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/Estrategi Comunidad de cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zc San Jose

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

2. Línea: Cuerpo y Mente

7	2	2026	al	24	2	2026	

2.2. Nombre del encuentro: 1.Sabores que sanan, 2.El arte de cuidarse, 3. El bienestar comienza en ti, 4. Salud en tus habitos

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Nicolas Araujo(Jefe Enfermero)- Lesly Fontalvo (Nutricionista)

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Fomentar acciones de autocuidado en las personas mayores de la comunidad de cuidado, a través de actividades de promoción y prevención de la salud, estilos de vida saludable, mediante la potencialización de actividades motoras y mentales que prevenga des acondicionamiento físico.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

Actividad 1: Desarrollar temas educativos relacionados con estilos de vida saludables para las personas mayores a través de socialización y concientización de diferentes temáticas enfocadas a la promoción de una alimentación sana.

Actividad 2: Desarrollar temas educativos relacionados con estilos de vida saludables para las personas mayores a través de socialización y concientización de diferentes temáticas enfocadas a la promoción de una alimentación sana.

Actividad 3: Desarrollar temas educativos relacionados con estilos de vida saludables para las personas mayores a través de socialización y concientización de diferentes temáticas enfocadas a la promoción de una alimentación sana.

Actividad 4: Desarrollar temas educativos relacionados con estilos de vida saludables para las personas mayores a través de socialización y concientización de diferentes temáticas enfocadas a la promoción de una alimentación sana.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Actividad 1: Sabores que sanan: La actividad se realiza el día 19 de febrero de 2026 La actividad se inicia 2:57 pm en salón con las personas mayores convocadas para el taller. Se reúnen las personas mayores a participar de la actividad propuesta por el área para abordar temática sobre hábitos alimentarios saludables y mantenimiento de la salud, donde se realiza taller dinámico con módulos de alimentos y frutas reales, tocar los alimentos y explorar los beneficios que hacen en nuestro cuerpo al consumirlos. Al finalizar la actividad se motiva a las personas mayores al consumo de agua se les brinda un vaso con agua para que consuman. Esto se realiza con la finalidad de reconocer la importancia del mantenimiento de nuestra salud con los alimentos.

Actividad 2: El arte de cuidarse: La actividad se realiza el día 19 de febrero de 2026. Se convocan a las personas mayores a participar de la actividad propuesta por el área para desarrollar el tema Alimentación y actividad física, se da inicio 1:42 pm a la actividad desarrollada con las personas mayores, donde se realiza por medio de taller didáctico con módulos de alimentos y frutas reales, donde ellos pueden ver, tocar los alimentos y explorar los beneficios que hacen en nuestro cuerpo al consumirlos, así mismo la realización de actividad física con la profesional en fisioterapia el cual nos apoya. Al finalizar la actividad se motiva a las personas mayores al consumo de agua se les brinda un vaso con agua para que consuman. Esto se realiza con la finalidad de reconocer la importancia del mantenimiento de nuestra salud con los alimentos.

Actividad 3: El bienestar comienza en ti: 14 de febrero: Actividad para recordar cuales son los de aseo, teniendo en cuenta el uso adecuado de los elementos de aseo, es fundamental para mantener la higiene personal, prevenir infecciones y promover entornos seguros 15 de febrero argenis: En este primer momento se realiza una breve explicación sobre los cambios normales de la piel en la persona mayor, como resequedad, fragilidad y mayor riesgo de lesiones. Se invita a los participantes a observar y tocar suavemente la piel de sus manos para identificar características como textura, hidratación o presencia de manchas. Se dialoga sobre la importancia de mantener la piel limpia e hidratada, resaltando que es una barrera protectora contra infecciones y lesiones. Este espacio permite crear conciencia sobre la necesidad del cuidado diario. el 20 de febrero Promover hábitos de alimentación saludable acordes a las patologías crónicas más frecuentes en el hogar geriátrico, contribuyendo al mantenimiento del estado de salud y la prevención de complicaciones. 24 de febrero Promover el uso correcto y diario del calzado tipo Cross como medida preventiva para disminuir el riesgo de caídas en las personas mayores, especialmente durante el desplazamiento al baño y en el momento del baño.

