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

Fecha de ejecución:	16	03	2026	
Unidad Operativa:	Centro de Cuidado Transitorio Cundinamarca			
Componente de Atención:	Derechos			
Línea de Atención:	Movilizando habilidades capacidades y potencialidades		Profesional a cargo:	Julian Ricardo Molano Bolaños
Nombre de la actividad:	Cuidarme es mi derecho			

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Promover el reconocimiento del autocuidado como un derecho fundamental en las personas mayores, fortaleciendo prácticas que favorezcan el bienestar físico, emocional y social

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Sensibilizar a las personas mayores sobre la importancia del autocuidado como parte de sus derechos y bienestar integral.
- Favorecer el reconocimiento de prácticas cotidianas relacionadas con el cuidado personal, la salud y la prevención de enfermedades.
- Promover la responsabilidad individual en el cumplimiento de hábitos saludables como la higiene, la alimentación, la toma de medicamentos y la asistencia a controles médicos.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	La actividad inicia con un espacio de bienvenida en el que se presenta el objetivo de la jornada, resaltando la importancia del autocuidado como un derecho y una responsabilidad en la vida de las personas mayores. Se genera un diálogo inicial a través de preguntas orientadoras como: ¿Qué significa cuidarse?, ¿Cómo se cuidan en su vida diaria?, ¿Por qué creen que es importante el autocuidado? Se promueve la participación de los asistentes, permitiendo que compartan sus experiencias y conocimientos previos, generando un ambiente de confianza y escucha activa.
MOMENTO CENTRAL	Durante el desarrollo de la actividad se realiza una sensibilización participativa sobre las principales prácticas de autocuidado, abordando temas como la higiene personal, la alimentación saludable, la actividad física, el descanso adecuado, la toma responsable de medicamentos y la asistencia a citas médicas. Se presentan ejemplos cotidianos y situaciones que permiten a los participantes identificar buenas y malas prácticas de autocuidado, promoviendo la reflexión sobre sus propios hábitos. Asimismo, se enfatiza que el autocuidado no solo es una responsabilidad, sino también un derecho que contribuye a mantener la autonomía, la dignidad y la calidad de vida.
MOMENTO FINAL	Para finalizar, se realiza una retroalimentación grupal donde los participantes comparten los aprendizajes adquiridos y mencionan compromisos personales relacionados con el fortalecimiento de sus hábitos de autocuidado. Se refuerza la importancia de reconocer el cuidado de sí mismo como un derecho fundamental y una práctica diaria que contribuye al bienestar integral

RECURSOS

- Libros
- Hojas
- Televisor
- sillas
- Espacio amplio
- Mesas

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante la actividad se evidenció participación activa y disposición por parte de las personas mayores para reflexionar sobre sus hábitos de autocuidado. Se observó mayor conciencia sobre la importancia de prácticas saludables y el reconocimiento del autocuidado como un derechos, Se anexa FOR-PSS-525 Formato listado de ingreso al servicio y asistencia a las actividades. El registro fotográfico de la actividad se encuentra almacenado en el drive el centro.





PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: PGR-PSS-F29 | Versión: 2 | Fecha: Memo (20240819233 - 05/07/2024 | Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA

Nombre del coordinador: YENNY MARTINEZ

Nombre de quien registra el ingreso: Sandra Bonilla

Fecha: 16 - 03 - 2026

Jornada: Día: [X] Noche: [ ]

