomía funcional en el uso básico de herramientas tecnológicas.

Actividad 3: La actividad **"Carrera del saber"** se desarrolla y al finalizar se realiza retroalimentación con diferentes preguntas acerca de todos los juegos autoctonos desarrollados y teniendo en cuenta gustos e intereses. Se evidencia que las personas mayores participantes sienten agrado del juego realizado y participan de manera activa mostrando gusto e interes.

Actividad 4: Actividad **"Tejiendo Puentes"** las personas mayores expresan algunas conclusiones que resaltan la importancia que deben darle a su entorno y como este influye en la calidad de vida de cada uno. Igualmente, se resalta el aporte que cada uno puede dar para tener un entorno sano y amable. Se realizan preguntas abiertas de satisfacción frente a la metodología y temática desarrollada.. las personas mayores se observaron participativas y con interes por la actividad.

Actividad 5: Actividad **"Empeliculados"** se realizan preguntas de satisfacción en forma verbal con el fin de evaluar la metodología utilizada durante cada sesión. Las personas mayores se mostraron activas, receptivas, concentradas y atentas con las películas proyectadas.

Actividad 6:"Historias en pantalla" La actividad permitió evidenciar una participación activa y significativa de las personas mayores, observándose fortalecimiento de procesos cognitivos como la atención, la memoria, el razonamiento y la toma de decisiones, así como una adecuada respuesta emocional frente a contenidos asociados a la historia de vida y al contexto sociopolítico. La utilización del cine como recurso terapéutico facilitó la evocación de memorias, la resignificación de experiencias y el reconocimiento de derechos, contribuyendo al bienestar emocional, la interacción social y la consolidación del desempeño ocupacional en contextos grupales.

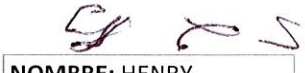
* En constancia a la actividad desarrollada, firman las siguientes personas mayores:



NOMBRE: ANA MERCEDES MENDOZA DEL CAMINO
CC: 20190114
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 1



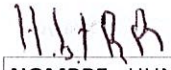
NOMBRE: BLANCA CECILIA VELASQUEZ
CC: 41540221
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 2



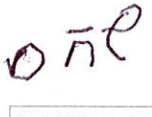
NOMBRE: HENRY CASTAÑEDA SERNA
CC: 4324256
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 3



NOMBRE: OMAR DE JESUS BETANCUR GIRALDO
CC: 19206142
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 4

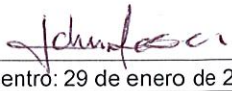


NOMBRE: HUMBERTO RIVERA RODRIGUEZ
CC: 10083218
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 5



NOMBRE: CARMEN ESTUPIÑAN
CC:53905936
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 6

JOHANNA MESA CAMELO:
Coordinadora



Fecha de evaluación del encuentro: 29 de enero de 2026

Nombre del profesional que evalúa: Diana Marcela Muñoz Mendez (Fisioterapeuta)

COMUNIDAD DE CUIDADO SAN JOSÉ
CONVENIO 9576-2024
REGISTRO FOTOGRÁFICO LÍNEA ESPACIOS PARA LA REALIZACIÓN

1. Diversión sin límites

05/01/2026



15/01/2026


15 ene 2026, 15:07:18
Fusagasugá
Cundinamarca
Colombia
Chinauta
15 ene 2026, 15:14:56
Fusagasugá
Cundinamarca
Colombia
Chinauta


15 ene 2026 3:23:04 p. m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca

19/01/2026


19/01/2026, 10:31:07 a.m.
Fusagasugá
Cundinamarca
Colombia
Chinauta
Hogar San José Chinauta


San Jose
Chinauta, Fusagasugá, Cundinamarca
ene 19,2026 10:43:46 a. m.


CUMPLEAÑOS
19/01/2026, 10:49:10 a.m.
Fusagasugá
Cundinamarca

22/01/2026



26/01/2026



29/01/2026



2. El Mundo a un Click

09/01/2026



16/01/2026


TERAPIA OCUPACIONAL
16/01/2026, 2:20:46 p.m.
Fusagasugá
Cundimamarca
Colombia
Chinauta


TERAPIA OCUPA
16/01/2026, 2:26:13 p.m.
Fusagasugá
Cundimamarca
Colombia
Chinauta

3. Carrera del saber

06/01/2026





13/01/2026



20/01/2026



27/01/2026


CARTELERA INFORMATIVA
Duff BEER
27/01/2026, 2:36:35 p.m.
Fusagasugá
Cundinamarca
Colombia
Chinauta
Hogar San José Chinauta

4. Tejiendo Puentes “Mi entorno, tu entorno” 24/01/2026







5. Empeliculados

17/01/2026



19/01/2026



6. Historias en pantalla

9/01/2026









16/01/2026


16/01/2026, 10:23:31 a.m.
Fusagasugá
Cundinamarca
Colombia
Chinauta