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 Pagina: 1 de 1

Fecha de ejecución:	10	03	2026	

Unidad Operativa:	Cuidado transitorio día - noche Antonia Santos		
Componente de Atención:	Estilos de vida saludables		
Línea de Atención:	Buenas prácticas del envejecimiento	Profesional a cargo:	Johan Esneider Huerfano Londoño
Nombre de la actividad:	Movilidad segura y ejercicios suaves		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

1. **Promover la importancia de la movilidad segura** para mantener la independencia y la calidad de vida en las personas mayores.
2. **Fomentar la práctica de ejercicios suaves** que contribuyan a mejorar la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad.
3. **Prevenir caídas y lesiones** mediante la adopción de hábitos seguros en las actividades diarias.
4. **Fortalecer la autonomía funcional**, permitiendo a las personas mayores desenvolverse mejor en su entorno.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. **Identificar** los principales riesgos de caídas en el hogar y en espacios públicos en personas mayores.
2. **Reconocer** la importancia de mantener la movilidad activa para prevenir el deterioro físico y mejorar la calidad de vida.
3. **Enseñar** técnicas básicas de movilidad segura, como levantarse, sentarse y caminar correctamente.
4. **Demostrar** una rutina de ejercicios suaves que incluya estiramientos, fortalecimiento y equilibrio.
5. **Promover** hábitos diarios de actividad física adaptados a las capacidades individuales de cada persona mayor.

METODOLOGIA

MOMENTO INICIAL	. Para iniciar, me gustaría hacerles una pregunta: ¿cuántos de ustedes han sentido en algún momento inseguridad al caminar, levantarse o moverse dentro de su casa o en la calle? (Se da un momento para que participen). Esto es algo muy común, y precisamente por eso estamos aquí hoy. El objetivo de este encuentro no es exigirles ni ponerlos a hacer actividades difíciles, sino brindarles herramientas sencillas y prácticas que les ayuden a moverse con mayor seguridad, confianza y tranquilidad en su día a día. A lo largo de la charla, hablaremos sobre algunos riesgos que pueden presentarse, cómo prevenir caídas y realizaremos ejercicios suaves que pueden incorporar fácilmente en su rutina. Todo será adaptado a sus capacidades, respetando el ritmo de cada uno.
MOMENTO CENTRAL	Primero, hablaremos brevemente sobre **cómo movernos de manera segura**: ● Al levantarnos de una silla, apoyemos ambos pies firmemente en el suelo y usemos los brazos para impulsarnos si es necesario. ● Al caminar, mantengamos la vista al frente y evitemos superficies resbaladizas o desordenadas. ● Si usamos bastón o caminador, asegurémonos de que estén en buen estado y ajustados a nuestra altura. los asistentes a probar los ejercicios suaves de forma guiada, subrayando que cada movimiento cuenta para mantener la independencia y la seguridad en la vida diaria. Con movimientos lentos y controlados, como giros de hombros, estiramientos de cuello y elevaciones de piernas mientras se apoyaban en la silla, los participantes pudieron **sentir cómo sus articulaciones se movían sin dolor ni esfuerzo excesivo**. La instructora enfatizó que **la clave no está en hacer mucho, sino en hacer bien y con constancia**, recordando que estos pequeños gestos ayudan a prevenir caídas, mejorar el equilibrio y mantener la autonomía. Fue un instante de comprensión colectiva: cada persona se dio cuenta de que, aunque los cambios en el cuerpo son naturales con la edad, **el cuidado y la movilidad consciente pueden marcar una gran diferencia en la calidad de vida**.
MOMENTO FINAL	Al cierre de la charla, la instructora invitó a los asistentes a **tomarse un momento para respirar profundamente y sentir su cuerpo en movimiento**. Recordó que **cada pequeño ejercicio diario suma**, desde levantar los brazos lentamente hasta girar suavemente el cuello o caminar unos pasos con seguridad. Con palabras llenas de ánimo, enfatizó que **la movilidad segura no es un esfuerzo extraordinario, sino un hábito que protege las articulaciones, fortalece el equilibrio y mantiene la independencia**. Los participantes se despidieron con sonrisas, conscientes de que, con constancia y cuidado, pueden **seguir disfrutando de sus actividades diarias con confianza y bienestar**.

