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 Día/Noche	Fecha de ejecución:	30	JUL	2026

Unidad Operativa:	Centro de Cuidado Transitorio Quiroga		
Componente Atención:	Estilos de vida sludables		
Línea Atención:	Buenas prácticas de envejecimiento	Profesional a cargo:	Nicol Gonzalez Vasquez
Nombre actividad:	Respirar, Sentir y Moverme para Vivir Mejor		

DESARROLLO DEL TEMA	
OBJETIVO GENERAL	
Promover buenas prácticas de envejecimiento mediante una actividad de movimiento consciente y respiración, favoreciendo la regulación emocional, la participación ocupacional y el bienestar integral de las personas mayores	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	
Favorecer el reconocimiento y la regulación de las emociones a través de ejercicios de respiración consciente y movimientos corporales suaves.	
Fortalecer la participación activa de las personas mayores en una actividad grupal que incentive el bienestar físico y emocional.	
Promover estrategias de autocuidado que puedan incorporarse en las actividades de la vida diaria para favorecer un envejecimiento saludable.	
METODOLOGÍA	
MOMENTO INICIAL	Se inicia la actividad con un espacio de bienvenida y socialización con las personas mayores, generando un ambiente tranquilo y participativo. Se realiza una conversación orientada al reconocimiento de la importancia de implementar buenas prácticas durante el proceso de envejecimiento, resaltando aspectos como el cuidado del cuerpo, la expresión emocional, la importancia del movimiento, la interacción social y la participación en actividades significativas. Posteriormente, se realiza una dinámica inicial denominada “¿Cómo me siento hoy?”, donde cada participante identifica su estado emocional actual mediante una palabra, gesto o expresión corporal. Se orienta la reflexión sobre cómo las emociones pueden influir en la disposición para realizar actividades diarias como caminar, participar en espacios grupales, realizar actividades manuales, compartir con otras personas o desarrollar actividades de autocuidado. Después, se realiza una explicación breve sobre la relación entre respiración, movimiento y emociones, mencionando que una respiración adecuada puede favorecer estados de calma, disminuir tensiones corporales y ayudar a afrontar situaciones que generan preocupación, estrés o cansancio emocional. Para finalizar este momento, se desarrolla una preparación corporal mediante ejercicios suaves de movilidad articular, iniciando desde cabeza y cuello, pasando por hombros, brazos, manos, tronco, cadera, rodillas y tobillos. Durante estos movimientos se invita a las personas mayores a identificar sensaciones corporales como tensión, relajación, comodidad o incomodidad, promoviendo la conciencia corporal.
MOMENTO CENTRAL	Se desarrolla una secuencia de ejercicios de movimiento consciente combinados con técnicas de respiración, buscando favorecer la conexión entre cuerpo y emociones. Inicialmente, se realizan ejercicios de respiración controlada, orientando a las personas mayores a adoptar una postura cómoda, inhalar profundamente por la nariz y exhalar lentamente por la boca. Se acompaña el ejercicio con movimientos suaves de brazos, elevándolos durante la inhalación y descendiendo durante la exhalación, favoreciendo la relajación muscular y la regulación del ritmo respiratorio. Posteriormente, se realiza un circuito de movimiento corporal adaptado, donde se incluyen: Movimientos coordinados de brazos y piernas para favorecer movilidad y activación corporal. Ejercicios de equilibrio estático y dinámico, reconociendo las capacidades individuales. Movimientos rítmicos acompañados de música, promoviendo expresión corporal, motivación y participación grupal. Ejercicios de estiramiento y relajación muscular para disminuir tensión corporal. Durante el desarrollo de la actividad se orienta a los participantes a reconocer la importancia de mantenerse activos en la cotidianidad, identificando actividades ocupacionales que favorecen un envejecimiento saludable, tales como realizar actividad física, participar en espacios sociales, desarrollar actividades recreativas, mantener rutinas de autocuidado y fortalecer vínculos con otras personas. Posteriormente, se realiza una actividad reflexiva denominada “Mi herramienta para sentirme mejor”, donde cada persona mayor identifica una estrategia que puede utilizar cuando experimente emociones como tristeza, preocupación, enojo o ansiedad. Algunas estrategias propuestas son: Realizar ejercicios de respiración. Caminar o realizar movimiento corporal. Escuchar música. Este espacio permite reconocer los recursos personales con los que cuenta cada participante para favorecer su bienestar emocional y mantener su participación en las actividades de la vida diaria.
MOMENTO FINAL	Se finaliza con ejercicios de relajación, respiración profunda y estiramientos suaves, favoreciendo la disminución de la tensión muscular y el retorno a un estado de calma. Posteriormente, se realiza un espacio de retroalimentación donde las personas mayores expresan cómo se sintieron durante la actividad, los beneficios percibidos y los compromisos que pueden asumir para incorporar estas estrategias en su vida diaria. Se concluye reforzando que la regulación emocional, el movimiento y la respiración constituyen prácticas de autocuidado que favorecen un envejecimiento activo, la participación ocupacional y el mantenimiento de la independencia en las actividades cotidianas.