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION TIPO	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION NUMERO	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ASISTENCIA ACTIVIDADES Nombre del Profesional: Andres ACTIVIDAD 1 LINEA: Buenas practicas	Nombre del Profesional: Rodrigo ACTIVIDAD 2 LINEA: Autonomia	Nombre del Profesional: Julian M ACTIVIDAD 3 LINEA: Derechos	Nombre del Profesional: ACTIVIDAD 4 LINEA:
1	cc	14209165	Jose	Jaramillo			NO	NO	NO	
2	cc	19459835	Luis	Montiel			NO	NO	NO	
3	CC	65496056	Nubia	Lopez			NO	SI	NO	
4	cc	3858380	Hurle	Henriquez			NO	NO	SI	
5	CC	29377385	LiLia	Agudelo			NO	NO	SI	
6	CC	41308040	Aura	Zamora			SI	NO	SI	
7	CC	17151176	Bernardo	Restrepo			NO	NO	SI	
8	CC	20549375	Zoila	Garzon			NO	NO	SI	
9	CC	17190851	Manuel	Sandoval			SI	NO	NO	
10	CC	41394911	Flor	Reyes			NO	SI	NO	
11	CC	41483819	Rosalba	PAZ			NO	NO	SI	
12	CC	30769077	IRene	Bejarano			NO	SI	NO	
13	CC	3345976	Carlos	Mora			SI	SI	SI	
14	CC	5248158	Jose	PAZ			SI	SI	SI	
15	CC	19061739	Luis	Fonseca			NO	SI	NO	
16	CC	14445224	Alejandrino	Valencia			NO	SI	NO	
17	CC	3045396	Jorge	Trujillo			NO	SI	NO	
18	CC	14198927	Jorge	Espina			NO	SI	SI	
19	CC	2313648	Jose	Torrijos			SI	SI	SI	
20	CC	3281474	Roberto	Ospina			SI	SI	SI	
21	CC	75094941	Dorian	Martinez			SI	NO	NO	
22	CC	14052510	Luis	Varela			NO	SI	NO	
23	CC	41288888	Manuel	Espinosa			SI	NO	SI	
24	CC	38941509	Amparo	Rentería			NO	NO	NO	
25	CC	14072609	Guillermo	Jimenez			NO	SI	SI	
26	CC	1049123	William	Gonzalez			SI	SI	NO	
27	CC	8345936	Amado	Acampo			NO	NO	NO	

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: PGR-PSS-F29 | Versión: 2 | Fecha: Memo (20240819233 - 05/07/2024 | Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA

Nombre del coordinador: YENNY MARTINEZ

Nombre de quien registra el ingreso: Sandra Bonilla

Fecha: 16 - 03 - 2026

Jornada: Día: [X] Noche: [ ]

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION TIPO	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION NUMERO	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ASISTENCIA ACTIVIDADES Nombre del Profesional: Andres ACTIVIDAD 1 LINEA: Buenas practicas	Nombre del Profesional: Rodrigo ACTIVIDAD 2 LINEA: Autonomia	Nombre del Profesional: Julian M ACTIVIDAD 3 LINEA: Derechos	Nombre del Profesional: ACTIVIDAD 4 LINEA:
28	CC	74491682	Carlos	Tamayo			SI	NO	NO	
29	CC	14977499	Mario	Mora			NO	SI	SI	
30	CC	19049362	Jaime	Rodriguez			NO	NO	SI	
31	CC	3213480	Berenice.	Villalobos			SI	SI	SI	
32	PS	1189926?	Omobtola	Adegbayego			NO	SI	SI	
33	CC	4547158	Jorge	Quintero			SI	SI	SI	
34	CC	5044049	Hector	Barreto			NO	SI	NO	
35	CC	16351548	Aldemar	Mayuera			NO	NO	NO	
36	CC	5959519	Edgar	Posada			SI	SI	SI	
37	CC	16855629	Epifanio	Aguirre.			NO	NO	NO	
38	CC	7535521	Freddy	Afanador			SI	NO	SI	
39	CC	19161775	Francisco	Rodriguez			SI	SI	SI	
40	CC	19653105	Carlos	Amaya			NO	SI	SI	
41	CE	267320	Shiangstrong	Li			SI	SI	SI	
42	CC	19183134	German	Ochoa			SI	NO	NO	
43	CC	1152686	Jose	Novoa			NO	SI	SI	
44	CC	19384127	Orlando	Sanchez			SI	NO	SI	
45	CC	41633626	Leidy	Ospina			NO	NO	NO	
46	CC	1070757	Luis	Castellanos			SI	SI	NO	
47	CC	19417268	Fernando	Marero			NO	NO	SI	
48	CC	79082875	Lamberto	Zamora			NO	SI	SI	
49	CC	19369886	Armando	Torres			SI	SI	NO	
50	CC	5933765	Javier	Pena			SI	NO	SI	
51	CC	19050070	Regulo	Guiot.			SI	NO	SI	
52	CC	9334570	Guillermo	Lampiea			NO	SI	SI	
53	CC	1108436	Victor	Segura			NO	SI	NO	