Lugar	*Centro Comunidad de Cuidado Tierra del Sol*
Fecha	*11/06/2026 Hora: 2:30 pm a 2:45 pm*
Tema	*Eje de atención: "Cuidado Integral", Línea de atención: "Respiro a Cuidadores" Actividad: Actívate – Pausas Activas*
Desarrollo	***Objetivo:*** Promocionar el bienestar del talento humano por medio de espacios destinados para prevenir y atender la carga que genera la demanda del cuidado a persona mayores. **Introducción:** Teniendo en cuenta el anexo técnico establecido para el centro de comunidad de Cuidado tierra del sol y como mecanismo en el proceso de fortalecimiento del actuar frente a la prestación de servicios de bienestar y cuidado hacia las personas mayores, se considera de importancia fortalecer el proceso de Respiro a cuidadores a partir de acciones interinstitucionales, por tal razón se realiza la ejecución de las actividades relacionadas con pausas activas rutinas realizadas en las distintas jornadas laborales de la comunidad. Teniendo en cuenta el PAI aprobado el 3 de marzo de 2026, con vigencia al mes de junio de 2026, y adición al mes de julio de 2026, teniendo en cuenta el ingreso de 50 personas mayores nuevas, manteniendo la estrategia de las pausas activas involucrando dentro de lo posible talento humano de los distintos servicios, para el mes se fortaleció el proceso con las áreas de servicios de alimentos y servicios generales. **Metodología:** **Pausas Activas** Para la realización de las actividades ejecutadas se contó con el apoyo, disposición y preparación del talento humano por áreas quienes prepararon una actividad dirigida, para el presente mes se contó con el apoyo de la gestora documental y el equipo de terapia ocupacional. Estas jornadas se realizaron los días 1, 2, 3, 4, 9 y 11 de junio de 2026, espacios en el que se sensibilizó al talento humano con relación a la importancia de establecer tiempos de cuidado, manejo de temperaturas, desacalorar antes de salir a espacios abiertos, no acumulación de utensilios que superen la altura del hombro, levantamiento de cargas relacionada con posturas adecuadas, no superar cargas de peso según lo establecido por ARL, Hombre no superar peso de 25 kg y mujeres no superar cargas de peso de 12.5 kg. Adicional a ello se realizó la socialización de las estrategias de reporte de posibles casos de acoso laboral y de acoso sexual en el ambiente laboral a partir de código QR, casos a los que se realizará el respectivo seguimiento desde el comité de convivencia laboral. Por otro lado se orientaron actividades de estiramientos y dinámicas relacionadas con la empatía "No desees a otro lo que no quieres que te ocurra".

Materiales

Talento Humano
Hojas blancas
Lapiceros

Retroalimentación

Las actividades se desarrollan en espacio de confianza, en el que se logra la vinculación libre y autónoma del talento humano quien se encuentran en las distintas áreas de trabajo. Mantener el proceso de pausas activas transformar la cultura organizacional con relación a las actividades de autocuidado, se sigue reflexionando con relación a la importancia de mantener procesos de cuidado como estrategia de disminución de cargas, identificación de riesgos, atención y seguimiento oportuno de situaciones especificas que impliquen al talento humano.