Actividad 4: Salud en tus habitos: 7 de febrero argenis En el primer momento se realiza un diálogo participativo sobre las principales causas de caídas en personas mayores, como pisos mojados, iluminación inadecuada, uso incorrecto de ayudas técnicas, calzado inestable o levantarse bruscamente. Se invita a los participantes a mencionar situaciones de riesgo que hayan vivido o observado. Se refuerza la importancia de utilizar adecuadamente bastón, caminador u otras ayudas técnicas, mantener espacios despejados y solicitar apoyo cuando sea necesario. Este espacio busca generar conciencia y reconocimiento de factores prevenibles. 8 de febrero Primero se hace lluvia de ideas mostrando las ayudas técnicas y para qué sirve, luego se muestra con ejemplo el uso adecuado de cada una, los riesgos sino se hace el adecuado uso y las consecuencias que puede traer como: caída de su propia altura, factura, heridas y hospitalizaciones las en el peor de los casos. 19 de febrero En el primer momento se desarrolla una charla participativa sobre el significado del autocuidado y su relación con la higiene corporal. Se explica que mantener hábitos de aseo diario como el baño, lavado de manos, cuidado bucal, corte de uñas y cambio de ropa limpia ayuda a prevenir infecciones, malos olores y enfermedades de la piel. Se invita a los participantes a compartir qué rutinas realizan diariamente y cuáles consideran más importantes. Este espacio fortalece la conciencia sobre la responsabilidad individual en el cuidado de la salud, el 22 de febrero Fortalecer la adherencia y aceptación del tratamiento farmacológico en las personas mayores mediante educación clara, acompañamiento y resolución de dudas. La correcta administración y aceptación de los medicamentos es fundamental para el control de enfermedades crónicas como la Hipertensión Arterial, Diabetes Mellitus, trastornos mentales y otras patologías frecuentes en la persona mayor. La falta de adherencia puede generar descompensaciones, hospitalizaciones y complicaciones en la salud.

Actividad 1: Sabores que sanan: En la actividad de "sabores que sanan" se realizo el dia 19 de febrero de 2026, se ubicó a las personas mayores en un espacio agradable y dispuesto para la actividad en el area de taller, posterior a exponer a las personas mayores el tema, se entrega a cada uno de los participantes el material de apoyo el cual son alimentos representativos a las actividades a realizar para mantener unos hábitos saludables. Mientras cada persona mayor toma los alimentos y modulos de alimentos y miran el plato de la familia colombiana saludable, se realiza una breve explicación de la alimentación saludable y el consumo de todos los alimentos suministrados en la comunidad de cuidado, se refuerza el tema sobre la el consumo de frutas y verduras ofrecidas desde la minuta patron que se maneja en la comunidad de cuidado. Cada una de las personas mayores indica cual de todas estas herramientas le parece más importante y a cuál de ellas se compromete, según sus hábitos de vida, a mejorar y reforzar para trabajar en su salud en general.

