Lugar	Comunidad de cuidado Hogar Nazareth Chinauta
Fecha	31 marzo de 2026 02:12 p.m.
Tema	**MUEVETE Y RESPIRA**
Desarrollo	**OBJETIVO** Prevenir la aparición de desórdenes físicos y psicológicos tales como la fatiga muscular y mental. **ORDEN DEL DIA** — Saludo — Se ejecuta la realización de ejercicios físicos y mentales — Se emplea un término de 10 a 15 min. — Finaliza con registro de asistencia. **INTRODUCCION** El programa de pausas activas tiene como finalidad crear conciencia en los cuidadores de la **COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR NAZARETH**, sobre la importancia de tener hábitos saludables dentro de la jornada laboral y la vida personal; se busca promover hábitos preventivos de tal manera que podamos evitar la adquisición de enfermedades profesionales, el ausentismo y las incapacidades generadas por estas. Pretendemos generar espacios que mejoren los ambientes de trabajo y contribuir de esta manera a elevar los niveles de producción, el manejo del stress, la comunicación, el trabajo en equipo y las mejores relaciones interpersonales. Las Pausas Activas se definen como el uso de un breve espacio de tiempo en la Jornada Laboral, con el fin de recuperar energías y ser eficientes en las labores, estas actividades compensan las tareas desempeñadas, revirtiendo la aparición de fatiga muscular y el cansancio ocasionados por el trabajo. Por consiguiente, la aplicación de un Programa de Pausas Activas en los puestos de trabajo surge principalmente como respuesta a la aparición de diferentes lesiones osteomusculares ocasionadas ya sea por el puesto de trabajo, posturas inadecuadas, agotamiento visual, contaminación auditiva, dolores musculo esqueléticos y articulares a nivel de espalda y miembros superiores e inferiores y hasta alteraciones vasculares periféricas (Várices), entre otras. Consiste en la utilización de variadas técnicas en períodos cortos (máximo 15 minutos), durante la jornada laboral con el fin de activar la respiración, la circulación sanguínea y la energía corporal para prevenir desordenes psicofísicos causados por la fatiga física y mental y potencializar el funcionamiento cerebral incrementando la productividad y el rendimiento laboral.

BENEFICIOS:

AUMENTAN	DISMINUYEN
La armonía laboral a través del ejercicio físico y la relajación.	El estrés laboral.
Alivian las tensiones laborales producidas por malas posturas y rutina generada por el trabajo.	Los factores generadores de trastornos músculo - esqueléticos de origen laboral que repercuten principalmente en cuello y extremidades superiores.
Incrementan el rendimiento en la ejecución de las labores.	Las ausencias al trabajo.

RECURSOS

La ejecución de las pausas activas no se requiere de elementos. Solo compromiso y disposición de los cuidadores con el fin de promover bienestar.

METODOLOGIA

- Realizar ejercicios respiratorios, antes de cada pausa activa.
- Continuar con ejercicios de activación muscular, realizando movimientos articulares, de cabeza a pies, repitiéndolos entre 5 y 7 veces
- Continuar con ejercicios centrales de tonicidad muscular seleccionando un área del cuerpo para cada día, o ejercicios visuales, estos servirán de guía para realizar la actividad diariamente.
- Finalizamos con ejercicios de estiramiento enfatizando en los grupos musculares donde realizamos ejercicios de tonicidad y en grupos musculares donde se sienta mayor tensión o cansancio físico

DESARROLLO

Se realizan visitas en los servicios reuniendo al personal de turno a fin de ejecutar series de ejercicios de estiramientos y charla concientizando, enseñándoles a tomarse un espacio cada 2 horas para que repitan los ejercicios creándoles la cultura y buenos hábitos laborales para evitar lesiones o enfermedades lumbares, osteo-musculares o psicológicas.

En donde se desarrollaron los días: 04-05-09-12-19 24-25-27-31de marzo 2026.

