

 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: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Pagina: 1 de 1
Fecha de ejecución:	11	12	2023	
Unidad Operativa:	Centro de cuidado transitorio San José Nazareth - Suba			
Componente de Atención:	Estilo de vida saludable			
Línea de Atención:	Buenas practicas del envejecimiento		Profesional a cargo:	Cristhian Vasquez
Nombre de la actividad:	Relajación			
DESARROLLO DEL TEMA				
OBJETIVO GENERAL				
Fortalcer los lazos de enmandad y compañerismo en espacio tranquilo y controlado, sin dejar atrás que la relajación es un proceso que disminuye los efectos del estrés en la mente y el cuerpo. Las técnicas o herramientas de relajación pueden ayudarte a lidiar con el estrés cotidiano.				
OBJETIVOS ESPECÍFICOS				
1 Educación sobre hábitos saludables 2 Identificar y comprender diferentes técnicas de respiración, visualización, meditación y relajación muscular. 3 La importancia de una bebida caliente (Manzanilla) en el organismo. 4 Aprenderá a sentir la diferencia entre un músculo relajado y uno tenso.				
METODOLOGÍA				
MOMENTO INICIAL	Se aprovecha el espacio de esparcimiento y recreación que tienen los usuarios luego de la ultima alimentación para ofrecerles un bebida caliente, todo con el fin de generar empatía y una comunicación sana para así fortalecer sus herramientas de relajación.			
MOMENTO CENTRAL	Se habla de los beneficios del Té de manzanilla, ésta planta contiene un tipo de flavonoide llamado apigenina, un compuesto que actúa en el sistema nervioso causando un efecto tranquilizante y sedativo, lo que puede ayudarte a dormir más rápidamente y a disfrutar de un descanso más profundo y reparador. La importancia de disminuir el tinto, el consumo de cigarrillo y los habitos poco saludable genera insomnio, estres y cambios comportamentales.			
MOMENTO FINAL	Culmina la charla el cual deja una enseñanza no solo fisica si no mental ya que si manejamos buen ritmo respiratorio, pensamientos positivos, una alimentación sana tendremos un mejor descanso y una buena regulación general			
RECURSOS				
TV Sillas		Mesa Bebida caliente		
EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD				
Los usuarios consideran que este tipo de actividades se deben de promover mas seguidos ya que fortalece los conocimientos dados por el centro sobre la Relajación				

CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO SAN JOSÉ NAZARETH - SUBA

FECHA:
11/12/2023

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:
Relajación

RESPONSABLE:
Cristhian Vasquez



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: F018-PM-525

Versión: 1

Fecha: Mayo 12/2023 11:05 - 15

09/2022

Página: 1 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio San José Nazareth Suba

Fecha: 11.12.2023 pm.

Nombre del Responsable: Alejandro Castellanos Campos

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NUMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: 1 Estilos de vida saludable Rebujación	ACTIVIDAD 2 LINEA:	ACTIVIDAD 3 LINEA:	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
1	CC	19131531	Jorge	Lario	Si				<i>[Signature]</i>	
2	CC	17036104	Hermando	Castro	Si				<i>[Signature]</i>	
3	CC	17110949	Tiberio	Lopez	Si				<i>[Signature]</i>	
4	CC	5761587	Anciso	Varego	Si				<i>[Signature]</i>	
5	CC	6155358	Isaac	Mogero	Si				<i>[Signature]</i>	
6	CC	2208522	Luis Ernesto	Abadillo	Si				<i>[Signature]</i>	
7	CC	17045423	Miguel	Coba	Si				<i>[Signature]</i>	
8	CC	240130	Jorge Noel	Alfonso	Si				<i>[Signature]</i>	
9	CC	4776037	Oswaldo	Collazo Gomez	Si				<i>[Signature]</i>	
10	CC	5248158	Jorge Trujillo	Paz	Si				<i>[Signature]</i>	
11	CC	17081800	Guillermo	Tunayo Guzman	Si				<i>[Signature]</i>	
12	CC	17064424	Jaime	Valbuena	Si				<i>[Signature]</i>	
13	CC	17069945	Carlos Arturo	Navarete Diaz	Si				<i>[Signature]</i>	
14	CC	8242219	Julio Cesar	Narino Reyes	Si				<i>[Signature]</i>	
15	CC	17004316	Victor Julio	Segura	Si				<i>[Signature]</i>	
16	CC	17094057	Salomon	Marcondo Hernandez	Si				<i>[Signature]</i>	