Actividad 2: El arte de cuidarse: Para la actividad el arte de cuidarse con apoyo del área de fisioterapia el dia 19 de febrero de 2026, se realiza explicación a las personas mayores que hacen participe de la actividad sobre la temática del día mantener buenos hábitos de vida saludables y alimentacion de la mano con actividad fisica el consumo de agua y acondicionamiento físico. Donde se realizó actividad física de movilidad articular guiada con ayuda de herramientas didacticas, y se ejecutan estos movimientos con ambientacion musical. Al finalizar se explica que el autocuidado personal son acciones que realizamos para el mantenimiento de la salud.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Actividad 3: el bienestar comienza en ti:** el 14 de febrero Se realiza actividad educativa sobre el uso adecuado de los elementos de aseo personal dirigida a las personas mayores. Preparación: Se efectúa alistamiento previo del kit de aseo y organización del grupo en la sala audiovisual, garantizando un espacio cómodo, con adecuada iluminación y ventilación, que facilite el desarrollo de la actividad propuesta.Posición inicial: Las personas mayores se ubican de frente al facilitador, a una distancia adecuada que les permita ver, escuchar y participar activamente durante la explicación. Ejecución de la actividad: Se inicia con una lluvia de ideas, indagando sobre los elementos que utilizan en su higiene diaria, tales como jabón, champú, crema dental, elementos para el cuidado de los dientes, hidratación de la piel, talcos para los pies, cuchilla de afeitar, crema lubricante corporal, cortaúñas y lima. Posteriormente, se refuerza la importancia de cada uno de estos elementos en la prevención de infecciones, cuidado de la piel, mantenimiento de la higiene corporal y promoción del bienestar general. 15 de febrero argenis En el segundo momento se orienta sobre hábitos saludables para el cuidado de la piel: baño diario con agua tibia, uso de jabón suave, secado sin fricción fuerte, aplicación de crema hidratante, consumo adecuado de líquidos y protección solar. Se hace una demostración práctica de la aplicación correcta de crema en manos y brazos, explicando la importancia de masajes suaves para estimular la circulación. También se refuerza la revisión diaria de la piel para detectar enrojecimientos, heridas o cambios que deban ser informados al personal de salud, el 20 de febrero Se desarrolla actividad educativa enfocada en la promoción de hábitos alimentarios saludables en personas mayores, especialmente en aquellas con diagnóstico de hipertensión arterial y diabetes mellitus. Conversatorio inicial (15 minutos): Se inicia con espacio participativo en el que se formulan preguntas orientadoras como: ¿Qué alimentos creen que aumentan la presión arterial o el azúcar en la sangre?, ¿Qué alimentos consideran saludables?, y ¿Conocen su diagnóstico médico? Esta dinámica permite identificar conocimientos previos, creencias y posibles mitos relacionados con la alimentación y las patologías de base. Educación en salud (20 minutos): Posteriormente, se realiza explicación clara y sencilla sobre los alimentos recomendados según patologías frecuentes: Para hipertensión arterial: Se orienta sobre la importancia de disminuir el consumo de sal, evitar embutidos y alimentos enlatados por su alto contenido de sodio, e incrementar la ingesta de frutas, verduras y agua suficiente, favoreciendo el control de la presión arterial. Para diabetes mellitus: Se refuerza la necesidad de reducir el consumo de azúcares simples y harinas refinadas, preferir cereales integrales y controlar el tamaño de las porciones, con el fin de mantener niveles adecuados de glucosa en sangre. 24 de febrero Se realiza actividad educativa orientada a la prevención de caídas en personas mayores, especialmente en áreas húmedas como el baño. Se explica que las caídas constituyen uno de los principales riesgos en esta población y que caminar descalzo o utilizar calzado inadecuado aumenta la probabilidad de resbalones y lesiones. Se enfatiza que el uso correcto de calzado tipo Cross con sujeción posterior y suela antideslizante proporciona mayor estabilidad, protección del pie y seguridad durante el desplazamiento dentro de la institución. La actividad inicia con breve conversatorio sobre antecedentes de caídas y tipo de calzado utilizado, seguido de educación práctica sobre la importancia del uso diario de las Cross, colocando siempre la tira posterior, verificando que estén secas y utilizándolas obligatoriamente para ir al baño, bañarse (según condición clínica) y desplazarse hacia el área de aseo. Finalmente, se realiza demostración de la colocación adecuada y revisión del estado de la suela, reforzando conductas seguras para disminuir el riesgo de eventos adversos.
	Actividad 4: Salud en tus habitos: 7 argenis En el segundo momento se realizan ejercicios suaves y seguros, como movilidad articular de cuello, hombros, brazos y piernas, ejercicios de equilibrio con apoyo y caminata supervisada en el lugar. Se explica que mantener actividad física regular ayuda a fortalecer músculos, mejorar el equilibrio y disminuir el riesgo de caídas. También se brinda orientación sobre alimentación balanceada, adecuada hidratación y control de enfermedades crónicas como hipertensión o diabetes, que pueden influir en mareos o debilidad. el 8 de febrero Se eligieron las personas mayores que tienen usos de las ayudas técnicas como: sillas de rueda, caminador y bastón, que se observa dificultad para la movilidad y riesgo de caída, actividad que fue muy agradable para los asistentes y como muestra de agradecimiento por la escucha, participación y atención, se brindó el refrigerio de la tarde. 19 de febrero En el segundo momento se orienta de manera práctica sobre la forma correcta de realizar el baño corporal, el secado adecuado sin fricción fuerte, la importancia de hidratar la piel, el uso de ropa limpia y cómoda, y la higiene íntima adecuada. También se refuerza el lavado frecuente de manos antes de comer y después de ir al baño. Se enfatiza en la prevención de infecciones, hongos y lesiones cutáneas, así como en la necesidad de informar cualquier cambio en la piel o malestar, el 22 de febrero Se realiza conversatorio participativo con las personas mayores, en el cual se indaga cómo se sienten frente a la toma de medicamentos, permitiendo expresar experiencias, temores y dificultades relacionadas con la adherencia al tratamiento. Durante la actividad se identifican mitos frecuentes como “me hacen daño” o “ya me siento bien, no los necesito”, brindando aclaraciones de manera sencilla y comprensible sobre la finalidad de cada medicamento y su importancia en el control de las patologías de base. Posteriormente, se desarrolla educación personalizada, explicando horarios, dosis, forma correcta de administración y posibles efectos secundarios, reforzando la importancia de no suspender el tratamiento sin orden médica. Se orienta además sobre el uso adecuado de pastilleros y ayudas visuales como estrategia para mejorar la organización y el cumplimiento terapéutico.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 1: Sabores que sanan:** El día 19 de febrero de 2026 con la actividad Alimentación y actividad física. Se refuerzan aquellos conocimientos de hábitos de alimentación saludable que permiten mantener una función en el cuerpo conservada, se resalta los beneficios que generan en el cuerpo por su consumo. Se anima a las personas mayores a continuar fortaleciendo los hábitos de alimentación saludables los cuales tienen un impacto positivo en la salud. De igual manera, se evidencio durante el desarrollo de la sesión que fue un tema de gran interés y participación para las personas mayores, se agradeció por el espacio, la disposición y el tiempo de cada uno de ellos.
	Actividad 2: El arte de cuidarse: El día 19 de febrero de 2026, con la actividad el arte de cuidarte. Las personas mayores se muestran participativas e interesadas en conocer del tema con comentarios positivos sobre el tema y sobre el cuidado de nuestra salud el bienestar diario para ellos mismos y el realizar la actividad física. Se realizaron preguntas a las personas mayores sobre la temática del día y responden positivamente a lo que se les participo. Las personas mayores se muestran participativas e interesadas en conocer del tema con comentarios positivos sobre el tema. Para finalizar se socializa el autocuidado personal y las acciones que realizamos los cuidadores para el mantenimiento de su salud. Se brindan las frutas para que las personas mayores la consuman y disfruten de los beneficios según lo explicado y se les brindo un vaso de agua.
	Actividad 3: el bienestar comienza en ti, el14 de febrero: Se realiza demostración de uso de algunos elementos con lima, corta uñas, jabón, pinilla todas las personas mayores participantes entienden la información que se brinda, reconociendo la importancia de labor que hacen los auxiliares de enfermería ayuda por su bienestar. 15 de febrero argenis En este espacio cada participante aplica crema hidratante realizando movimientos circulares suaves en manos y antebrazos, fomentando la autonomía en el cuidado personal. Se pueden realizar ejercicios leves de movilidad mientras se hidrata la piel. Se motiva a expresar cómo se sienten después del cuidado, promoviendo la sensación de bienestar y autoestima. Este momento fortalece el hábito del autocuidado como una práctica diaria y necesaria. el 20 de febrero La actividad permitió reforzar la importancia de una alimentación balanceada como parte esencial del tratamiento de las patologías persistentes en las personas mayores. Se promovió la toma de decisiones conscientes frente a los alimentos consumidos diariamente, fortaleciendo hábitos saludables y contribuyendo al bienestar integral dentro del hogar geriátrico. el 24 de febrero permitió sensibilizar a las personas mayores sobre la importancia del uso diario de un calzado seguro dentro de la institución, especialmente durante el desplazamiento al baño y en el momento del aseo personal. Se reforzó la necesidad de no caminar descalzos y de utilizar las Cross con sujeción posterior correctamente ajustada, verificando que se encuentren en buen estado y secas antes de su uso. Durante la actividad se evidenció mayor conciencia frente al riesgo de caídas en superficies húmedas, promoviendo el autocuidado y la prevención de accidentes.

