ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO AYUDA DE MEMORIA	Código: FOR-GD-040 Versión: 0 Fecha: Memo I2024016440 – 18/06/2024 Página: 1 de 1

Lugar	Comunidad de cuidado Bello Horizonte
Fecha	06/03/2026
Tema	Rutinas saludables de sueño
Desarrollo	**OBJETIVO DE LA REUNIÓN** Establecer y promover rutinas saludables de sueño para mejorar la calidad de vida de las personas mayores dentro de la comunidad de cuidado. **DESARROLLO** Durante la charla se abordaron los siguientes puntos: 1. Importancia del sueño en las personas mayores: Se destacó que un buen descanso contribuye a la salud física, mental y emocional ayudando a prevenir enfermedades, mejorar la memoria y mantener un estado de ánimo adecuado. 2. Problemas identificados: Dificultad para conciliar el sueño, despertarse frecuentemente para ir al baño 3. Recomendaciones para rutinas saludables: Evitar siestas prolongadas durante el día, promover la actividad física moderada durante el día **COMPROMISOS** Las personas mayores se comprometen a aplicar las recomendaciones establecidas, no interrumpir las horas de sueño de las otras personas mayores. **CIERRE** Se da por finalizada la charla resaltando la importancia del trabajo conjunto para mejorar el bienestar de las personas mayores

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Ver listado de asistencia	N/A	N/A

Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	N/A	N/A	N/A
	N/A	N/A	N/A

Próxima reunión	N/A
Elaboró	Alaniz Giraldo



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023
Versión: 2
Fecha: Memo 12024918963 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: Rutinas saludables. de sueño. 2. Lugar o Localidad o Sede: CC Bello Horizonte 3. Fecha y hora: 06/07/2026 21:00

4. Nombre responsable: Alanic Yuliana Giraldo Rojas. 5. Dependencia responsable: Sub vejez

6. Ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Yoaldina Sierra	CC	NA	NA	NA	NA	NA	NA	
2	Ana Elvira García	CC	NA	NA	NA	NA	NA	NA	
3	Lesbia López	CC	NA	NA	NA	NA	NA	NA	
4	Ana Sofía Arrieta	CC	NA	NA	NA	NA	NA	NA	
5	Alanic Yuliana Giraldo	CC	1014737111	Sub vejez	Auxiliar enfermería	Contratista	gural.daroguelaniGgmail.	3142430223	Alanic Giraldo
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Tratamiento de datos personales: "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía"

Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