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL
FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525

Versión: 1

Fecha: Mayo 12/2023 11:05-15

Página: 2 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio San José Nazareth Suba

Nombre del Responsable: Alejandro Castellanos Campos

Fecha: 11.12.2023 pm

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Estilos de Vida Saludable Relajación	ACTIVIDAD 2 LINEA:	ACTIVIDAD 3 LINEA:	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
17	CC	17084252	Roberlo	Rincon	Si					
18	CC	17110297	Carlos Wilio	Prado Lara	Si					
19	CC	17108410	Gemen	Delgado Bonillo	Si					
20	CC	17146469	Pedro	Aguirre Henao	Si					
21	CC	17162921	Julio Alberto	Cosillo	Si					
22	CC	19059279	Julio Cesar	Munoz Linarez	Si					
23	CC	14192466	Pedro Pablo	Figueredo Caspechas	Si					
24	CC	4142538	Alberto	Maquero	Si					
25	CC	19071094	Julio Alfonso	Paez Espinosa	Si					
26	CC	19470872	Ariel	Alfonso Mendoza	Si					
27	CC	52092734	Julio de Jesus	Julio Fernandez	Si					
28	CC	41357232	And Espinoza	Guevara Zamora	Si					
29	CC	19245261	Alvaro	Villareal Mejia	Si					
30	CC	19129612	Alberto	Sanchez Castañeda	Si					
31	CC	19149065	Nen	Agudelo Trujillo	Si					

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL
FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PS-525

Versión: 1

Fecha: Mayo 2020 1105-15
08/2022

Página: 3 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio San José Nazareth Suba

Nombre del Responsable: Alejandro Castellanos Campos

Fecha: 11-12-2023 pm.

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NUMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: de los Saludable Relevación	ACTIVIDAD 2 LINEA:	ACTIVIDAD 3 LINEA:	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
32	CC	19146741	Jose Alberto	Sanabria	Si					
33	CC	19 282647	Carlos Arturo	Sanchez	Si					
34	CC	11303609	Juime	Perdomo	Si					
35	CC	19375942	Carlos Eduardo	Nieto Pardo	Si					
36	CC	11302658	Jose Antonio	Marquez Lopez	Si					
37	CC	19474490	Edilberto	Bergano Cumbao	Si					
38	CC	9319233	Otoniel	Ortega Ruiz	Si					
39	CC	16472452	Edilberto	Quirones Valencia	Si					
40	CC	16146710	Luis Alfredo	Cely Gonzalez	Si					
41	CC	5257368	Hector Arelio	Mesa Duena	Si					
42	CC	10216111	Javier	Salazar Echeida	Si					
43	CC	19082759	Salomon	Marino Hino	Si					
44	CC	19118321	Jose Gonzalo	Rodriguez Roncho	Si					
45	CC	19090636	Luis Alberto	Murcio	Si					
46	CC	19105637	Luis Alberto	Varegato	Si					
47	CC	19091275	Arturo	Escobar Araque	Si					



ALCALDIA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTERACCIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL
FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 1
Fecha: Mayo 12/2023 11:05 -15
09/2022
Página: 4 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio San José Nazareth Suba

Fecha: 11-12-2023 PM

Nombre del Responsable: Alejandro Castañeda

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NUMERO			LÍNEA: 1	LÍNEA: 2	LÍNEA: 3	LÍNEA: 4		
					Estilos de Vida Saludable Relajación					
48	CC	19100020	Luis Augusto	Albaracín	Si					
49	CC	19281279	Ernesto	Barreto	Si					
50	CC	19108829	Gustavo Alfonso	Alvarado	Si					
51	CC	19201796	Antonio	Castro	Si					
52	CC	19154543	Segundo	Bece	Si					
53	CC	17625009	Jesús	Galano	Si					
54	CC	19266828	Antonio	Marín	Si					
55	CC	1918491	Fernando	Wilches	Si					
56	CC	19140837	Germán	Fajardo	Si					
57	CC	19200701	Alfonso	Díaz	Si					
58	CC	1925765	Rodrigo	Aponso	Si					
59	CC	19140862	Boris	Gutierrez	Si					
60	CC	19130277	Jorge	Alfaro	Si					
61	CC	19197251	Emilio	Rivera	Si					
62	CC	19232376	Victor	Morales	Si					
			Lisandro	Arango	Si					
			Joel	Yargos	Si					
			Amilios	Segundo	Si					