Actividad 4: Salud en tus habitos: 7 argenis En este momento se refuerzan hábitos de vida saludable levantarse lentamente de la cama o silla, usar calzado cerrado y antideslizante, no caminar en zonas húmedas, mantener buena iluminación nocturna y asistir a controles médicos periódicos. Se motiva a cada participante a comprometerse con una acción concreta para mejorar su seguridad diaria. Este espacio fortalece la responsabilidad individual en el autocuidado y la prevención. el 8 de febrero Se hizo lluvia de ideas sobre lo explicado y aprendido, al cual respondieron con propiedad y comprometidos a realizar el uso adecuado de las ayudas técnicas para la movilidad. Indicaciones de seguridad Educación basada en las necesidades en prevención de caídas, ocasionar daño en su estado actual de salud que pueda ocasionar deterioro físico o de salud mental. 19 de febrero En el tercer momento se motiva a cada participante a asumir un compromiso personal relacionado con su higiene y autocuidado diario. Se pueden realizar preguntas reflexivas como: ¿Qué puedo mejorar en mi rutina?, ¿Cómo puedo recordar mis hábitos de higiene? Se refuerza la importancia de solicitar apoyo cuando sea necesario, especialmente en personas con movilidad reducida. Este espacio busca fortalecer la autonomía, la autoestima y la responsabilidad frente al cuidado personal. el 22 de febrero Finalmente, se realiza dinámica práctica consistente en la clasificación de medicamentos según horario (mañana, tarde y noche) y demostración del procedimiento correcto para la entrega y recepción segura de medicamentos, promoviendo autonomía, responsabilidad y adherencia al tratamiento farmacológico.