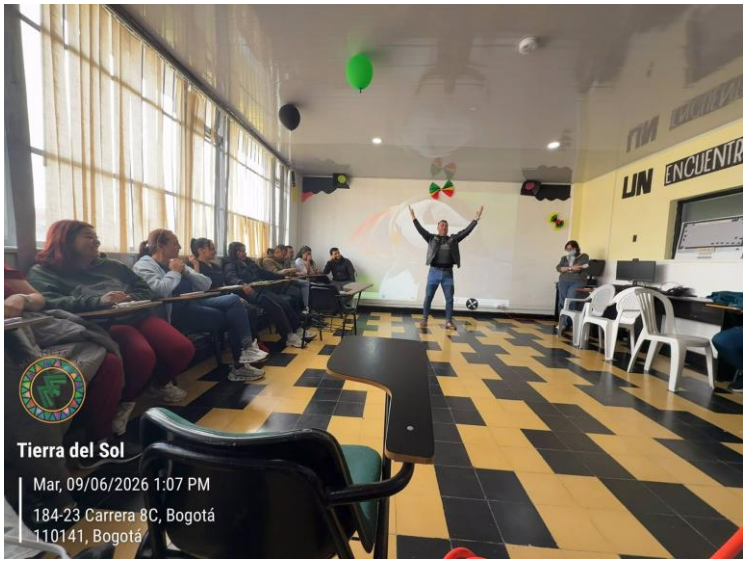
Registro Fotográfico

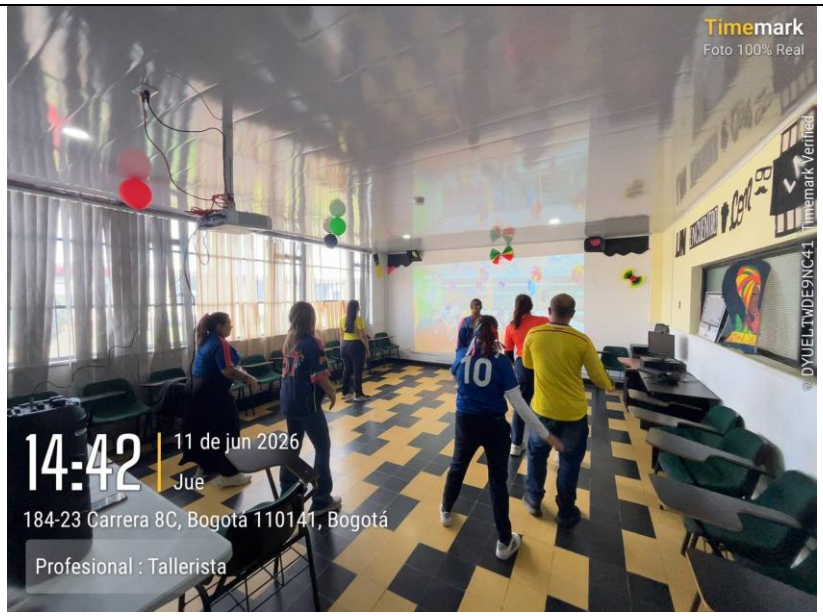



MENU
2/06/2026 3:30:25 p. m.
184-23 Carrera 8c
Bogotá, 110141
Colombia
Número de índice: 4639


Timemark
Foto 100% Real
16:17
03/06/2026
Mié
Cra. 8c #184-23, Bogotá


4/06/2026 4:29:26 p. m.
184-23 Carrera 8c
Bogotá, 110141
Colombia
Número de índice: 4662


Tierra del Sol
Mar, 09/06/2026 1:07 PM
184-23 Carrera 8C, Bogotá
110141, Bogotá

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">

Se adjunta listado de asistencia</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Asistentes</td><td>Nombre</td><td>Cargo/Rol</td><td>Dependencia</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">Compromisos</td><td>Actividad</td><td>Responsable</td><td>Fecha límite</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Próxima reunión</td><td colspan="3">Por definir</td></tr>
<tr><td>Elaboró</td><td colspan="3">Rina Milena Castillo Pardo Psicóloga</td></tr>
</table>

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: Pausas Activas
2. Lugar o Localidad o Sede: CC Tierra del Sol
3. Fecha y hora: 1, 2, 3 y 4 de Junio de 2026
4. Nombre responsable: Rina M. Castillo
5. Dependencia responsable: Subdireccion 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	JOHANNA MORA	CC	52759763		AUX ENFERMERIA	CONTRATISTA	johamdo@hotmail.com	3214911261	JOHANNA MORA
2	Lina Torres	CC	1.033701620		AUX ENFERMERIA	CONTRATISTA	Lina.Torres.mo@hotmail.	3107661214	Lina TORS
3	Jam Bravo	CC	22949679		Servicios Gral	Contratista		3202516294	Jenny Bravo
4	Lizet Castillo	CC	1073674435		servicios	contratista		3237653610	Lizet Castillo
5	Jennifer MIRANDA	CC	1024505004		TEC GD	CONTRATISTA	JENNY.JEN0330@GMAIL.COM	3144429507	
6	Rina M. Castillo	CC	39629	Psicología	Coordinadora	Contratista	rubiapsi@yahoo.es	3132247220	
7									
8									
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 I2024018963 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: Pausa Activa 2. Lugar o Localidad o Sede: CC Tierra del Sol 3. Fecha y hora: 9/06/2026 Hora: 1:00 pm
4. Nombre responsable: Niño M. Castillo 5. Dependencia responsable: Subdirección Local Norte