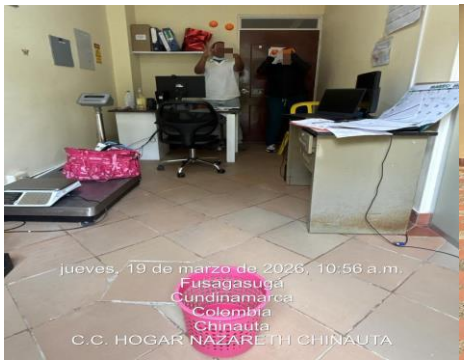
Conclusión: se evidencia que la actividad la toman de forma asertiva, pero se hace necesario ser más insistentes debido a que el personal es renuente a practicar las actividades por su propia cuenta, por la poca cultura de auto cuidado.


4/03/2026, 2:36:15 p.m.
Fusagasugá
Cundinamarca
Colombia
Chinauta
C.C. HOGAR NAZARETH CHINAUTA


5/03/2026 11:13:48 a. m.
comunidad de cuidado Hogar Nazareth chinauta


9/03/2026, 4:40:09 p.m.
Fusagasugá
Cundinamarca
Colombia
Chinauta
C.C. HOGAR NAZARETH CHINAUTA

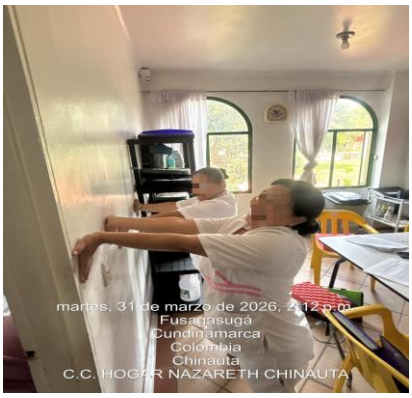

12/03/2026, 2:30:54 p.m.
Fusagasugá
Cundinamarca
Colombia
Chinauta
C.C. HOGAR NAZARETH CHINAUTA


jueves, 19 de marzo de 2026, 10:56 a.m.
Fusagasugá
Cundinamarca
Colombia
Chinauta
C.C. HOGAR NAZARETH CHINAUTA


martes, 24 de marzo de 2026, 3:23 p.m.
Fusagasugá
Cundinamarca
Colombia
Chinauta
C.C. HOGAR NAZARETH CHINAUTA







NOTA: Registro fotográfico original reposa en el drive de la comunidad de cuidado

	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
Asistentes	Ver planilla de asistencia		
	Actividad	Responsable	Fecha límite
Compromisos	Realizar una pausa activa de 5 minutos 2 veces al día.	cuidadores	Finalización del Convenio
Próxima reunión	Continuidad mes de abril		
Elaboró	Oscar Bermúdez – Educador Físico		

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 I2024018963 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: Nuevete y Respira. 2. Lugar o Localidad o Sede: CC Hogar Nazareth 3. Fecha y hora: 01-03-2024 02:36 PM.

4. Nombre responsable: Área Educativa Área. 5. Dependencia responsable: Sub-Dirección Para la 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	Duby Astrid Cusillos	CC	1069734608	CC. Hogar Nazareth Chinauta	Delegada Documental	Planta	archivochinauta@prosperidadsocial.gov.co	3108083362	Duby Cusillos
2	Liz Yojana Rodriguez Anya	CC	1069739859	C.C Hogar Nazareth Chinauta	Delegado Documental	Planta	archivochinauta@prosperidadsocial.gov.co	3144749206	
3	Camila Caceres	CC	1076111833	CC Hogar Nazareth Chinauta	Auxiliar de Enfermeria	Planta	camila.stefania99@gmail.com	3206737116	Camila C.
4	Angie Diviana Bonny	CC	1069743722	C.C Hogar Nazareth.	Auxiliar de enfermeria	Planta	diviana9306@gmail.com	3212740741	Diviana Bonny
5	Nelly Leonilde Garcia	CC	53937687	CC Hogar Nazareth	Auxiliar de Enfermeria.	Planta	nellygarcia@hotmail.com	3214276191	
6	Alejandra Montenegro	CC	1069742593	Hogar nazareth	Auxiliar enfermeria	Planta	alejandramontenegro2@gmail.com	3175237856	Alejandra M.
7	Alexandra Escobar F.	CC	1003516652	CC hogar Nazareth	Regente	planta	alexandra@gmail	3212247333	
8	Sonia Pavado	CC	1071550460	CC hogar nazareth	Auxiliar enfermeria	planta	sonia96pavado@gmail.com	3219623520	
9	Mayerly Alejandra Montenegro	CC	1071548755	cc hogar nazareth	Auxiliar Enfermeria	planta	mayerlyalejandramontenegro@gmail.com	3046660695	Mayerly M.
10	Oscar David Bermudez Rubiano	CC	1069734-736	CC Hogar Nazareth	Educador físico	Planta	Edufisica@tecnologico.edu.co	317826 2206	
11	Wilson Bermudez Gomez	CC	80732677	H. Nazareth	Artes	Planta	wilbergo@hotmail.com	3152237124	
12	Diana Hospicio	CC	1139[illegible]65	H. Nazareth	SG	Planta	Hogarnazareth.chinauta@prosperidadsocial.gov.co	3133735494	
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 manera virtual debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

