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:	4	3	2026	

Unidad Operativa:	Centro de cuidado transitorio Antonia Santos		
Componente de Atención:	Participación y Redes		
Línea de Atención:	Identificación y fortalecimiento de redes sociales y comunitarias	Profesional a cargo:	Marisol Sierra Urrego-Trabajadora Social
Nombre de la actividad:	Estrategias de autocuidado		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Promover la reflexión en torno a la importancia del autocuidado en la vida de las personas mayores, resaltando la necesidad de adoptar prácticas que contribuyan al bienestar físico, emocional y social.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar prácticas cotidianas que pueden contribuir al mantenimiento del bienestar físico y emocional.
Generar un espacio de intercambio de experiencias entre las personas mayores sobre hábitos que favorecen su bienestar.

METODOLOGIA

MOMENTO INICIAL	La jornada inicia con una pregunta orientadora dirigida al grupo: ¿Qué entienden ustedes por autocuidado? Las respuestas de las personas mayores permiten identificar que muchas asocian el autocuidado con aspectos relacionados con la alimentación, el descanso y el cuidado de la salud. A partir de estas intervenciones se introduce el tema, explicando que el autocuidado abarca diversas acciones que permiten mantener el bienestar general y mejorar la calidad de vida.
MOMENTO CENTRAL	En el desarrollo del encuentro la trabajadora social explica que el autocuidado no solo se relaciona con la salud física, sino también con el cuidado de las emociones, las relaciones sociales y las actividades que generan bienestar. Se presentan algunas estrategias sencillas que pueden incorporarse en la vida cotidiana, como mantener una alimentación equilibrada, realizar actividad física moderada, procurar espacios de descanso adecuados y mantener vínculos sociales que permitan compartir con otras personas. Durante el espacio se proyecta un material audiovisual donde se presentan ejemplos de personas mayores que han incorporado prácticas de autocuidado en su vida diaria, como caminatas, actividades recreativas, encuentros con amigos y participación en actividades comunitarias. Se socializan seis acciones y practicas que pueden realizar las personas mayores que van desde el cuidado físico, asisitir de manera regular al médico, tomar de manera adecuada sus medicamentos, realizar actividades al aire libre, realizar ejercicios de manera adecuada y orientada, mantener una alimentación balanceada, compartir espacios de socialización, dedicar tiempos a actividades de ocio. Se aprovecho que el día de hoy es el día mundial de la obesidad y se proyecta un vídeo para hacer conciencia de una alimentación balanceada y asistir regularmente al medico y al nutricionista. Se apoya al área de nutrición para realizar la entrega de los tamizajes y las personas que requieren solicitar cita por nutrición desde su EPS. Posteriormente se abre un espacio de diálogo donde las personas mayores comparten las actividades que realizan para sentirse mejor. Algunos mencionan caminar en el parque, escuchar música, conversar con compañeros, juegos de mesa, dedicar tiempo a actividades que disfrutan.
MOMENTO FINAL	En el cierre se realiza una breve reflexión recordando que el autocuidado es un proceso continuo que puede fortalecerse con pequeñas acciones en la vida diaria. También se deja un espacio para responder preguntas relacionadas con las estrategias mencionadas. La trabajadora social profundiza en los aportes del grupo y resalta que el autocuidado no necesariamente implica realizar grandes cambios, sino reconocer pequeñas acciones que contribuyen al bienestar personal.

RECURSOS

Registro fotográfico Mesas Sillas Ayuda de equipos tecnólogicos (TV, Internet, etc)	Salón de eventos Equipo Profesional

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La evaluación se realiza mediante preguntas abiertas dirigidas al grupo, indagando cómo percibieron el tema y qué aspectos consideran más útiles para su vida diaria. Las respuestas evidencian que las personas mayores valoran los espacios donde pueden reflexionar sobre su bienestar y compartir experiencias con otros. Se unió el tema con el área de enfermería para socializar el tema de cuidado de la audición y visión.

REGISTRO FOTOGRÁFICO









NOTA: Se anexa FOR-PSS-525 Formato listado ingreso al servicio y asistencia a las actividades.
Actividad 1 Línea: Identificación y fortalecimiento de redes sociales y comunitarias.

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-015
Versión: 2
Fecha: Memo 20241819222 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: Cuidado Transitario Día - Noche Antonia Santos
Fecha: 04-03-2026
Nombre del coordinador: Carlota Ramirez Suarez
Jornada: Día: X Noche:
Nombre de quien registra el ingreso: Juan David Ortiz