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	fair yancy castrillon	CC	52371846	CCC Tierra del sol	Fisioterapeuta	contratista	docfairyancy@gmail.com	3108830501	
2	Marivel [illegible]	CC	1110447 AG	CC Tierra del sol	contratista	contratista		3155277781	
3	Edwar Muñoz	CC	1023847768	CC Tierra del sol	Auxiliar enfermeria	contratista		3124390724	
4	Patricia Saavedra	CC	35251644	CCC Tierra del sol	Aux Enfermera	Contratista	Saavedrapg1@gmail.com	3184114705	Patricia
5	Angie Arrego Saavedra	CC	1003517730	CC Tierra del sol	AUX enfermeria	contratista	urielgracielle2205@gmail.com	3006096836	Angie A.
6	Claudia Hezo Lozano	CC	52055750	CCC Tierra del sol	Auxiliar de Salud	Contratista	nsan2024@gmail.com	3133229526	Cla
7	Diana [illegible]	CC	1020931191	CCC Tierra del sol	Aux enfermeria	Contratista	[illegible]@gmail.com	3138702553	Diana
8	Yadi Andrea velero	CC	52285984	CCC Tierra del sol	Aux Enferme	contratista	yvalero385@gmail.com	3238596083	Yadi
9	Roberto Cololo	CC	1014230705	CCC Tierra del sol	Auxiliar	Contratista	[illegible]	3503272043	Cololo
10	Silfredo Velasco Altamar	CC	1082988881	CCC Tierra del sol	Aux Enfermeria	Contratista	Silfredovelasco29@gmail.com	3008708706	Silfredo Velasco
11	Rolando Rodriguez C	CC	17674696	CCC Tierra del sol	Aux enfermeria	contratista	Rolandorodriguez@gmail.com	3158860006	Rolando RC
12	DIANA Ovalle	CC	49.723.721	CCC Tierra del sol	Aux enfermeria	contratista	[illegible]@hotmail.com	3205727357	DIANA O
13	Briana Yohana Barrera	CC	1023985914	CCC Tierra del sol	AUX Enfermeria	CONTRATISTA	Brianayohana@gmail.com	3115861993	Briana B.
14	Martin Bonilla Reyes	CC	1072660824	CCC Tierra del sol	AUX Enfermeria	Contratista	bonillareyesjunior123@gmail.com	3146583645	
15	Manuela Gonzalez	CC	1007542981	CCC Tierra del sol	AUX Enfermeria	Contratista	mjgonzaleto@gmail.com	3206811576	Manuela G
16	Karen Reyes	CC	1000988030	CCC Tierra del sol	Auxiliar enfermeria	contratista	K16125@gmail.com	3118304880	Karen R
17	Jonathan Naurca	CC	1030563457	CCC Tierra del sol	Aux. enfer.	contratista	jhonyarp1108@	3103740395	Jonathan N
18	Raquel Peña Sanchez	CC	52200787	CC Tierra del sol	coordinadora	contratista	raquelpaiz@gmail.com	3138173753	Raquel
19	JENNIFER MIRANDA	CC	1024505004	CCC TIERRA DEL SOL	TEC GO	CONTRATISTA	JENNY.JENCO530@gmail.com	3144420507	
20	Richard Camilo	CC	1093746350	CC Tierra del sol	Auxiliar	Contratista	Ruyeser69@gmail.com	3155149582	

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: Pausa Activa
2. Lugar o Localidad o Sede: CC Tierra del Sol
3. Fecha y hora: 09/06/2026 Hora: 1:00 pm
4. Nombre responsable: Rina M. Castillo P.
5. Dependencia responsable: Subdirección 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	Canor Cabezas	CC	1274109620	CCC Tierra del Sol	Aux de Cafeteria	Contratista	canor0927-155742 hotmail.com	3506078195	Canor Cabezas
2	Diana Montoya	CC	1023931192	DCC Tierra del Sol	Aux Enf.	Contratista	d...n3181@gmail.com	3178312553	Diana
3	Blanca Mu...	CC	1110...	Centro Día	Aux enf	Contrato		3155777771	
4	Richard Camilo	CC	1...	CCC Tierra del Sol	Aux Enfermería	Contratista	Ra...@gmail.com	3155149382	
5	Carlos Cayedes	CC	1033...	CCC Tierra del Sol	Aux Enf	Contratista		3247005823	
6	Rina M. Castillo	CC	3702593	CCC Tierra del Sol	Apoyo	Contratista	...@gmail.com	3132747220	
7									
8									
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 I2024018963 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: Pausas Activas — 2. Lugar o Localidad o Sede: CC Tierra del Sol — 3. Fecha y hora: 11/06/2026 Hora: 2:30 pm