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 I2024018963 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: MUERTE Y REPOSO
2. Lugar o Localidad o Sede: CC Hogar Nazareth
3. Fecha y hora: 05-03-2026 11:13 AM.
4. Nombre responsable: Arec. Educación Física.
5. Dependencia responsable: Sub-Dirección Perc. la 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	Wilson Bermudez Gomez	C.C	80732677	H. Nazareth	Artes	Planta	wilbergo@hot.	3152237727	
2	Oscar Raul Bermudez Rubiano	CC	1000734776	CC Hogar Nazareth.	Educador Físico	Planta	Educacional@hotmail.com	3138261206	
3	Erik Estrada Castro	CC	1193111405	CC Hogar Nazareth	Nutricionista	Contratista	erik810@gmail.com	3014227	
4	Edwin Dadon Ramirez.	CC	1018437596	CC Hogar Nazareth.	Psicologo	Planta.	psicologiachia@ tecnologiasocial.com	3158139	
5	Mayreth Cruz Ramirez	CC	1073697791	CC Hogar Nazareth	TO	Planta	terapiaocupacional@ tecnologicodelsur.edu.co	3162393313	
6	Diana Marcela Ruiz C.	CC	53047408	CC Hogar Nazareth	Trabajo Social	Planta	trabajosocial@ tecnologicodelsur.edu.co	3124678	
7	Nicole Perez Rodriguez	CC	1014062541	CC Hogar Nazareth	Trabajo social	Planta	TSocial@tecnologicodelsur.edu.co	3128614283	
8	Luz Yorima Rodriguez Anya	CC	1069734656	CC. Hogar Nazareth Chiriata	Delegado Documental	Planta	archivo@tecnologicodelsur.edu.co	3144744	
9	Duby Astrid Cubillos Guerrero	CC	1069734608	CC. Hogar Nazareth	Delegada Documental	Planta	archivo.hnazareth@tecnologicodelsur.edu.co	3108085362	
10	Nancy Britel	CC	52159505	CC. Hogar Nazareth.	Psicóloga.	Planta	nambritel@hotmail.com	3212089400	
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 Integracion 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.

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 I2024018963 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: Muevete y Respira | 2. Lugar o Localidad o Sede: CC Hogar Nazareth | 3. Fecha y hora: 09-05-2024 04:40pm