RECURSOS	
Sillas	Terapeuta Ocupacional
	Facilitadores

EVALUACIÓN ACTIVIDAD
La evaluación se realizará mediante observación directa durante el desarrollo de la actividad, teniendo en cuenta la participación activa, disposición para realizar los ejercicios, seguimiento de instrucciones, interacción con el grupo y expresión de emociones durante los diferentes momentos. Asimismo, se valorará la capacidad de las personas mayores para identificar estrategias de regulación emocional y reconocer la importancia del movimiento y la respiración como herramientas de autocuidado que pueden ser incorporadas en sus rutinas diarias, favoreciendo la participación ocupacional, la autonomía y la calidad de vida. Se adjunta formato listado ingreso al servicio y asistencia a las actividades FOR-PSS-525. Nota: Este registro fotográfico se encuentra cargado en el drive de la unidad operativa (Centro de Cuidado Transitorio Quiroga)


30/07/2026 9:03:01 a. m.
33-07 Sur Carrera 24
Rafael Uribe Uribe
Bogotá
Cundinamarca


30/07/2026 9:03:04 a. m.
33-07 Sur Carrera 24
Rafael Uribe Uribe
Bogotá
Cundinamarca


30 de julio de 2026, 11:32:07 a.m.
4.582381,-74.117076
Avenida Carrera 24 33-7
11811
Bogotá
Colombia

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 (20233036846 - 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: Camila Ocaña

