

 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:	2052026
Unidad Operativa:	Cuidado Transitorio Día - Noche Antonia Santos			
Componente Atención:	Estilos de vida saludable			
Línea Atención:	Buenas practicas del envejecimiento	Profesional a cargo:	Laura Cubillos	
Nombre actividad:	Disociación de movimientos			
DESARROLLO DEL TEMA				
OBJETIVO GENERAL				
Fortalecer la disociación de movimientos, la coordinación motriz, el equilibrio y la atención en las personas mayores mediante ejercicios dinámicos y recreativos que involucren movimientos simultáneos de miembros superiores e inferiores.				
OBJETIVOS ESPECIFICOS				
1. Estimular la coordinación entre brazos y piernas mediante movimientos cruzados y simultáneos. 2. Favorecer el equilibrio y la estabilidad corporal durante desplazamientos. 3. Mejorar la concentración, orientación espacial y atención durante la ejecución de ejercicios coordinativos.				
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>Zigzag en puntas de pies con brazos extendidos arriba Las personas mayores realizaran nuevamente el recorrido en zigzag caminando en puntas de pies mientras mantienen los brazos completamente extendidos hacia arriba.</p> <p>Zigzag punta-talón con aplausos Durante el recorrido en zigzag, las personas deberán ejecutar el patrón de marcha punta-talón de manera continua mientras acompañan el ejercicio realizando aplausos rítmicos.</p> <p>Ejercicio cruzado de coordinación corporal Caminaran de manera normal mientras realizan movimientos cruzados corporales, deben elevar la pierna derecha y tocar el hombro izquierdo con la mano derecha, posteriormente elevaban la pierna izquierda y tocan el derecho con la mano izquierda, alternando continuamente.</p> <p>Relevos coordinativos con pelota Se organizarán dos grupos en filas para realizar una actividad de relevos, el primero de la fila debe caminar mientras sostiene una pelota arriba de la cabeza con los brazos extendidos y simultáneamente patear un balón hacia adelante hasta llegar al punto final, luego regresa realizando la misma acción y entrega el material al siguiente compañero para continuar el relevo.</p> <p>Desplazamiento en zigzag pasando pelota de mano a mano Realizaran desplazamiento en zigzag mientras van pasando una pelota de una mano a la otra de manera continua durante todo el recorrido.</p> <p>Pasos laterales con movimientos de brazos Las personas mayores realizaran desplazamientos laterales mientras ejecutan movimientos coordinados de brazos: elevándolos arriba y luego llevándolos al frente de manera repetitiva durante todo el ejercicio.</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	
Balones Sillas Bañe Internet	Agua Vasos Pelotas Platillos
EVALUACIÓN ACTIVIDAD	
<p>Durante la jornada se evidenció una participación activa, dinámica y receptiva por parte de las personas mayores, quienes demostraron motivación, interés y buena disposición durante el desarrollo de las actividades enfocadas en la disociación del movimiento y coordinación motriz, desde el inicio se promovió un ambiente recreativo y seguro que favoreció la integración grupal, la confianza y la participación constante.</p> <p>La sesión inició con ejercicios de calentamiento general y movilidad articular, permitiendo preparar adecuadamente el cuerpo para las actividades posteriores y favoreciendo la atención y concentración de las personas mayores.</p> <p>Durante la fase central se realizaron ejercicios coordinativos y de disociación corporal mediante circuitos en zigzag, desplazamientos laterales y actividades de relevos, en los cuales las personas mayores debían ejecutar movimientos simultáneos entre brazos y piernas, estas dinámicas permitieron fortalecer la coordinación bilateral, el equilibrio, la lateralidad, la orientación espacial y la capacidad de seguir instrucciones.</p> <p>Las actividades donde debían combinar desplazamientos con movimientos de brazos, aplausos, elevación de piernas y manejo de pelotas favorecieron especialmente la atención dividida, la coordinación óculo-manual y la estimulación cognitiva, promoviendo además mayor agilidad física y mental.</p> <p>Asimismo, se observó trabajo colaborativo y compañerismo durante los relevos y ejercicios grupales, fortaleciendo la interacción social y la participación colectiva, las actividades fueron adaptadas según las capacidades físicas y niveles de movilidad de cada persona mayor, garantizando seguridad, inclusión y acompañamiento permanente durante toda la jornada.</p> <p>Para finalizar, se realizó una vuelta a la calma con ejercicios de respiración, estiramientos y relajación muscular, permitiendo disminuir la tensión corporal y generar una sensación de bienestar físico y emocional, las personas mayores manifestaron agrado, motivación y disfrute durante las actividades realizadas.</p> <p>En general, la actividad cumplió satisfactoriamente con los objetivos planteados, fortaleciendo la disociación del movimiento, la coordinación, el equilibrio, la concentración y la participación activa de las personas mayores mediante ejercicios lúdicos y recreativos orientados al 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>	