4. Nombre responsable: Aie Educacion Fisica. | 5. Dependencia responsable: Sub-Dirección Para la Vejez

6. Item	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	Mayreth Ona Ramirez	CC	1073697771	H Nazareth chinauta	TO	Planta	terapeutaocupacional@hnazareth.tecnologicodelsur.edu	3162393713	
2	Oana M. Ruiz C.	CC	53047409	CC Hogar Margreta	Trabajo Social	Planta	trabajadorasocial@hnazareth.tecnologicodelsur.edu	3124165965	
3	Wilson Benavides Gomez	CC	80732677	H Nazareth	Artes	Planta	w.ibenavides@hnazareth.tecnologicodelsur.edu	3152237767	
4	Nicol Perez Rodriguez	CC	1070625744	H. Nazareth chinauta	T. S	Planta	fisioterapia@hnazareth.tecnologicodelsur.edu	3128694215	
5	Eduar León Ramirez	C.C.	1048437856	C.C. Hogar Nazareth	Psicologia	Planta	Psicologia@hnazareth.tecnologicodelsur.edu	3138439424	
6	Oscar David Bermudez B	CC	1053734736	CC Hogar Nazareth	Educador Fisico	Planta	Gestorrural@hnazareth.tecnologicodelsur.edu	3138262266	
7	Alexandra Ramirez	CC	1069746036	H Nazareth	5.6	Planta	alexandra1844@gmail.com	3022897468	
8	Jorge Bolivar	CC	1069733944	Hogar Nazareth	56	Planta	lorenzobolivarpaba@gmail.com	3017248586	
9	JOAQUINA LOPEZ M	CC	1069742980	H. NAZARETH	56	PLANTA	JLC270663@GMAIL.COM	3115953821	
10	Jose Ricardo Villabeis	CC	82390919	HOGAR NAZARE.	56.	planta	Ricardo1Bcc@hotmail.com	3133319-76.	
11	LUZ MARINA ORTIZ G	CC	52036191	CC Hogar Nazareth chinauta	T. Fisico	planta	ENSUTREPO HN@gmail.com	3334252260	
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.

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 I2024018963 : 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: Muevete y Respira
2. Lugar o Localidad o Sede: CC Hogar Nazareth
3. Fecha y hora: 12-03-2026 02:30 P.M.
4. Nombre responsable: Area de Educacion Fisica.
5. Dependencia responsable: Sub-Direccion Para La Vejez

6 Item	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	Angie Viviana Bioray	cc	1069743773	cc Hogar Nazareth chinauta	Auxiliar de enfermeria	Planta	diviana93@gmail.com	3212340747	
2	Juan Pablo Cano	CC	1077496[illegible]	CC Hogar Nazareth Chinauta	Auxiliar Enfermeria	Planta	juancano46@gmail.com	3144277014	
3	Karen Bermudez	CC	1003516773	CC Hogar Nazareth chinauta	Aux Enfermeria	Planta	Karenlbfa@gmail.com	3104864[illegible]	
4	Monica Hasbleidy Sarmiento	CC	1003516736	Hogar Nazareth	Aux enfermeria	planta	sarmientomonica@eagmail.com	3222453397	
5	Camila Caceres L	CC	1016111803	HOGAR NAZARET	Aux Enfermeria	planta	evelyn.[illegible]@gmail.com	3205731716	
6	Luz Yojana Rodriguez Ayo	cc	1069738[illegible]	CC Hogar Nazareth Chinauta	Delegada Documental	Planta	archivoplan@leyvalogicadelsur.co	3144749806	
7	Ruby Astrid Cubillos	cc	1069738[illegible]	C.C Hogar Nazareth Chinauta	Delegada Documental	Planta	archivo@fundagro delsur.co	3108085262	
8	Leonardo Rodriguez	CC	1076022561	C.C Hogar Nazareth chinauta	Coordinador	OPS	sleonardorgue31209@gmail.com	3223752888	
9	Alexandra Escobar F	CC	1065516612	CC hogar Nazareth	Regente	planta	alexandrasf@gmail	3127247333	
10	Oscar David Chinchilla R	cc	1.065[illegible]	CC Hogar Nazareth	Educador Fisico	Planta	Cefisica@fundagroculturas	3138262106	
11	Estrella Martinez	CC	1069738801	CC Hogar Nazareth	Auxiliar Enfermeria	Planta	lucerita-e@hotmail.com	3112639159	
12	Mayerly Alejandra Montenegro	CC	1071548755	CC Hogar Nazareth	Aux Enfermeria	planta	mayerlyalejandramontenegro@gmail.com	3046666695	
13	Omaira Mosquera	CC	11388065	NAZARETH	SG	Planta	Hogarnazarethchinauta@gmail.com	3133735494	
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