Fecha: 30 / 3 / 2026

Jornada: Día X Noche

Nombre de quien registra el ingreso: Julia Gonzalez

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	Nombre del profesional: MCD	Nombre del profesional:	Nombre del profesional:
	TIPO	NUMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Hierro Plásticos	LINEA: Cuidado Habilidades	LINEA:	LINEA:
1	CC	8915936	Amado de Jesus	Campo Pava			NO	NO		
2	CC	1939267 10	Cesar Augusto	Medina Caicedo			NO	NO		
3	CC	3045396	Jorge Enrique	Trujillo Reyes			NO	NO		
4	CC	1938254	Felix Alberto	Mikera Zeda			NO	NO		
5	CC	27229503	Alba Ines	Matos Bodoc			NO	NO		
6	CC	7730189	Luis Oliverio	Matos Bodoc			NO	NO		
7	CC	7540497	Carlos Alberto	Saavedra			NO	NO		
8	CC	28607 7C	Cecilia	Muñoz Gomez			NO	SI		
9	CC	2321980	Graciela	Villalobos Cerro			SI	SI		
10	CC	91399971	Eder Mirayon	Mejia Medina			NO	NO		
11	CC	51790597	Consuelo del carmen	Perez Martinez		Segun Cédula	NO	NO		
12	CC	28133992	Gloria	Esteves			SI	NO		
13	CC	1020777773	Ximena	Borges Martinez			NO	NO		
14	CC	51789972	Maria	Cortes			SI	NO		
15	CC	52491218	Liz Alba	Cuellar Mendoza			NO	NO		
16	CC	79035582	Alvaro	Pacanins Medina			NO	NO		
17	CC	79799005	Blanca Ines	Mejia Mesa			SI			
18	CC	79790071	Alvaro	Varela Nieves			NO	NO		
19	CC	29923006	Beatriz	Angarita Diaz			NO	NO		
20	CC	79957986	Jose Alvis	Bolaños Gonzalez			NO	NO		
21	CC	3333108	Luis Eduardo	Castillo Vallejo			NO	NO		
22	CC	7522979	Jose Anibal	Montenegro Vera			SI	NO		
23	CC	80075377	Julio Cesar	Herrera Esparza			SI	NO		
24	CC	13831666	Jorge Cristobal	Melano Cadena			NO	NO		
25	CC	77319672	Alberto Antonio	Matos Bodoc			NO	NO		
26	CC	79789685	Jose Luis	Cano Perez			SI	NO		
27	CC	6784709	Luis Ciriaco	Cortes Restrepo			NO	NO		
28	CC	6382959	Heriberto	Salamanca			SI	NO		
29	CC	9775 1989	Maria Jorge	Rodriguez Bonilla			SI	NO		
30	CC	8577268	Jorge Heriberto	Gaona Rodriguez			NO	NO		
31	CC	4779216	Alcides	Arroyo			NO	NO		
32	CC	2258522	Luis Ernesto	Bobadilla			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 y los de mi hijo(a) o 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/_data/2022/politicas_publicas/_anexo/anexo_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.

A ELEGIR PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO ENTREGA ELEMENTOS Y REGISTRO DE ACTIVIDADES Y NOVEDADES

Código: FOR PSS 729
Versión: 1
Fecha: Mama (20230308) 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: Camila García

Fecha: 30 / 1 / 2026

Jornada: Día X Noche

Nombre de quien registra el ingreso: Julián Gonzalez

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	Nombre del profesional: Nicol	Nombre del	Nombre del profesional
	TIPO	NUMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Hora practica	LINEA: Movilidad Habitable	LINEA	LINEA
33	CC	1026[illegible]1	Yoseth	Hernandez Mejas			NO	NO		
34	CC	19281886	Gustavo	Velandia Velasquez			NO	NO		
35	CC	22005981	Julie	Anita			NO	NO		
36	CC	19881999	Crispulo Absalon	Velasquez Gaitan			NO	NO		
37	CC	12560096	Carlos Alberto	Garcia Rodriguez			SI	NO		
38	CC	19080959	Luis Gerardo	Cortazar Velandia			NO	NO		
39	CC	79287051	Rodrigo Orlando	Acosta Martinez			SI	NO		
40	CC	7176976	Victor Jose	Martinez Villamizar			NO	NO		
41	CC	91476881	Hidel Maria	Ayala Saraza			SI	SI		
42	CC	35062179	Jose Ignacio	Muñoz Nieto			NO	NO		
43	CC	93595788	Manuel Antonio	Nieto			NO	NO		
44	CC	7709995	Carlos Augusto	Muñoz Luque			NO	NO		
45	CC	19083059	Amado	Rodriguez Gabriel			NO	NO		
46	CC	19499250	Gilberto	Perez Perez	Gilberto P.		NO	NO		
47	CC	19271030	Camilo Eduardo	Sanchez Camargo			NO	NO		
48	CC	19764136	Diego Armando	Perez Montaña			SI			
49	CC	1793858	Jaime	Nieto			NO	NO		
50	CC	19267710	Julio Mateo	Nampaque Sanabria			NO	NO		
51	CC	6055219	Jose Mario	Rodriguez			NO	NO		
52	CC	19971976	Mario Alberto	Tobacia			NO	NO		
53	CC	1307753	Luis Eidel	Castellanos Garcia			NO	NO		
54	CC	19272061	Ignacio Isaac	Quintero Mora			NO	NO		
55	CC	19275952	Rafael	Lopez Rodriguez			NO	NO		
56	CC	1070979176	Victor Julio	Segura			NO	NO		
57	CC	95179158	Jorge Luis	Quintero Sepulveda			NO	NO		
58	CC	1635151518	Aldemar	Moreno Lopez			NO	NO		
59	CC	93932702	Jaime	Rivera Martinez	Jaime Arnedo		SI	NO		
60	CC	19224766	Armando Elias	Garzon Jimenez			SI	NO		
61	CC	3700[illegible]93	Maria Lucia	Rosso Garcia			NO	NO		
62	CC	79720230	Luis German	Tarazona Gonzalez			NO	NO		
63	CC	1211[illegible]84	Rafael Daniel	Amaya			NO	NO		
64	CC	7925976[illegible]	Luis Eduardo	Caceres Ibañez			SI	NO		

