

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES		Código: FOR-PSS-517	
	FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE		Versión: 2	
			Fecha: Memo I2026008837 - 20/03/2026	
			Pagina: 1 de 1	
Clasificación: Información Pública Reservada				
Servicio:	Cuidado Transitorio Dia - Noche		Fecha de ejecución:	1152026
Unidad Operativa:	Cuidado Transitorio Dia - Noche Antonia Santos			
Componente Atención:	Estilos de vida saludable			
Línea Atención:	Buenas practicas del envejecimiento	Profesional a cargo:	Laura Cubillos	
Nombre actividad:	Estimulación bilateral			
DESARROLLO DEL TEMA				
OBJETIVO GENERAL				
Fortalecer la coordinación motriz, la atención y la activación cognitiva mediante ejercicios de estimulación bilateral que favorezcan la integración corporal y la participación activa de las personas mayores.				
OBJETIVOS ESPECÍFICOS				
1. Estimular la coordinación entre ambos lados del cuerpo mediante movimientos alternados y cruzados. 2. Favorecer la atención, concentración y memoria secuencial a través de ejercicios lúdicos y recreativos. 3. Promover la movilidad articular y la participación activa por medio de actividades adaptadas a las capacidades funcionales de cada participante.				
METODOLOGÍA				
MOMENTO INICIAL	<p>Para dar inicio, se realiza convocatoria, organización del grupo y verificación de condiciones físicas generales para dirigirnos al parque los naranjos, se brindan recomendaciones de seguridad (hidratación, uso adecuado del espacio, desplazamiento acompañado y respeto por el ritmo individual).</p> <p>Calentamiento: Movilidad articular (10 repeticiones cada ejercicio) con pausas para respirar (Inhalar y exhalar)</p> <ul style="list-style-type: none">- Movimiento de pies arriba y abajo (flexión y extensión): De pie o sentados, apoyar el talón en el suelo y levantar la punta del pie hacia arriba. Luego apoyar la punta y levantar el talón.- Flexión y extensión alternada de rodillas: De pie, flexionar ligeramente una rodilla como si fuera a dar un pequeño paso y regresar, alternar pierna- Movimiento circular de cadera: Colocar manos en la cintura y realizar círculos amplios con la cadera hacia un lado y luego hacia el otro.- Giros suaves de tronco derecha e izquierda: Con pies separados al ancho de los hombros, girar suavemente el tronco hacia la derecha y luego hacia la izquierda.- Círculos con los hombros hacia adelante y atrás: Elevar los hombros hacia arriba, llevarlos hacia atrás, bajar y regresar al frente formando un círculo, luego cambiar de dirección.- Círculos con brazos extendidos adelante y atrás: Extender los brazos a los lados o al frente y hacer círculos pequeños que pueden ir aumentando ligeramente, luego cambiar el sentido.- Círculos de muñecas: Extender brazos al frente y girar las muñecas hacia ambos lados.- Inclinación lateral del cuello (oreja al hombro): Inclinar la cabeza hacia un lado intentando acercar la oreja al hombro sin elevar el hombro, luego cambiar de lado.- Giros suaves de cabeza derecha e izquierda: Girar la cabeza lentamente hacia la derecha como diciendo "no" y luego hacia la izquierda.- Inclinación de cabeza adelante y atrás: Bajar la barbilla hacia el pecho y luego levantar suavemente la mirada hacia arriba.			
MOMENTO CENTRAL	<p>Se da inicio a la fase central de la sesión, en la cual se explican de manera clara y organizada cada una de las actividades a desarrollar.</p> <p>Círculos con pelota y elevación de rodilla</p> <p>Las personas mayores deben realizar movimientos circulares con el pie derecho sobre el balón mientras elevan lentamente la rodilla izquierda, posteriormente cambian de lado, círculos con pie izquierdo sobre el balón y elevación de la rodilla derecha.</p> <p>Toques dirigidos a rodillas</p> <p>Se da una indicacion de una secuencia: Dos toques con la palma izquierda hacia la rodilla derecha y un toque con palma derecha hacia la rodilla izquierda.</p> <p>Semáforo corporal</p> <p>Se mencionan colores y las personas mayores deben responder con los movimientos asignados para cada color</p> <p>Verde: brazos arriba. Rojo: brazos abajo. Amarillo: brazo derecho arriba y brazo izquierdo abajo.</p> <p>Se van diciendo los colores en diferente orden para aumentar dificultad.</p> <p>Secuencia motora coordinativa</p> <p>Las personas mayores deben realizar la secuencia indicada:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Levantar brazo derecho.2. Levantar pierna izquierda.3. Cruzar brazos.4. Dar una palmada.5. Dar palmadas sobre las piernas. <p>La secuencia se repite varias veces aumentando progresivamente el ritmo y cambiando el orden de la secuencia para aumentar la dificultad.</p>			