RECURSOS

SILLAS
MESAS
TV
TABLERO
MARCADORES

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

los participantes compartieron sus impresiones y aprendizajes. La mayoría destacó sentirse **más conscientes de sus movimientos, seguros al realizar ejercicios suaves y motivados para incorporarlos a su rutina diaria**. Comentaron que los ejemplos prácticos, las demostraciones guiadas y la explicación clara sobre **posturas correctas y prevención de caídas** fueron especialmente útiles. La instructora valoró el entusiasmo y la participación activa de los asistentes, señalando que el verdadero éxito de la sesión se mide en la confianza y bienestar que los ejercicios les brindan día a día. En conjunto, la evaluación reflejó que la charla cumplió su objetivo**:** enseñar a moverse de forma segura, mejorar la movilidad y promover hábitos saludables entre los adultos mayores.

NOTA: Se anexaFOR-PSS-525 Formato listado ingreso al servicio y asistencia a las actividades.

Actividad 3 Línea Buenas prácticas del envejecimiento

Registro fotográfico:









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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-925
Versión: 2
Fecha: Bogotá 20240418223 - 05/01/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: Cuidado transitorio Dia - Noche Antonia Santos

Nombre del coordinador: Carlota Ramirez

Nombre de quien registra el ingreso: Anyie Tatiana Barajas Alba

Fecha: 10 '03 '2026

Jornada: Dia: X Noche:

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Boris Pacheco	Nombre del Profesional: Boris Pacheco	Nombre del Profesional: Jhoan Hurtado	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Entornos amigables y saludables	LINEA: Transformadores Imaginarios	LINEA: Buenos Practicos del entretenimiento	LINEA:
1	CC	79280434	Jorge Enrique	Suárez Sánchez			No	Si	Si	
2	CC	23992893	Maria de Jesús	Forero Torres			No	Si	Si	
3	CC	41503432	Belisbe	Gamba Hurtado			No	Si	Si	
4	CC	14433085	José Gregorio	Vela Galindo			No	Si	Si	
5	CC	17196751	José Alvaro	Diaz Hernández			No	NO	NO	
6	CC	7450737	José Dioscorides	Pedraza Valle			No	NO	NO	
7	CC	19162921	Luis Alberto	Casallas			No	Si	Si	
8	CC	7533310	Omar de Jesus	Yepes			Si	Si	Si	
9	CC	41439688	Dora Ines	Castro Hernandez			Si	Si	Si	
10	CC	21.107.694	Maria Teresa	Roque Herrera			Si	Si	Si	
11	CC	27517764	Marieta de Jesus	Sanchez Borja			Si	NO	NO	
12	CC	3280.140	Jose Baldeo	Gonzalez			No	Si	Si	
13	CC	17.130.958	Jose Isidro	Obaque urrego			Si	NO	NO	
14	CC	17.069.945	Carlos Arturo	Navarrete Diaz			Si	Si	Si	
15	CC	17110297	Carlos Julio	Rada Lara			Si	Si	Si	
16	CC	5554821	Jose David	Carreño Jaimes			Si	Si	Si	

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: PCP-PSS-575
Versión: 2
Fecha: Memo 20242018223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: Cuidado transitorio Dia Noche Antonia Santos
Nombre del coordinador: Carlota Ramirez
Nombre de quien registra el ingreso: Angie Tatiana Barajas Alba

Fecha: 10/03/2025
Jornada: Día: X Noche:

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Boris Pacheco	Nombre del Profesional: Boris Pacheco	Nombre del Profesional: Johan Huertero	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Entornos amigables y saludables	LINEA: Transformación de imaginarios	LINEA: Buenas Practicas del envejecimiento	LINEA:
17	CC	17063277	Alvaro	Betancourt Tabare			Si	Si	Si	
18	CC	17.148.908	Luis Maria	Rafes	NO Firma		Si	Si	Si	
19	CC	6186111	Jose Patrocinio	Medina	U P M		Si	Si	Si	
20	CC	19086282	Jorge	Diaz			Si	NO	NO	
21	CC	4172538	Alberto	Mosquera			Si	Si	Si	
22	CC	17806331	Octavio	Cordoba			Si	NO	NO	
23	CC	41719281	Carmen Rosa	Castiblanco Martinez			No	Si	Si	
24	CC	31280003	Nubia	Valencia Molina			No	Si	Si	
25	CC	31840631	Maria Eugenia	Montoya Cardona			Si	NO	NO	
26	CC	24323898	Luz Marina	Pineda Sanchez			Si	NO	NO	
27	CC	7837402	Jose Guillermo	Garzon Cardenas	NO Firma		Si	Si	Si	
28	CC	1073425	Cayetano	Lopez Vargas			Si	Si	Si	
29	CC	8470217	Francisco Hernan	Suescun Suarez			Si	NO	NO	
30	CC	19183054	Efrain	Medina			Si	Si	Si	
31	CC		Wilmer Elisen	Sandoval Pantoja			Si	Si	Si	