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

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: F...-GD-023
Versión: 2
Fecha: Memo (2024018963 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: Mutuete y Refrigi
2. Lugar o Localidad o Sede: CC Hogar Nazareth
3. Fecha y hora: 19-03-2026 10:56 AM
4. Nombre responsable: Area Educacion Fisica
5. Dependencia responsable: Sub-Direccion para la 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	Daby Astrid Cuellos	cc	1069734608	comunidad de Cuidado Hogar Nazareth	delegada documental	planta	archivohn@tecnologicodelsur.educo	3108085362	Daby Cuellos
2	Luz Yorana Rodriguez	cc	1069730954	comunidad de cuidado Hogar Nazareth	Delegada documental	Planta	archivohn@tecnologicodelsur.educo	3144179306	
3	Oscar David Bermudez R	CC.	1.069734.776	CC Hogar Nazareth.	Educador fisico	Planta	Edufisica@tecnologicodelsur	3138262706	
4	Sandra gaviria	cc	3525444	Hogar Nazareth	Aux enfermeria	planta	Sandra gaviria hernandez1582	3122287[illegible]	
5	[illegible]	cc	3526[illegible]	Hogar Nazaret	Aux Enfermeria	Planta	[illegible]@gmail.com	3[illegible]	
6	Karen Bermudez	cc	1003516273	Hogar Nazaret	Aux enfermeria	Planta	karenbermudez@gmail.com	3104864[illegible]a	
7	Deisy Torres	cc	52498196	Hogar Nazareth	Nutricionista	Contratista	nutricionistahn@hotmail.com	3[illegible]	
8	Erik Estrada Castro	CC	1193[illegible]	Hogar Nazareth	Nutricionista	Contratista	erik8@gmail.com	3014220[illegible]	
9	Wendy Yohany Alvarez Niño	cc	1004427[illegible]	CCC Hogar Nazareth	T. Ocupacional	contratista	alvarezwaite@gmail.com	3007675[illegible]	
10	Mayreth Cruz Ramirez	CC	1093697711	CC Hogar Nazareth	TO	Planta	terapiaocupacionalhn1@tecnologicodelsur.edu	3162893313	
11	Edwin Leon Ramirez	cc	1018437546	C.C. Hogar Nazareth	Psicologa	Planta	psicologiahogarnazareth@tecnologicodelsur.edu.co	3458439425	
12	Nancy Britel	CC	52159506	CC Hogar Nazareth.	Psicologa	Planta	nambritel@hotmail.com	3212089404	Nancy Britel
13	Wilson Benavides Gomez	C.C	80732677	H. Nazareth	Arte	Planta	wilberg@hotmail.	3152237727	
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 los 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 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

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 I2024018963 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: MUEVETE Y RESPIRA
2. Lugar o Localidad o Sede: CC Hogar Nazareth.
3. Fecha y hora: 24-03-2026 03:23 PM.
4. Nombre responsable: AREA EDUCACION FISICA.
5. Dependencia responsable: SUB-DIRECCION PARA LA VEJEZ.