MOMENTO FINAL	<p>Para finalizar se realiza un estiramiento, esto con el fin de que el cuerpo vuelva a un estado de reposo, previniendo calambres o tirones posterior a la actividad.</p> <p>Estiramiento: Vuelta a la calma (10 repeticiones cada ejercicio) con pausas para respirar (Inhalar y exhalar)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexión con piernas separadas: Abrir las piernas al ancho de los hombros, inclinar el tronco al frente e intentar tocar los pies con ambas manos. - Pantorrillas: Pierna derecha atrás, talón apoyado, flexionar ligeramente la pierna delantera, repetir con la pierna izquierda. - Cuádriceps de pie: Llevar el talón hacia el glúteo, sujetando el tobillo con la mano, mientras se mantiene el equilibrio. - Brazos arriba con elevación de talones: Elevar los brazos por encima de la cabeza, elevar los talones (punta de pies) y mantener el equilibrio. - Inclinación lateral de torso: Inclina el torso hacia el lado derecho, sin girar el cuerpo, luego realizarlo hacia el lado izquierdo. - Giro del tronco: Colocar las manos en la cintura brazos cruzados sobre el pecho, girar el tronco hacia la derecha sin mover la cadera, luego al lado izquierdo. - Flexión y extensión del cuello: Inclinar la cabeza hacia delante, llevando el mentón al pecho, llevar la cabeza hacia atrás mirando el techo. - Inclinación lateral del cuello: Inclinar la cabeza hacia la derecha tratando de acercar la oreja al hombro, luego hacia el lado izquierdo. 	
	RECURSOS	
	<p>Balones</p> <p>Sillas</p> <p>Bafile</p>	<p>Agua</p> <p>Vasos</p> <p>Pelotas</p>
EVALUACIÓN ACTIVIDAD		
<p>Durante la jornada se evidenció una participación activa y dinámica por parte de las personas mayores, quienes demostraron motivación e interés durante el desarrollo de las actividades de estimulación bilateral, desde el inicio se promovió un ambiente recreativo, favoreciendo la integración grupal y la disposición al movimiento.</p> <p>La sesión inició con una fase de calentamiento general que incluyó movilidad articular, ejercicios respiratorios, activación muscular y movimientos coordinativos suaves, preparando el cuerpo para el desarrollo de la actividad física y favoreciendo la concentración y atención de las personas mayores.</p> <p>Durante la fase central se realizaron ejercicios físicos orientados al trabajo de la bilateralidad, coordinación y lateralidad, mediante actividades lúdicas y recreativas con pelotas y balones, las personas mayores ejecutaron ejercicios de lanzamientos y recepciones alternos con mano derecha e izquierda, dinámicas de coordinación entre brazos y piernas, fortaleciendo la integración de ambos lados del cuerpo y estimulando procesos cognitivos como atención, memoria y seguimiento de instrucciones.</p> <p>Asimismo, se desarrollaron ejercicio enfocados a la coordinación ojo-mano, las actividades fueron adaptadas de acuerdo con las capacidades físicas y niveles de movilidad de cada persona mayor, garantizando seguridad, participación y acompañamiento permanente durante toda la jornada.</p> <p>Para finalizar, se realizó una sesión de vuelta a la calma con ejercicios de respiración, estiramientos suaves y relajación muscular, permitiendo disminuir la tensión corporal y favorecer la sensación de bienestar físico y emocional. Las personas mayores manifestaron agrado, motivación y disfrute durante las dinámicas realizadas.</p> <p>En general, la actividad permitió fortalecer la coordinación bilateral, la movilidad, la concentración y la participación activa de las personas mayores, promoviendo espacios de recreación, estimulación cognitiva y actividad física adaptada desde un enfoque lúdico y de envejecimiento activo.</p> <p>NOTA: Se anexa FOR-PSS-729 Formato entrega elementos y registro de actividades y novedades.</p> <p>Actividad 1 Línea Buenas prácticas del envejecimiento</p> <p>Registro fotográfico:</p> <div>      </div>		
<p>Nota: El registro fotográfico de la actividad se encuentra registrado en el drive del centro.</p>		



ALCALDIA MAYOR
DEL MUNICIPIO DE SAN JUAN, P.R.
MUNICIPALITY OF SAN JUAN, P.R.

