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: 2 Fecha: Memo I2026008837 - 20/03/2026 Pagina: 1 de 1

Clasificación: Información Pública Reservada

Servicio:	CUIDADO TRANSITORIO DIA NOCHE	Fecha de ejecución:	1	5	2026

Unidad Operativa:	CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO QUIROGA		
Componente Atención:	ESTILOS DE VIDA SALUDABLE		
Línea Atención:	BUENAS PRACTICAS DE ENVEJECIMIENTO	Profesional a cargo:	Pedro Ignacio Buitrago Fierro
Nombre actividad:	RECUPERANDO HABILIDADES		

DESARROLLO DEL TEMA	
OBJETIVO GENERAL	
Promover la adopción de estilos de vida saludable y buenas prácticas de envejecimiento en las personas mayores, a través de acciones integrales que fomenten la autonomía, la funcionalidad física y el bienestar socioemocional, guiando el ajuste de sus hábitos cotidianos.	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	
Fortalecer la capacidad funcional y la movilidad activa de las personas mayores mediante sesiones formativas y prácticas de actividad física adaptada.	
Identificar y resignificar hábitos diarios, brindando herramientas conceptuales y prácticas que consoliden pautas de autocuidado y nutrición e hidratación adecuadas.	
Propiciar un espacio de autorreflexión y evaluación que permita a los participantes transferir los conocimientos adquiridos a su rutina diaria en el hogar.	
METODOLOGÍA	
MOMENTO INICIAL	Esta actividad tiene como propósito estimular la flexibilidad, el equilibrio y la fuerza muscular en las personas mayores mediante la ejecución de ejercicios adaptados de bajo impacto. El diseño metodológico contempla un enfoque interdisciplinar centrado en la seguridad y la preservación de la capacidad funcional del participante. La sesión inicia con una fase de calentamiento de 10 minutos, orientada a la movilidad articular. Los movimientos se realizan de forma segmentaria y descendente, desde el cuello hasta los tobillos, organizando a los participantes en círculo, ya sea sentados o de pie según su condición física. Esta etapa se sincroniza con ejercicios de respiración profunda para optimizar la oxigenación general. Posteriormente, se desarrolla la fase central con una duración de 20 minutos, estructurada a través de un circuito de ejercicios multifuncionales que utiliza elementos del entorno cotidiano como sillas, bandas elásticas y pelotas de peso bajo. Las actividades incluyen extensiones de rodilla, flexiones de brazos y la simulación de marchas a ritmo controlado, priorizando la alineación postural, la coordinación motriz y la prevención del riesgo de caídas. Finalmente, la sesión concluye con una fase de estiramiento de 10 minutos, enfocada en la elongación muscular y la aplicación de técnicas de relajación. Este cierre facilita el descenso paulatino de la frecuencia cardíaca hasta alcanzar los niveles de reposo y promueve la recuperación física adecuada.
MOMENTO CENTRAL	La actividad "El Semáforo del Autocuidado" tiene como propósito el reconocimiento colectivo de las acciones diarias que benefician o afectan la salud durante la vejez, abordando componentes esenciales como el sueño, la alimentación, las redes de apoyo y la salud mental. La metodología promueve la identificación y el análisis de los hábitos cotidianos desde un enfoque participativo. Para el desarrollo pedagógico se implementan tres paneles diferenciados por colores que representan los niveles de riesgo y bienestar. El panel rojo agrupa las prácticas de riesgo, tales como el sedentarismo y el aislamiento social; el panel amarillo señala las conductas que requieren mejora o atención, entre ellas la hidratación insuficiente y la automedicación; finalmente, el panel verde reúne las buenas prácticas que se deben mantener, como la actividad física regular, la participación social y la alimentación balanceada. Durante el ejercicio, las personas mayores clasifican de manera conjunta diversas situaciones de la vida cotidiana utilizando tarjetas con ilustraciones o textos breves. A partir de esta distribución, el facilitador lidera un análisis técnico sobre las implicaciones de estas conductas en la salud, orientando la discusión hacia la importancia de adoptar hábitos saludables. El proceso concluye con el diseño concertado de estrategias viables y de base comunitaria que faciliten la transición hacia las conductas del panel verde.
MOMENTO FINAL	La metodología inicia con la entrega de un instrumento de registro denominado "Ficha de Ruta Cotidiana" a cada persona mayor. Posteriormente, se desarrolla un proceso de introspección guiada, de manera individual o en parejas, articulado en torno a la pregunta: ¿Qué práctica de mi día a día voy a transformar a partir de hoy? Este cuestionamiento busca situar al participante como sujeto activo de su propio proceso de bienestar. A partir de esta reflexión, y con el acompañamiento técnico del equipo profesional, cada participante formula por escrito un compromiso concreto y medible en su ficha, como el aumento en el consumo de agua o la realización de rutinas breves de estiramiento al inicio del día. Para finalizar, se lleva a cabo una plenaria donde se comparten voluntariamente las metas establecidas, validando socialmente la capacidad de autogestión de la salud en las personas mayores mediante un reconocimiento grupal.
RECURSOS	
EVALUACIÓN ACTIVIDAD	
La jornada se desarrolló conforme a lo planeado, logrando articular los componentes de actividad física y reconocimiento de hábitos mediante una metodología participativa. Durante la ejecución de las sesiones, el equipo interdisciplinar guió a las personas mayores en la identificación de sus rutinas diarias, permitiendo que cada participante relacionara los conceptos técnicos de salud con su propio entorno y formulara compromisos individuales orientados al bienestar cotidiano. En el balance de la actividad, se consolidaron logros significativos en cuanto a la respuesta y apropiación por parte de la población. Las personas mayores manifestaron una alta receptividad hacia los circuitos de movilidad adaptada y se involucraron de manera reflexiva en la clasificación del "Semáforo del Autocuidado". El principal acierto radicó en la capacidad de los asistentes para traducir la teoría en metas concretas, las cuales quedaron registradas por escrito como evidencia de su rol activo en la autogestión de la salud. Por otra parte, el desarrollo de la jornada permitió visibilizar dificultades operativas asociadas a la diversidad de perfiles de la población atendida. Se observó una marcada heterogeneidad en las condiciones funcionales y cognitivas de los participantes, lo que generó disparidad en los ritmos de ejecución de los ejercicios físicos. Asimismo, las barreras en habilidades de lectoescritura de algunas personas mayores retrasaron el diligenciamiento individual de las fichas de compromiso, requiriendo una intervención más personalizada por parte del equipo.	
Nota: se anexa formato ingreso al servicio y asistencia a las actividades FOR-PSS-729 y este registro fotográfico se encuentra cargado en el drive de la unidad operativa (Centro de Cuidado Transitorio Quiroga)	