4. Nombre responsable: Dina M. Cotte — 5. Dependencia responsable: Subdirección 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	Johanna Mora	CC	52759763	CCC Tierra del Sol	AUX DE ENFERMERIA	CONTRATISTA	johamora@hotmail.com	3214911281	Johanna Mora
2	Vivian Vergara	CC	1024514455	CC Tierra del Sol	AUX DE ENFERMERIA	CONTRATISTA	vivianpaola1992mora@gmail.com	3104894455	V. Vergara
3	Dana norwood	CC	1018445944	CCC tierra del sol	AUX. enfermeria	contratista	danamorwood902@gmail.com	3145442174	D. norwood
4	Cindy Sanchez	CC	1032417789	CCC Tierra del Sol	AUX Enfermeria	Contratista	SindyP@Gmail.com	3127804772	
5	Hany olivos	CC	1003764485	CCC tierra del sol	AUX enfermeria	contratista	hoyeros@gmail.com	3142337145	Hany O.
6	Cindy Morena Forero	CC	1024500043	CCC Tierra del Sol	Auxiliar Enfermeria	Contratista	foreocardy0806@gmail.com	3143672683	Cindy Forero
7	Fabian Andres Hoyos	CC	1073764850	CCC Tierra del Sol	Aux Enfermeria	Contratista	fabian.1944@hotmail.com	3173764850	Fabian
8	Norida Garcia	CC	1071141215	CCC tierra del sol	AUX ENFERMERIA	contratista	noridagarcia0396@hotmail.com	3202026	Norida M G
9	Mariann Sremac	CC	1031144127	CCC tierra del sol	auxiliar enfermeria	Contratista	Mariannsremac177@gmail.com	3208144640	Mariann Sremac
10	Ceci Virgo	CC	1014640764	CCC Tierra del Sol	Auxiliar Enfermeria	Contratista	mcamirgo@Gmail.com	3208402130	C. Virgo
11	Gisela Gonzalez	CC	1080763041	CCC tierra del sol	AUX. Enfermeria	Contratista	yuleisy1992@hotmail.com	3224479904	Gisela Gonzalez
12	Sandra Arroyave M.	CC	34678411	CCC tierra del sol	Auxiliar enfermeria	contratista	sarlahe150@gmail.com	3004846774	Sandra
13	Ivon Hernandez	CC	53094637	CCC Tierra del Sol	AUX Enfermeria	Contratista	ivonhernandez1985@gmail.com	3196604892	Ivon H.
14	Luis Torres	CC	79977400	CCC tierra del sol	AUX Enfermeria	Contratista	luis.torres@gmail.com	3114896247	
15	Juan Garcia	CC	80091478976	CCC tierra del sol	Auxiliar enfermeria	Contratista	garciajose1001@gmail.com	3123383923	
16	Nelfa Rojas	CC	1014205980	CCC tierra del sol	AUX enfermeria	CONTRATISTA	nelfa1489@gmail.com	3206428560	Nelfa R.
17	Carolina Alarcon	CC	1030003184	CCC Tierra del sol	AUX Enfermeria	Contratista	enfermeriacarolina@hotmail.com	3227021584	Carolina A.
18	Elkin Javier Bonilla	CC	1073491389	CCC tierra del sol	Auxiliar enfermeria	contratista	bonilla4javier730@gmail.com	3103200620	
19	Diego Mesa	CC	1010268681	CCC tierra del sol	AUX enfermeria	contratista	diegomesa2796@gmail.com	3103334841	
20	Monica Vargas	CC	51975747.	CCC tierra del sol	aux de enfermeria	contratista	vargasmonica211@gmail.com	3013737732	Monica V.

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.