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES
FORMATO ENTREGA ELEMENTOS Y REGISTRO DE ACTIVIDADES Y NOVEDADES

Código: FOR-PSS-729

Versión: 1

Fecha: Mayo 2023

Página: 1 de 4

Clasificación: Información Pública Reservada

Nombre del servicio:	CUIDADO TRANSITORIO DIA/NOCHE		
Nombre Unidad Operativa:	CUIDADO TRANSITORIO DIA - NOCHE ANTONIA SANTOS		Fecha: 11-05-2026
Nombre del coordinador:	Carlota Ramirez		Atendido: ☒ Días: ☒ Meses: ☐

SECCIÓN 5. REGISTRO DE PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES

Nombre de quien registra el ingreso:						ASISTENCIA ACTIVIDADES				
INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						Nombre del profesional	Nombre del profesional	Nombre del profesional	Nombre del profesional	
ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
	TIPO	NÚMERO					LÍNEA	LÍNEA	LÍNEA	LÍNEA
1	CC	3280140	JOSE Balder	Gonzalez	NO FIRMA		SI	SI		
2	CC	19297043	noel	morales morales	[Signature]		SI	SI		
3	CC	19162921	Luis alberto	casallas	[Signature]		SI	SI		
4	CC	8470217	FRANCISCO Hernan	Quirion Quirion	[Signature]		NO	SI		
5	CC	19075317	Hebertullo	Barron rueda	[Signature]		SI	NO		
6	CC	17069945	Carlos Arturo	Travere Diaz	[Signature]		SI	SI		
7	CC	4776037	Oswaldo	collazos Gomez	[Signature]		SI	SI		
8	CC	7837407	JOSE Guillermo	Barron Cardenas	NO FIRMA		SI	SI		
9	CC	6186862	JOSE iturri	Salazar urica	[Signature]		SI	SI		
10	CC	11296754	GEORGE ANTONIO	Garcia	[Signature]		NO	SI		
11	CC	19086282	JOSE	Diaz	[Signature]		SI	NO		
12	CC	14880849	JOSE Heberth	Cardenas	[Signature]		SI	SI		
13	CC	79232708	Luis Eduardo	Costiblanco	[Signature]		NO	SI		
14	CC	6186111	JOSE PATROCINIO	Medina	[Signature]		SI	SI		
15	CC	19210200	Luis Felipe	Gonzalez Pimzon	[Signature]		SI	NO		
16	CC	5554831	JOSE DAVID	Carreño Daimas	[Signature]		SI	SI		