1/5/2026 10:42:38


1/5/2026 10:43:00
33-07 Sur Carrera 24
Rafael Uribe Uribe
Bogotá
Cundinamarca


1/5/2026 10:42:52


viernes, 1 de mayo de 2026
33-07 Sur Carrera 24
Consorcio por El buen trato- Kennedy
contrato 928
Colegio Rodrigo de Triana

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO ENTREGA ELEMENTOS Y REGISTRO DE ACTIVIDADES Y NOVEDADES

Código: FOR-PSS-729
Versión: 1
Fecha: Memo I2023036946 - 20/03/2023
Página: 1 de 1

Clasificación: Información Pública Reservada

Nombre del servicio: CUIDADO TRANSITORIO DIA - NOCHE

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO QUIROGA

Nombre del coordinador: Julia Camila García Rojas

Fecha: 01 may 2026

Jornada: Día: X Noche:

Nombre de quien registra el ingreso: Lizeth Rubayo Farieta

SECCIÓN 5. REGISTRO DE PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del profesional: Quiroga	Nombre del profesional: Norma Quiroga	Nombre del	Nombre del profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Buenas Practicas	LINEA: Buenas Practicas	LINEA:	LINEA:
1	cc	2200587	Julio	Anza			No	No		
2	cc	5810560	Miguel Angel	Barrera Labela			No	No		
3	cc	6055219	Jose Maria	Rodriguez			Si	Si		
4	cc	6381959	Heriberto	Jaimento			No	No		
5	cc	19220991	Dario	Valencia Gomez			Si	Si		
6	cc	6079633	Luis Alfredo	Gonzalez			No	No		
7	cc	2982080	Jose Daniel	Rey Baquero			Si	Si		
8	cc	17137305	Hector Francisco	Mendez Oruela			Si	Si		
9	cc	2258522	Luis Ernesto	Bobadilla			No	No		
10	cc	4354598	Manuel Antonio	Botero			Si	Si		
11	cc	17115416	Hector Jose	Martinez			No	No		
12	cc	17121133	Luis Gabriel	Carreño Mendoza			No	No		
13	cc	9511268	Juan Hernando	Garcia Rodriguez			No	No		
14	cc	5761587	Arturo	Vanegas			Si	Si		
15	cc	17143058	Jaime	Rubio			No	No		
16	cc	41394911	Flor Miryam	Reyes Merchan			No	No		
17	cc	28013770	Cecilia	Ruiz Gomez			Si	Si		
18	cc	4149900	Blanca Ines	Martinez Nieto			Si	Si		
19	cc	14437916	Mario Alberto	Taborda			No	No		
20	cc	51745547	Consuelo	Florez Martinez	Su firma		No	No		
21	cc	21229503	Alba Ines	Montes Londoño			No	No		
22	cc	41751984	Nancy Teresa	Bohorquez			No	No		
23	cc	37241218	Luz Alba	Cuellar Melgarejo			No	No		
24	cc	31400953	Martha Lucia	Posso Franco			No	No		
25	cc	51784922	Maria	Correa			No	No		
26	cc	30769077	Irene Isabel	Bejarano Peña			No	No		
27	cc	1020777173	Alumora	Ibarguen Martinez			Si	Si		
28	cc	3644897	Luis Eduardo	Jimenez Morales			No	No		
29	cc	17186377	Hector Jaime	Bermudez			No	No		
30	cc	19228659	Luis Guillermo	Sanchez Fabricio	No Firma		No	No		
31	cc	17301897	Luis Oliverio	Montes Londoño			No	No		