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Nombre Unidad Operativa: Cuidado transitorio Dia - Noche Antonia Santos

Nombre del coordinador: Carlota Ramirez

Nombre de quien registra el ingreso: Angie Tatiana Barajas Alba

Fecha: 10/03/2026

Jornada: Dia [X] Noche [ ]

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Boris Pacheco	Nombre del Profesional: Boris Pacheco	Nombre del Profesional: Johan Hurtado	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Entornos amigables y saludables	LINEA: Tejido de relaciones imaginarios del envejecimiento	LINEA: Buenas practicas	LINEA:
32	CC	14880849	Jose Heberth	Cardenas			Si	NO	NO	
33	CC	6026912	Hernando	Arrego Castaño			No	NO	NO	
34	CC	6186862	Jose Horiel	Sabazar Orrea			No	Si	Si	
35	CC	3506214	Jose Ignacio	Muñoz Mora			Si	Si	Si	
36	CC	43515566	Maria Elisenia	Benitez Cano			Si	Si	Si	
37	CC	17174946	Hernando	Diaz Urrea			No	Si	Si	
38	CC	4776037	Oswaldo	Collazos Gomez			Si	Si	Si	
39	CC	19075317	Nebertulio	Baron Roeda			No	Si	Si	
40	CC	79232708	Luis Eduardo	Castiblanco			Si	NO	NO	
41	CC	19268801	Jorge Enrique	Castañeda Camago			Si	Si	Si	
42	CC	6113511	Hugo	Ojeda Medina			Si	NO	NO	
43	CC	19140749	Luis Manuel	Reyes			Si	Si	Si	
44	CC	42796043	Beatriz Elena	Mora Mora			No	Si	Si	
45	CC	17119581	Humberto	Bernal Mora			Si	Si	Si	
46	CC	93119233	OToniel	Ortegon Ruiz			No	NO	Si	
47	CC	41370218	Rosa Elena	Rojas	NO firma		Si	NO	NO	

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

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

Nombre Unidad Operativa: Cuidado Transitorio Dia-Noche Antonia Santos

Fecha: 10-03-2026

Nombre del coordinador: Carbota Ramirez

Jornada: Día: X Noche:

Nombre de quien registra el ingreso: Angie Tatiana Barajas Alba

INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	TIPO	NÚMERO					Nombre del Profesional: Boris Pacheco	Nombre del Profesional: Boris Pacheco	Nombre del Profesional: Johan Hurtado	Nombre del Profesional:
							ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Entornos amigables y saludables.	LINEA: Generación Imaginarios	LINEA: Boris Pacheco Envejecimiento	LINEA:
48	CC	79348339	Jose Arturo	Muñoz Arango			No	NO	NO	
49	CC	19080189	Eduardo	Carmona Rodriguez			Si	Si	Si	
50	CC	19235243	German	Soto			Si	Si	Si	
51	CC	11290.490	Aristobulo	Rico			No	Si	Si	
52	CC	19342420	Orlando	Chavarro Gomez			No	Si	Si	
53	CC	11296754	Jesus Antonio	Garcia			Si	Si	NO	
54	CC	5805889	Waldino	Montaña Diaz			Si	Si	Si	
55	CC	17174274	Misael	Espinel Alvarez			Si	Si	Si	
56	CC	41520.263	Gladys	Carvajal Prada			No	NO	NO	
57	CC	19450.986	Jose Arnas	Gaitero Gonzalez			Si	Si	NO	
58	CC	41635.329	Myriam	Rodriguez			Si	Si	Si	
59										
60										
61										
62										