6. Item	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	Daly Astrid Cubillos	CC	1064731668	CC Hogar Nazareth chinchina	Apoyo documental	Planta	archivohn@terc-logico.edu.co	3108623362	Daly Cubillos
2	Luz Yojana Rodriguez Arg	CC	1069730193	CC Hogar Nazareth Chinchina	Delegado Documental	Planta	archivohn@terc-logico.edu.co	3144794466	
3	Nancy Britel.	CC	52159506	CC. Hogar Nazareth	Psicologa	Planta	nambritel@hotmail.com	3212089404	Nancy Britel
4	JEREMIAS LOPEZ M	CC	1069742984	CC. HOGAR NAZARETH	SG	PLANTA	jl72706G3@GMAIL	3115953821	
5	Estrella Manrique	CC	1069738807	CC Hogar Nazareth	AUX. enfermeria	Planta	lucesita-e@hotmail.com	3112639564	
6	Sandra Milena Roca S.	CC	65719044	CC Hogar Nazareth	Regente	Planta	milps fe @hotmail.com	3212117963	Sandra S Roa
7	Alexandra Ramirez	CC	1069746338	H Nazareth	S.G	Planta	alexandrita1999 @gmail.com	3022897768	
8	alexandra Escobar F	CC	1088516652	CC Hogar Nazareth	Regente	Planta	alexandra@gmail	3212247333	AUX
9	Leidy Andrea Hernandez	CC	1019085212	CC Hogar Nazard	Tallerista	Planta	leidy.hernandez1989@gmail.com	3209743743	"Leidy Andrea"
10	Carolina Leon	CC.	53931769	C C Hogar Nazareth	Aux T.O	Planta	carlo2000leon@gmail.com	3142434514	Carolina Leon
11	Karen Carrillo P.	CC	1003341689	CC. hogar Naza	Tallerista	Planta	carrillokarenp@gmail.com	5508-19779	
12	Wendy Alvarez Niño	CC	1014271304	CC Hgar Nazareth	T. Ocupacional	Planta	alvarezwe@gmail.com	3005754044	Hogar
13	Mayreth Cruz Ramirez	CC	1073647741	CC Hogar Nazareth	TO	Planta	tocupacional.hn1@terralogicoedu.co	3162342317	
14	Diana Ruiz	CC	53047408	CC Hogar Nazareth	Trabajo Social	Planta	trabajosocial.hn2@terralogicoedu.co	3124165868	
15	Nicole Perea Rodriguez	CC	1010625911	CC Hogar Nazareth	T. Social	Planta	trabajosocial.hn2@terralogicoedu.co	3128619	Nicole Perea
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 en pausa saludable debe ser reportada al Proceso: Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo

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 I2024018963 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: MUEVETE Y RENUEVA
2. Lugar o Localidad o Sede: CC Hogar Nazareth
3. Fecha y hora: 25-03-2026 03:36 PM
4. Nombre responsable: Area Educativa Fisica.
5. Dependencia responsable: SdG - Direccion Para La 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	Sandra gavins	CC	3523444	Hogar Nazareth	AUX enfermeria	Planta	Sandra.gavins bern@1982.	3123728727	
2	Oscar David Arismendy R	CC	1066777.778	CC Hogar Nazareth	Educador Fisico	Planta	Educador@hogarnazareth.co	3138262206	
3	Luz Yorana Rodriguez Ayc	CC	1069736851	CC. Hogar Nazareth	Delegada Documental	Planta	archivo@hogar-nazareth.edu.co	3144749806	
4	Duby Astrid Cubillos	CC	1069734608	CC. Hogar Nazareth chinauta	Delegada Documental	Planta	archivo@hogar-nazareth.edu.co	3108085362	Duby Cubillos
5	Sandra Milena ROAS	CC	65714044	CC Hogar Nazareth.	Regente	Planta	Milros79@hotmail.com	3212117969	Sandra Roa
6	Alexandra Escobar F	CC	1003816612	CC hogar Nazareth	Regente	Planta	alexandra@gmail	3212747335	
7	Alexandra Ramirez	CC	1069746036	H Nazareth	S. G	Planta	Hogarnazareth@hotmail.com	3202891768	
8	Diana H. Ruiz C	CC	53074400	Hogar Nazareth	Trabajo social	Planta	trabajosocial@hogarnazareth.edu.co	3124165808	
9	Nicole Perea Rodriguez	CC	1010625941	C.C Hogar Nazareth	Trabajo Social	Planta	Trabajosocial@hogarnazareth.edu.co	3128614223	Nicole Perea
10	Carolina Leon	CC	33931769	C.C. Hogar Nazareth	Aux T.O.	Planta	carito2000leon@gmail.com	3142134594	Carolina Leon
11	Karen Carrillo Parra	CC	1003691634	CC hogar Nazareth	Tallerista	Planta	carrilloKaren68@gmail.com	3508197709	
12	Leidy Andrea Hernandez	C.C	1019058242	CC. Hogar Nazareth	Tallerista	Planta	leidy.hernandez1989@gmail.com	3209743443	Leidy
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 Trabajo

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 I2024018963 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: Musculo y Reposo 2. Lugar o Localidad o Sede CC Hogar Nazareth. 3. Fecha y hora: 27-03-2026 10:24 AM.