3.4.RECURSOS

Televisor	Enfermeras
Computador	Nutricionista
Alimentos	Balones
Carro de Medicamentos	Alimentos
Papel de colores	
Tijeras	
Sillas	
Fichas	
Cinta	
zapatos croos	
kits de aseo	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1: Sabores que sanan logra la vinculación de 15 personas mayores en la actividad el dia 19 de febrero de 2026 "Sabores que sanan", donde se cumple con las expectativas de la temática, se contó con organización del lugar y personas mayores, se les pregunta a las personas mayores si se encuentran satisfechos con la actividad, refieren que para las próximas se sigan incluyendo las frutas y verduras reales.

Actividad 2: Se logra la vinculación de 15 personas mayores en la actividad el dia 19 de.febrero de 2026 "El arte de cuidarte", donde se cumple con las expectativas de la temática, se contó con organización del lugar y personas mayores, se les pregunta a las personas mayores si se encuentran satisfechos con la actividad, refieren que para las próximas se sigan incluyendo las frutas y verduras reales con la finalidad de reforzar el tema.

Actividad 3: Se logró la participación activa de 20 personas mayores a lo largo de las cuatro sesiones realizadas durante febrero de 2026. La actividad cumplió con los objetivos planteados, contando con una adecuada organización del espacio y fomentando la implicación de todos los asistentes. Además, se recibieron comentarios positivos de los participantes, quienes reconocieron los beneficios y la relevancia de estas acciones para su bienestar y activación física.

Actividad 4: Se logró la participación de 20 personas mayores en las cuatro sesiones desarrolladas durante febrero de 2026, en las cuales se destacó la importancia del consumo de frutas y verduras para promover hábitos saludables y mejorar el bienestar integral de los participantes.

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

NOMBRE: ELOISA CASTRO MONCADA
CC: 27577569
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 1

NOMBRE: ROSA HELENA CASTILLO
CC: 53905858
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 2
NO FIRMA
NO FIRMA

NOMBRE: JESUS BARRERA
CC: 19318110
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 3
NO FIRMA
NO FIRMA

NOMBRE: ALICIA BARRETO
CC: 41414495
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 4
NO FIRMA
NO FIRMA

JOHANNA MESA CAMELO:
Coordinadora

Fecha de evaluación del encuentro: 24/02/2026

Nombre del profesional que evalúa: Nicolás Javier Araujo Cortes (jefe de enfermeria)

COMUNIDAD DE CUIDADO SAN JOSÉ
CONVENIO 9576-2024
REGISTRO FOTOGRÁFICO LÍNEA CUERPO Y MENTE

1. Sabores que sanan 19/02/2026



2. el arte de cuidarse 19/02/2026





3. Bienestar comienza en ti






20/02/2026 10:16:45
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca
Altitud:1193.3msnm
Velocidad:0.0km/h
Número de índice: 1075


24/02/2026 3:09:06
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca
Altitud:1190.4msnm
Velocidad:0.0km/h
Número de índice: 1057

4. Salud En Tus Hábitos






19/02/2026 14:10
Calle Los Ocobos
Chinauta
La serena
Fusagasugá
Cundinamarca


22/02/2026 4:11:01 p. m.
310° NW
Número de índice: 1008