MINISTERIO DE SALUD DEL GOBIERNO DE LA REPUBLICA DE CUBA

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

Código: FORMSS-728

Versión: 1

Fecha: Mayo 2023/05/26

Página: 1 de 4

Nombre del servicio: CUIDADO TRANSITORIO DIA/NOCHE

Nombre Unidad Operativa: CUIDADO TRANSITORIO DIA - NOCHE ANTONIA SANTOS

Clasificación: Información Pública Reservada

Nombre del coordinador: Carlota Ramirez

Fecha: 20-05-26

Nombre de quien registra el ingreso: Pilar Sierra

SECCIÓN 5. REGISTRO DE PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA					ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del prestador	Nombre del prestador	Nombre del prestador
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3
							LINEA Buena Práctica del Gobierno	LINEA Participación	LINEA Espiritualidad
1	CC	5 805 889	Waldino	Montaña Díaz	WM		si	si	si
2	CC	4 776 037	Oswaldo	Collazos Gomez	Oswaldo		si	si	si
3	CC	19 342 420	Orlando	Chavarria Gomez	Orlando		si	si	si
4	CC	17 806 331	Octavio	Condoba	Octavio		no	si	no
5	CC	19 297 043	Muel	Morales Morales	Muel		si	no	si
6	CC	31 840 631	Maria Eugenia	Montoya Cardona	MECC		si	si	no
7	CC	43 515 566	Maria Elisenia	Benitez Cano	Elisenia		no	si	no
8	CC	17 174 274	Misael	Esparol Alvarez	Misael		no	no	si
9	CC	79 232 708	Luis Eduardo	Castiblanco	Luis Castiblanco		no	no	si
10	CC	19 292 263	Luis Alfredo	Beiral Salazar	Luis		no	si	no
11	CC	19 162 921	Luis Alberto	casallas	casallas		no	si	si
12	CC	6 186 111	Jose Patricio	Medina	JPM		si	no	no
13	CC	14 880 849	Jose Heberth	Cardenas	Jose		no	si	si
14	CC	17 130 958	Jose Guido	Ubaque Urengo	Jose		si	si	si
15	CC	7 837 402	Jose Guillermo	Garcia Cardenas	Jose		si	si	si
16	CC	5 534 831	Jose David	Cameño Jaimez	Jose		no	no	si



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

Código: FOR-PSS-729
Versión: 1
Fecha: Mayo 03/2023
Página: 2 de 4

Clasificación: Información Pública Reservada

Nombre del servicio: CUIDADO TRANSITORIO DIA/NOCHE

Nombre Unidad Operativa: CUIDADO TRANSITORIO DIA - NOCHE ANTONIA SANTOS

Fecha: 20-05-2023

Nombre del coordinador: Carlota Ramirez

SECCIÓN 5. REGISTRO DE PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES

Nombre de quien registra el ingreso:

