ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Página: 1 de 1

Fecha de ejecución:	17	FEB	2026

Unidad Operativa:	**Centro de Cuidado Transitorio Quiroga**		
Componente de Atención:	Participación y redes		
Línea de Atención:	Identificación y Fortalecimiento de Redes sociales y comunitarias	Profesional a cargo:	Maria Teresa Rodriguez Alfonso
Nombre de la actividad:	Cuidados de la persona mayor		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Promover en las personas mayores la importancia de responder de manera asertiva a sus cuidados básicos, fortaleciendo su autocuidado y resaltando el apoyo que pueden brindar las redes sociales y comunitarias para favorecer su bienestar integral y calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Fomentar habilidades de comunicación asertiva en las personas mayores para que puedan expresar sus necesidades y solicitar apoyo oportunamente dentro de su entorno social y comunitario.

Identificar y dar a conocer las redes sociales y comunitarias disponibles (familia, vecinos, organizaciones y servicios locales) que pueden apoyar el cumplimiento de sus cuidados básicos.

Sensibilizar a las personas mayores sobre la importancia del autocuidado en aspectos físicos, emocionales y sociales para mantener su salud y autonomía.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se invita cordialmente a las personas mayores a participar en una sesión de actividad física dirigida, que se llevará a cabo en la cancha de baloncesto. Esta jornada estará acompañada de música aeróbica, la cual permitirá el desarrollo de ejercicios dirigidos y adaptados a las capacidades, ritmos y necesidades de cada persona mayor, priorizando siempre la seguridad y el cuidado de la salud. La actividad tiene como objetivo promover la movilidad corporal, fortalecer el bienestar físico, estimular la energía y favorecer la integración social, generando un espacio agradable de encuentro, participación y disfrute. Posteriormente, se recuerda a los asistentes que a las 10:00 a. m. se dará inicio a la actividad central en el salón sensorial, el cual contará con una adecuada disposición de sillas y condiciones necesarias para garantizar la comodidad, seguridad y adecuada participación de todas las personas durante el desarrollo de dicha actividad.
MOMENTO CENTRAL	En el momento central, la moderadora realiza una explicación clara y participativa sobre los cuidados básicos que deben tener las personas mayores, utilizando un lenguaje sencillo y ejemplos cotidianos que faciliten la comprensión, promoviendo la interacción mediante preguntas y pequeños ejercicios reflexivos: Cuidado físico: Alimentación balanceada y adecuada a su edad y condiciones de salud, hidratación suficiente durante el día, actividad física moderada (caminatas, ejercicios suaves). higiene personal diaria (baño, cuidado bucal, uñas, piel). Control médico periódico, seguimiento de tratamientos y cumplimiento correcto a la medicación. Cuidado emocional: Expresión de sentimientos y necesidades. Acompañamiento afectivo de familia y amistades. Participación en actividades recreativas. Prevención de la soledad y el aislamiento. Estimulación cognitiva (lectura, juegos de memoria, conversación). Cuidado social: Mantener contacto frecuente con redes familiares, amigos o comunidad. Participación en grupos comunitarios, centros de día o actividades religiosas/culturales. Acceso a redes de apoyo en caso de necesidad. Cuidado del entorno: Vivienda segura (buena iluminación, pasamanos, evitar obstáculos). Prevención de caídas. Autocuidado y autonomía: Toma de decisiones sobre su propia vida, organización de rutinas diarias.
MOMENTO FINAL	Para finalizar la actividad, la moderadora realizará un espacio de reflexión individual y grupal, invitando a cada participante a pensar en una acción concreta que comenzará a implementar a partir de la fecha para responder de manera asertiva a sus cuidados físicos, emocionales y sociales. En primer lugar, se les pedirá que reflexionen sobre lo aprendido y que identifiquen qué aspecto de su cuidado consideran que pueden fortalecer. La moderadora orientará con preguntas como: • ¿Qué puedo empezar a hacer desde hoy para mejorar mi salud física? • ¿Cómo puedo expresar mejor mis sentimientos o necesidades? • ¿Qué actividad social puedo retomar o iniciar para sentirme más acompañado(a)? Posteriormente, cada participante compartirá voluntariamente su compromiso, el cual debe ser claro, realista y alcanzable

RECURSOS

Sillas	Trabajador Social
	Personas mayores
	Facilitador de apoyo logistico

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

En la actividad física que responde al programa de Estilos de vida saludables participaron de manera activa 25 personas mayores, un promedio de 8 personas asistieron como espectadores, las personas reconocen que el ejercicio diario contribuye a su bienestar físico y mental.

Durante la actividad central participaron 26 personas mayores (se anexa formato ingreso al servicio y asistencia a las actividades FOR-PSS-525), quienes fortalecieron su comprensión sobre la importancia del autocuidado físico, emocional y social, demostrando capacidad para reflexionar de manera consciente sobre sus propias necesidades. Asimismo, lograron identificar acciones concretas, realistas y aplicables a su vida cotidiana, lo que refleja apropiación del tema y disposición al cambio. Se observó mayor seguridad al expresar

identificar acciones concretas, realistas y aplicables a su vida cotidiana, lo que refleja apropiación del tema y disposición al cambio. Se observó mayor seguridad al expresar sentimientos y necesidades, así como motivación para vincularse o mantenerse activos en sus redes sociales y comunitarias. En conjunto, la actividad permitió promover compromiso personal, autonomía y una actitud más proactiva frente al cuidado integral de su bienestar.

Aspectos para mejorar: Ninguno.











PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 2
Fecha: Memo Memo (20240182273 05/07/2024
Página 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO QUIROGA

Nombre del coordinador: LUISA CAMILA GARCIA ROJAS

Nombre de quien registra el ingreso: JOLIE PAULINE HOSPITAL GORDILLO

Fecha: 17-FEB-2026

Jornada: Día [X] Noche [ ]

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: LIZMA QUIROGA	Nombre del Profesional: MARTA RODRIGUEZ	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	TIPO	NUMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: TALLERES PEDAGOGICOS	LINEA: ENCUENTROS Y RADIO	LINEA	LINEA
1	CC	19359471	MANUEL	SANCHEZ ROJAS						
2	CC	17143858	JAIME	RUBIO						
3	CC	21229503	ALBA INES	MONTES LONDOÑO						
4	CC	17301879	LUIS OLIVERIO	MONTES LONDOÑO						
5	CC	9511268	JUAN HERNANDO	GARCIA RODRIGUEZ						
6	CC	4774776	ALDEMAR	ORTEGA						
7	CC	17.110.949	TIBERIO	LOPEZ						
8	CC	28013770	CECILIA	RUIZ GOMEZ			SI			
9	CC	1020.771.773	XIOMARA	IRRAGUEN MARTINEZ						
10	CC	17157792	ABELARDO DE JESUS	MORENO ZAPATA	NO FIRMA	SEGUN CECILIA	SI			
11	CC	17 115 416	HECTOR JOSE	MARTINEZ ALBARRACIN						
12	CC	51784922	MARIA	CORREA						
13	CC	6381959	HERIBERTO	SARMIENTO			SI			
14	CC	3644897	LUIS EDUARDO	JIMENEZ MORALES			SI			
15	CC	6055219	JOSE MARIA	RODRIGUEZ						
16	CC	12094634	CARLOS ALBERTO	CUPITRE			SI			
17	CC	4854598	MANUEL ANTONIO	ROTERO			SI			
18	CC	19067162	JAIME	FARFAN DIAZ						
19	CC	29826028	JOSE DANIEL	REY BARRERO						
20	CC	17186292	MARIO ENRIQUE	ESTRADA GONZALEZ			SI			
21	CC	19065698	NOE	POLIDO GONZALEZ						
22	CC	19084695	JOSE LUIS	FERRO RAEZ			SI			
23	CC	14964136	DIEGO ARMANDO	TOLAR RAMIREZ			SI			
24	CC	19093995	CARLOS AUGUSTO	LUQUE MUÑOZ			SI			
25	CC	19133598	RODOLFO	MACIAS			SI			
26	CC	14990621	ALVARO	VARELA REYES						
27	CC	35930270	ESTHER JULIA	GALVEZ						
28	CC	19220991	DARIO	VALENCIA GOMEZ			SI			
29	CC	3724128	LUZ ALBA	CUELLAR MELGAREJO						
30	CC	28733442	GLORIA	ESTEVEN			SI			
31	CC	3182833	LEONIDAS	VELANDIA BLANCO			SI			

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR.PSS.525
Versión: 2
Fecha: Memo Memo 12024018223 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO QUIROGA

Nombre del coordinador: LUISA CAMILA GACLIA ROJAS

Nombre de quien registra el ingreso: JULIE PAULINE HOSPITAL CORDILLO

Fecha: 17-FEB-2026

Jornada: Día X Noche

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION						Nombre del Profesional NORMA	Nombre del Profesional MAITE	Nombre del Profesional	Nombre del Profesional
	TIPO		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA PLANTAS PRACTICAS	PRACTICAS Y PLANTAS	LINEA	LINEA
32	CC	1928189B6	GUSTAVO	VELANCIA VELASQUEZ				NO	NO	
33	CC	19217030	CAMILO EDUARDO	FARFAN CAMARGO				NO	NO	
34	CC	19275452	RAFAEL	LOPEZ RODRIGUEZ				NO	SI	
35	CC	19210833	JORGE ENRIQUE	CARRANZA			SI		SI	
36	CC	19481499	CRISPIN ABSALON	VELASQUEZ GARZON				NO	SI	
37	CC	19273081	ALVARO	VARON ACOSTA			SI			NO
38	CC	17319672	ALBEIRO ANTONIO	MONTES LONDOÑO			SI		SI	
39	CC	19274598	ADELMO	TORO JOLA			SI		SI	
40	CC	19278346	JESUS MARIA	CABRA			SI			NO
41	CC	41435200	ESCOLASTICA	PEÑAL RUIZ			SI		SI	
42	CC	41727423	FLOR MARIA	SALCEDO GUIO			SI		SI	
43	CC	27923006	BEATRIZ	MARGARITA DIAZ				NO	NO	
44	CC	52388830	LINA	MENDEZ ORTEGA				NO	NO	
45	CC	14974353	DAVID	RAMIREZ			SI		SI	
46	CC	19395779	CESAR ARNULFO	MARTINEZ NAVARRETE				NO	NO	
47	CC	2258522	LUIS ERNESTO	BOHADILLA			SI			NO
48	CC	14437916	MARIO ALBERTO	TABORDA				NO	NO	
49	CC	12113482	RAFAEL DANIEL	AMAYA				NO	NO	
50	CC	19382597	FABIO ALBERTO	RICARDA ZULETA			SI			NO
51	CC	19234319	ALFREDO	MALAGON				NO	NO	
52	CC	41713000	CLARA EMILCE	RODRIGUEZ				NO	SI	
53	CC	19088770	FRANCISCO	CARRANZA RODRIGUEZ				NO	SI	
54										
55										
56										
57										
58										
59										
60										
61										
62										