4. Nombre responsable Area Educacion Fisica. 5. Dependencia responsable: SDS - Direccion Perez Las Viejez.

6. Item	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	Alexandra Escobar F	CC	1088166812	CC hogar Nazareth	Regente	planta	alexandra@gmail	3202249333	
2	Sandra Milena Roa	CC	65719044	CC. Hogar Nazareth	Regente	Planta	mirosta @hotmail.com	3212117168	Sandra R
3	Sara Yiceth Bustos R	CC	1088276726	CC Hogar Nazareth	Aux enfermeria	Planta	Sarita9493@gmail.com	3213498777	Sara B
4	Sandra Gavilan	CC	3525444	Hogar Nazareth	Aux enfermeria	Planta	sandra gavilan 1982 @.com	3123228723	
5	[illegible]	CC	3520114	Hogar Nazareth	Aux enfermeria	planta	[illegible]	3244744111	
6	Luz Yasmin Rodriguez A	CC	1065973660	CC Hogar Nazareth Chiscata	Delegada Documental	Planta	archivohogarteq logicodelsur.edu	3144749305	
7	Duby Astrid Cubillos	CC	1069734408	CC Hogar Nazareth Chiscata	delegada documental	Planta	archivohogarteq logicodelsur.edu.co	3108085362	Duby Cubillos
8	Oscar Raul Bermudez R	CC	1065734736	CC Hogar Nazareth	Educacion fisica	Planta	Educacionfisicahogarnazareth	7138262206	
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

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 (2024018963 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: Mutuelle y Reunión. 2. Lugar o Localidad o Sede CC Hogar Nazareth 3. Fecha y hora: 31-03-2026 02:12 PM.

4. Nombre responsable Hitos Educacional Fiscal 5. Dependencia responsable: Sub-Dirección para la 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	Sandra Milena Roa S.	CC	65719044	CC Hogar Nazareth.	Regente	Planta	milroa1@hotmail.com	3212117946	Sandra M Roa
2	Alexandra Escobar F	CC	1003816612	CC hogar Nazareth	Regente	Planta	alexandra@gmail	3212747333	DAALX1
3	[illegible]	CC	[illegible]	Hogar Nazareth.	Aux Enfermería	Planta	[illegible]	[illegible]	[illegible]
4	Nidia Jimenez P.	CC	3525[illegible]	Hogar Nazareth	AUX ENFERMERIA	Planta	nidiajimenez1777@gmail.com	3115835751	Nidia Jimenez
5	Sandra Gaviria	CC	3525444	Hogar nazareth	Aux enfermera	Planta	[illegible]	3127720722	
6	Karen Carrillo P.	CC	1003641654	CC hogar Nazareth	Tallerista	Planta	carrillokaren68@gmail.com	3508197729	
7	Duby Astrid Cubillos	CC	1067[illegible]	CC Hogar Nazareth	Delegada Documental	Planta	archivohn@tecnologico.edu.co	3108085362	Duby Cubillos
8	Luz Yojana Rodriguez A	CC	1069[illegible]	CC Hogar Nazareth Chinauta	Delegada Documental	Planta	archivohn@tecnologico.edu.co	3144749306	
9	Sara Yiceth Bustos R	CC	1.0[illegible]726	Hogar Nazareth chinauta	Aux enfermería	Planta	[illegible]@gmail.com	3213468977	Sara B
10	Nelly Idaltmo Guerrero	CC	53931695	Hogar Nazareth Chinauta	Aux Enfermeras	Planta	[illegible]	3214261614	
11	Wilson Bernardes Gomes	C.C	8[illegible]617	A. Nazareth	Artes	Planta	wilbenga@hotmail	3152237467	
12	Diana M. Ruiz C	CC	53047908	CC Hogar Nazareth	Trabajadora social	Planta	[illegible]	3124167866	
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