 ALCALDIA MAYOR DE SAN JUAN <small>GOBIERNO MUNICIPAL DE SAN JUAN</small>		PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO ENTREGA ELEMENTOS Y REGISTRO DE ACTIVIDADES Y NOVEDADES				<small>Código: FOR-PSS-728</small> <small>Versión: 1</small> <small>Fecha: Mayo 2023/03/2023</small> <small>Página: 2 de 4</small>				
Clasificación: Información Pública Reservada										
Nombre del servicio:		CUIDADO TRANSITORIO DIANOCHE								
Nombre Unidad Operativa:		CUIDADO TRANSITORIO DIA - NOCHE ANTONIA SANTOS								
Nombre del coordinador:		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> Carlota Ramirez </div>								
SECCIÓN 5. REGISTRO DE PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES										
Nombre de quien registra el ingreso:		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> Jedy Abillos </div>								
		INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA				ASISTENCIA ACTIVIDADES				
ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	<small>Nombre del profesional</small> Jedy Abillos		<small>Nombre del profesional</small> Mariela Sierra	
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Buenas Prácticas del Envejecimiento	LINEA: Transición con de Imaginarios	LINEA:	LINEA:
17	CC	31280003	nubia	valencia mdina	<i>[Signature]</i>		SI	NO		
18	CC	4172538	alberto	mosquera	<i>[Signature]</i>		SI	SI		
19	CC	14433085	jose gregorio	vela salido	<i>[Signature]</i>		SI	SI		
20	CC	5025472	juis ramon	Gonzalez OSPINO	<i>[Signature]</i>		SI	SI		
21	CC	17130958	jose isidro	ubaque urtego	<i>[Signature]</i>		SI	SI		
22	CC	19149065	Juan	agudelo trujillo	<i>[Signature]</i>		SI	SI		
23	CC	5805889	waldino	montaña diaz	<i>[Signature]</i>		SI	NO		
24	CC	70096024	orlando	morales gomez	<i>[Signature]</i>		NO	SI		
25	CC	17174946	hermendo	diaz umano	<i>[Signature]</i>		NO	SI		
26	CC	31840631	Maria Eugenio	Montoya Cardona	<i>[Signature]</i>		SI	SI		
27	CC	17806331	Octavio	Cordoba	<i>[Signature]</i>		NO	SI		
28	CC	51804602	Dilma Irene	clavijo Martinez	<i>[Signature]</i>		SI	SI		
29	CC	43515566	Maria Elisena	Benitez Cano	<i>[Signature]</i>		SI	NO		
30	CC	41506699	Maria lilia	Rodriguez	<i>[Signature]</i>		SI	SI		
31	CC	19183054	Efrain	Medina	<i>[Signature]</i>		SI	SI		



ALCALDIA MAYOR
SAN JOSÉ, COSTA RICA
MUNICIPALIDAD DE SAN JOSÉ

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES
FORMATO ENTREGA ELEMENTOS Y REGISTRO DE ACTIVIDADES Y NOVEDADES

Código: FOR-PSS-728
Versión: 1
Fecha: Mayo 02/2023
Página: 3 de 4

Clasificación: Información Pública Reservada

Nombre del servicio:	CUIDADO TRANSITORIO DIA/NOCHE
Nombre Unidad Operativa:	CUIDADO TRANSITORIO DIA - NOCHE ANTONIA SANTOS
Nombre del coordinador:	Carlota Ramirez
Fecha:	17-05-2026
Atendido:	X
Atendido:	
Atendido:	

SECCIÓN 5. REGISTRO DE PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES

Nombre de quien registra el ingreso: Jedy Cubillos						ASISTENCIA ACTIVIDADES				
INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						Nombre del profesional Lourio Cubillos	Nombre del profesional Mauricio Sierra	Nombre del profesional	Nombre del profesional	
ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
	TIPO	NÚMERO					LÍNEA 1 BUENAS PRÁCTICAS del envejecimiento	LÍNEA 2 TRANSICIÓN de imágenes	LÍNEA 3	LÍNEA 4
32	CC	60942	Wilmer Elisen	Sandoval Pantaja	[Firma]		SI	SI		
33	CC	8830986	Deridel	Atencio Vega	[Firma]		SI	SI		
34	CC	79280474	Jorge Enrique	Quarez Sanchez	[Firma]		SI	NO		
35	CC	23992893	Maria de Jesus	Forero Torres	[Firma]		SI	SI		
36	CC	19268801	Jorge Enrique	Castaneda Camargo	[Firma]		SI	NO		
37	CC	19130551	Jose Inocencio	Escobar Salazar	[Firma]		NO	SI		
38	CC	27517764	Mariela de Jesus	Sanchez Barba	[Firma]		SI	SI		
39	CC	7450737	Jose Dioscorides	Pedraza Valle	[Firma]		SI	SI		
40	CC	17119581	Humberto	Bernal mozo	[Firma]		SI	NO		
41	CC	79123457	Carlos Eduardo	Forero Jimenez	[Firma]		NO	SI		
42	CC	19194395	Rafael	Betancurtes Perez	[Firma]		SI	SI		
43	CC	19322076	Jose Hubert	Rodriguez Gonzalez	[Firma]		SI	SI		
44	CC	19342420	Orlando	Chavarria Gomez	[Firma]		SI	SI		
45	CC	80267046	Manuel Dario	Bellon Barreto	[Firma]		SI	SI		
46	CC	39555753	Ana Cecilia	Armas	[Firma]		NO	NO		
47	CC	41635329	Myriam	Rodriguez	[Firma]		SI	SI		