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Manuel Siesra	Nombre del Profesional: Johan Herrera	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3.	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Identificación y Tolerancia	LINEA: Buenas Practicas de	LINEA:	LINEA:
1	CC	7533310	Omar de Jesus	Yepes	omar		no	si		
2	CC	41439688	Dora Ines	Castro Hernandez	Dora		si	no		
3	CC	3280140	Jose Baldem	Gonzalez	NO Firma	segun cedula	si	si		
4	CC	4776637	Oswaldo	Collazos Gomez	oswaldo		si	si		
5	CC	17069945	Carlos Arturo	Navarrete Diaz			si	si		
6	CC	41719281	Carmen Rosa	Castiblanco			no	no		
7	CC	21.107694	Maria Teresa	Rique Herrera			no	si		
8	CC	17196751	Jose Alvaro	Diaz Hernandez			si	si		
9	CC	4172538	Alberto	Mosquera			no	si		
10	CC	14433085	Jose Gregorio	Vela Galvis			si	no		
11	CC	5554831	Jose David	Carreno Jaimes			si	si		
12	CC	17188066	Amarildo	Rodriguez Chaves			si	si		
13	CC	1073425	Cayetano	Lopez Vargas			si	si		
14	CC	31280003	Nubia	Valencia Molina			si	si		
15	CC	17806331	Octavio	Cordoba			si	no		
16	CC	19183054	Efrain	Medina			si	si		

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-025 | Versión: 2 | Fecha: Mesa [20240918223 - 05/07/2024] | Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: Cuidado Transitorio Dia - Noche Antonia Santos

Nombre del coordinador: Carlota Ramirez Suarez

Nombre de quien registra el ingreso: Juan David Ortiz

Fecha: 04-03-2026

Jornada: Día: X Noche:

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
							Nombre del Profesional: Marisol Sierra	Nombre del Profesional: Johan Huertano	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
	TIPO	NÚMERO					LINEA: Identidad cion y Territ	LINEA: Juego practico	LINEA:	LINEA:
17	CC	79232708	Luis Eduardo	Castiblanco			SI	SI		
18	CC	17110297	Carlos Julio	Prado Lara			SI	SI		
19	CC	3506214	Jose Ignacio	Muñoz Mazo			SI	SI		
20	CC	31840631	Maria Eugenia	Montoya Cardona			NO	SI		
21	CC	19075317	Nebardilio.	Baicn Rocca.			SI	SI		
22	CC	19086282	Jorge	Diaz			SI	SI		
23	CC	14880849	Jose Heberth	Cardenas			SI	SI		
24	CC	11296754	Jesus Antonio	Garcia			SI	SI		
25	CC	13227505	Idefenso	Silva Calderon			SI	SI		
26	CC	7300465	Pedro Maria	Monroy Madrid			SI	SI		
27	CC	6186111	Jose Patrocinio	Medina			SI	SI		
28	CC	6113511	Hugo	Ojeda Medina			SI	SI		
29	CC	7837407	Jose Guillermo	Gaitan Cardenas	No Firma	Segun Lista	SI	SI		
30	CC	19146749	Luis Manuel	Reyes			SI	SI		
31	CC	19149065	Juan	Agudelo Trujillo			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-025
Versión: 2
Fecha: Mayo 02/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: Cuidado Transitorio Día - Noche Antonia Santos
Fecha: 04-03-2026
Nombre del coordinador: Carlota Ramirez Suarez
Jornada: Día: X Noche:
Nombre de quien registra el ingreso: Juan David Ortiz.

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Marisol Suesca	Nombre del Profesional: Jonan Hoffano	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Artístico cion y Juegos	LINEA: Juegos deportivos	LINEA:	LINEA:
32	CC	79280474	Jorge Enrique	Suarez Sanchez			SI	NO		
33	CC	41370218	Rosa Elena	Rojas	NO Firma	Según cedula	SI	SI		
34	CC	6186862	Jose Ifuriel	Salazar Urrea			SI	SI		
35	CC	39555753	Ana Cecilia	Arias			NO	SI		
36	CC	6026912	Hernando	Urrego Castaño			SI	NO		
37	CC	19235243	German	Soto			SI	SI		
38	CC	19450986	Jose Anis	Galeano Gonzalez			NO	SI		
39	CC	17148908	Luis Maria	Reyes	NO Firma	Según cedula	SI	NO		
40	CC	41520263	Gladys	Carvajal Prado			SI	SI		
41	CC	79348339	Jose Arturo	Muñoz Arango			SI	SI		
42	CC	5805889	Waldino	Montaña Diaz			NO	SI		
43	CC	7450737	Jose Dioscorides	Pedraza Valk			SI	SI		
44	CC	41635329	Myriam	Rodriguez			SI	SI		
45	CC	19162921	Luis Alberto	Gaselles			NO	SI		
46	CC	42796043	Beatriz Elena	Muñoz Mejia			SI	NO		
47	CC	23942895	Maria de Jesus	Forero Torres			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: FOR-PSS-425
Versión: 2
Fecha: Mayo 13/2024/0122 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa:

Nombre del coordinador:

Nombre de quien registra el ingreso:

Fecha:

Jornada: Día: ☐ Noche: ☐

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA:	LINEA:	LINEA:	LINEA:
48										
49										
50										
51										
52										
53										
54										
55										
56										
57										
58										
59										
60										
61										
62										