Carlota Ramirez

INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA

IT E M	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
	TIPO	NÚMERO					LINEA	LINEA	LINEA	LINEA
							Buena Práctica del Engagement	participación	Espiritualidad	
17	CC	3 280 140	Jose Balden	Gonzales	NO Firma Segun cedula	Si	Si	NO		
18	CC	11 296 754	Jesus Antonio	Garcia	[Firma]	NO	Si	NO		
19	CC	14 433 085	Jove Gregorio	Vela Galindo	[Firma]	Si	Si	Si		
20	CC	51 804 602	Dilma Irene	Clavijo Martinez	[Firma]	Si	Si	Si		
21	CC	17 063 277	Alvaro	Betancourt Latome	[Firma]	NO	Si	NO		
22	CC	17 069 945	Carlos Arturo	Navamete Diaz	[Firma]	Si	NO	Si		
23	CC	17 174 946	Hernando	Diaz Umaña	[Firma]	Si	Si	NO		
24	CC	19 210 200	Luis Felipe	Gonzalez Pinzon	[Firma]	Si	Si	Si		
25	CC	4 172 538	Alberto	Mosquera	[Firma]	Si	Si	Si		
26	CC	80 267 046	Manuel David	Beltran Barreto	[Firma]	NO	Si	Si		
27	CC	24 323 898	Luz Marina	Pineda Sanchez	[Firma]	NO	NO	Si		
28	CC	31 280 003	Nubia	Valencia Molina	[Firma]	Si	Si	NO		
29	CC	70 096 024	Orlando	Morales Gomez	[Firma]	NO	Si	NO		
30	CC	19 268 801	Jorge Enrique	Castañeda Gorgo	[Firma]	Si	Si	Si		
31	CC	24 517 764	Maricela de Jesus	Sanchez Borja	[Firma]	NO	NO	Si		



MINISTERIO DE SALUD
SECRETARÍA DE ESTADO DE SALUD PÚBLICA

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

Código: FORM-PS-729

Versión: 1

Fecha: Mayo 2023/05/26

Página: 3 de 4

Clasificación: Información Pública Reservada

Nombre del servicio:	CUIDADO TRANSITORIO DIA/NOCHE			Fecha: 20-05-26		
Nombre Unidad Operativa:	CUIDADO TRANSITORIO DIA - NOCHE ANTONIA SANTOS			Año: X		
Nombre del coordinador:	Gailota Ramirez			Nombre: X		

SECCIÓN 5. REGISTRO DE PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES

Nombre de quien registra el ingreso: Pilar Sierra						ASISTENCIA ACTIVIDADES				
INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						Laura Cubillos	Manol Sierra	Boris Pacheco		
ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
	TIPO	NÚMERO					LINEA	LINEA	LINEA	LINEA
32	CC	79 280 474	Jorge Enrique	Suarez Sanchez	[Firma]		si	si	si	
33	CC	8 830 986	Daniel	Atencio Vega	[Firma]		si	si	si	
34	CC	19 235 243	German	Soto	[Firma]		no	si	si	
35	CC	41 503 472	Belisbe	Gamba Hurtado	[Firma]		si	no	si	
36	CC	79 123 457	Carlos Eduardo	Foreiro Jimenez	[Firma]		si	no	no	
37	CC	79 348 339	Jose Arturo	Muñoz Arango	[Firma]		no	si	si	
38	CC	19 140 749	Luis Manuel	Reyes	[Firma]		si	si	si	
39	CC	41 781 167	Milady	Mina León	[Firma]		si	si	no	
40	CC	42 796 043	Beatriz Elena	Mazo Mazo	[Firma]		no	no	si	
41	CC	7 300 465	Pedro Maria	Monray Matallan	[Firma]		si	si	si	
42	CC	93 119 233	Otoniel	Ortega Ruiz	[Firma]		no	si	si	
43	CC	19 183 054	Efrain	Medina	[Firma]		si	si	si	
44	CC	17 148 908	Luis Maria	Reyes	[Firma]	no Firma según cédula	no	si	si	
45	CC	41 592 017	Maria Elena	Ladino de Saenz	[Firma]		si	no	si	
46	CC	6 026 912	Hernando	Urrego Cortaro	[Firma]		si	no	si	
47	CC	41 635 329	Myniam	Rodriguez	[Firma]		si	no	no	



Página: 4 de 4

Jornada	Die	X	N
---------	-----	---	---

Nombre de quien registra el ingreso:

pilar siemas

[illegible]