Nota Autorización para el 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/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/Lineamiento_Politica_general_Seguridad_Privacidad_informacion.docx Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles, que son aquellos que afectan la 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

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO ENTREGA ELEMENTOS Y REGISTRO DE ACTIVIDADES Y NOVEDADES

Código: FOR-PSS-729
Versión: 1
Fecha: Memo I2023036946 - 20/03/2023
Página: 1 de 1
Clasificación: Información Pública Reservada

Nombre del servicio: CUIDADO TRANSITORIO DIA - NOCHE

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO QUIROGA

Fecha: 01 May 2026

Nombre del coordinador: Luisa Camila García Rojas

Jornada: Día: X Noche:

Nombre de quien registra el ingreso: Liseth Robayo Faneta

SECCIÓN 5. REGISTRO DE PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del profesional: Norma Quiroga	Nombre del profesional: Norma Quiroga	Nombre del	Nombre del profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Buenas Practicas	LINEA: Buenas Practicas	LINEA:	LINEA:
32	cc	19288260	Gustavo	Pirajan Martinez			No	No		
33	cc	19171484	Jairo Manuel	Carrillo Moreno			No	No		
34	cc	6784404	Luis Eranibel	Correa Restrepo			No	No		
35	cc	17156332	Gabriel	Arce Lopez			Si	Si		
36	cc	41538340	Ana Isabel	Forero Roa			Si	Si		
37	cc	19075582	Alvaro	Bocanegra			No	No		
38	cc	14245897	Emiliano	Vargas			No	No		
39	cc	17186292	Mario Enrique	Entrala Gonzalez			No	No		
40	cc	19065698	Noe	Pulido Gonzalez			Si	Si		
41	cc	17173937	Edgar Hilton	Cancedo Burgos			Si	Si		
42	cc	28733442	Gloria	Esteven			Si	Si		
43	cc	14990621	Alvaro	Varela Reyes			No	No		
44	cc	19080959	Luis Gonzalo	Carascal Bernal			Si	Si		
45	cc	19234319	Alfredo	Malagon			No	No		
46	cc	19133598	Rodolfo	Maldas			No	No		
47	cc	19140337	German	Fajardo Alvarez			No	No		
48	cc	19133132	Joel de Jesus	Osorio Peña			No	No		
49	cc	19275452	Rafael	Lopez Rodriguez			Si	Si		
50	cc	19217030	Camilo Eduardo	Saenz Campos			No	No		
51	cc	3102833	Leonidas	Velandia Blanco			Si	Si		
52	cc	12540447	Carlos Alberto	Saavedra			No	No		
53	cc	19281886	Gustavo	Velandia			No	No		
54	cc	14971353	David	Ramirez			No	No		
55	cc	1026589934	Roosevelt	Hernandez Rojas			No	No		
56	cc	19481499	Leopoldo Absalon	Velasquez			No	No		
57	cc	19210833	Jorge Enrique	Carranza			No	No		
58	cc	19084675	Jose Luis	Feo Baez			No	No		
59	cc	14964136	Diego Armando	Tovar Ramirez			No	No		
60	cc	19093995	Carlos Augusto	Luque Muñoz			No	No		
61	cc	19213743	Waldir Giovanni	Aguirre Baez			No	No		
62	cc	19083454	Olmedo	Rodriguez Cadiel			No	No		

Nota: Autorización para el 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/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/Lineamiento_Politica_general_Seguridad_Privacidad_informacion.docx Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles, que son aquellos que afectan la 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.