Ley 1581 de 2012 me han informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y los usos previstos de estos que requiere y que podré ejercer mis derechos sobre los mismos a través de los canales dispuestos en la Política de tratamiento de datos personales disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/anexos/2022/Lineamiento_Politica_general_Seguridad_Privacidad_informacion.pdf. Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles, que son aquellos que afectan la intimidad 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 recolectan en mi vinculación o de registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para acceder a los datos almacenados debo dirigirme a la SDIS a través de los 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 20230369846 20/07/2023
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**: [illegible]

Fecha: 30 / 11 / 2026

Jornada: Día: X Noche:

Nombre **de quien registra el ingreso**: Julia Gonzalez

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: Naima	Nombre del profesional: Nicol	Nombre del	Nombre del profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Juegos practicos	LINEA: Manualidades	LINEA:	LINEA:
65	CC	1069[illegible]993	Jose Agustin	Suyer Cuesta			NO	NO		
66	CC	8085915	Luis Jaime	Florez Lopez			NO	NO		
67	CC	7295891	Emiliano	Vargas			NO	NO		
68	CC	2982028	Jose Daniel	Diaz Bogota			NO	NO		
69	CC	1078[illegible]996	Jesus Maria	Cabra			NO	NO		
70	CC	1118[illegible]292	Mojo Enrique	Estrada Gonzalez			NO	NO		
71	CC	9[illegible]35200	Sebastian	Bernal Mut			NO	SI		
72	CC	1[illegible]9[illegible]779	Cesar Alirio	Molinet Navarro			NO	NO		
73	CC	1[illegible]7[illegible]598	Adelmo	Toro Bla			NO	NO		
74	CC	4[illegible]5[illegible]1380	Melida	Lombana Delgado			NO	SI		
75	CC	1[illegible]4C[illegible]34	Selmes	Salgado Alape			NO	NO		
76	CC	1[illegible]20[illegible]911	Doris	Valbuena Gomez			NO	NO		
77	CC	1[illegible]34[illegible]251	Carlos Enrique	Herrera Bonilla			NO	NO		
78	CC	A190[illegible]23	Rio Nelson	Tulcado Tulcado			NO	NO		
79	CC	1[illegible]23[illegible]379	Alexander	Malagon			NO	NO		
80	CC	1[illegible]07[illegible]575	Pedro Antonio	Quijano Gutierrez			NO	NO		
81	CC	1[illegible]21[illegible]833	Jorge Enrique	Clavijo			NO	NO		
82	CE	1[illegible]09[illegible]9C	Victor	Mangiaracina Espinosa			NO	NO		
83	CC	1[illegible]06[illegible]56[illegible]	Noe	Pulido Gonzalez			NO	NO		
84										
85										
86										
87										
88										
89										
90										
91										
92										
93										
94										
95										
96										

Texto 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 los del menor de edad que represento y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en la Política de tratamiento de datos personales, disponible en https://www.integracionsocial.gov.co/images/documentos/2022/politicas_publicas/Lineamiento_Politica_general_Seguridad_Privacidad_Informacion.docx Entiendo que tengo derecho a entregar o no mis datos sensibles, que no afectan la salud y 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 recolectan 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.