| | |
|---|---|
| Lugar | *Jardín infantil sueños del mañana* |
| Fecha | *21/08/2026* |
| Tema | **Pausa Activas, talento humano** |
| Desarrollo | Siendo las 16:30 horas, la responsable del servicio Mayra Malagón invita al talento humano a realizar pausas activas con la realización de ejercicios corporales al ritmo de la música, con el **objetivo** de promover espacios de integración, actividad física y fortalecimiento del trabajo en equipo. Inicialmente se desarrolla una rutina de calentamiento corporal con el fin de preparar el cuerpo para la actividad física, prevenir lesiones y favorecer la coordinación motriz.<br>**Ejercicios de calentamiento:**<br>**Movilidad articular:** se realizan movimientos suaves de brazos, piernas y cuello, favoreciendo la flexibilidad y activación muscular.<br>**Saltos suaves en el lugar:** permitiendo aumentar la circulación, activar el cuerpo y fortalecer la coordinación y el equilibrio. Posteriormente se dispone material lúdico como aros, juego de gola y bolos, generando un espacio recreativo y participativo.<br>Durante la actividad, el talento humano participa activamente en cada una de las estaciones organizadas.<br><br>**Metodología:** La sesión se desarrolló siguiendo las pautas y movimientos guiados a través del video de referencia **"Ejercicios para personas mayores. Gimnasia general"**, adaptándolo para fomentar la flexibilidad, la circulación y la relajación muscular.<br><br>· **Ejercicios Realizados:**<br>• Movimientos articulares de cuello, hombros, brazos y muñecas (zonas de mayor tensión en la labor de cocina).<br>• Estiramientos de la cadena posterior y extremidades superiores e inferiores.<br>• Ejercicios de respiración consciente orientados a la reducción del estrés y la fatiga laboral. |

Powered by CamScanner

**Importancia:** Se destacó ante la colaboradora la relevancia de incorporar las pausas activas en su rutina diaria de trabajo para cuidar su salud corporal, mejorar la postura y garantizar un óptimo desempeño en sus funciones dentro del servicio de alimentación.



| | |
|---|---|
| Próxima reunión | *No aplica* |
| Elaboró | *Mayra Malagón* |

Powered by CamScanner

| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL<br>FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA | Código: FOR-GD-023<br>Versión: 2<br>Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024<br>Página: 1 de 1 |
|---|---|---|

1. Tema:
2. Lugar o Localidad o Sede :
3. Fecha y hora:
4. Nombre responsable:
5. Dependencia responsable:

| 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 | MAYRA MALAGON RUBIO | CC | 1023010819 | JI SUEÑOS DEL MAÑANA | PROFESIONAL RESPONSABLE DEL SERVICIO | CONTRATISTA | acoangeles@outlook.com | 321 7520790 | |
| 2 | GLORIA ELENA MENDOZA PARRA | C.C | 1049604596 | J.I SUEÑOS DEL MAÑANA | PROFESIONAL EN ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA | CONTRATISTA | gloria1507@gmail.com | 3229405840 | Gloria M |
| 3 | ANDREA CAROLINA BARRERA VASQUEZ | C.C | 1023892053 | J.I SUEÑOS DEL MAÑANA | PROFESIONAL EN ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA | CONTRATISTA | acbvasquez89@gmail.com | 3123953646 | Andrea B |
| 4 | ELIANA MARCELA BELTRAN SERPA | C.C | 52243819 | J.I SUEÑOS DEL MAÑANA | PROFESIONAL EN ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA | CONTRATISTA | eliana5259@hotmail.com | 3107892465 | |
| 5 | LINA MARIA PERALTA ORJUELA | C.C | 1019114754 | JI SUEÑOS DEL MAÑANA | PROFESIONAL EN ATENCION A PRIMERA INFANCIA | CONTRATISTA | linaperalta.98@hotmail.com | 3166741383 | Lina Peralta |
| 6 | LUZ AMPARO MURILLO | CC | 30009172 | JI SUEÑOS DEL MAÑANA | PROFESIONAL EN ATENCION A PRIMERA INFANCIA | CONTRATISTA | murillo.andiamparo@gmail.com | 320 4210297 | |
| 7 | LAURA ISABLE GARATEJO LOZANO | C.C | 1018509525 | J.I SUEÑOS DEL MAÑANA | PROFESIONAL EN ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA | CONTRATISTA | lgaratejo@gmail.com | 3182459551 | |
| 8 | LEIDY MAYERLY ABRIL GOMEZ | C.C | 1030642628 | J.I SUEÑOS DEL MAÑANA | AUXILIAR EN ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA | CONTRATISTA | profeleidyabril@gmail.com | 3144623027 | |
| 9 | KAREN DAYANA HERNANDEZ GARCIA | C.C | 1063180901 | JI SUEÑOS DEL MAÑANA | AUXILIAR EN ATENCIONA PRINERA INFANCIA | CONTRATISTA | karendayanahdez@gmail.com | 3246874162 | Karen H. |
| 10 | HEIDY LORENA ROJAS ROMERO | C.C | 1023362978 | J.I SUEÑOS DEL MAÑANA | AUXILIAR DE SERVICIOS GENERALES | CONTRATISTA | lorenitharojas268@gmail.com | 3204259494 | Lorena Rojas |
| 11 | HOLMAN RAINER CEBALLOS PARDO | C.C | 80751461 | J.I SUEÑOS DEL MAÑANA | AUXILIAR DE SERVICIOS GENERALES | CONTRATISTA | rayotur@hotmail.com | 3208370574 | |
| 12 | INGRID TATIANA ROJAS ROMERO | C.C | | J.I SUEÑOS DEL MAÑANA | MANIPULADOR DE ALIMENTOS | CONTRATISTA | Tatisnacio 98@gmail.com | 3132372350 | Tatiana Rojas |
| 13 | ERIKA XIOMARA MERCHAN TRIANA | C.C | 1012435920 | J.I SUEÑOS DEL MAÑANA | MANIPULADOR DE ALIMENTOS | CONTRATISTA | erikaxiomaramerchan@hotmail.com | 3144025356 | |
| 14 | BRAYAN DANIEL GONZALEZ CUADROS | C.C | 1000729592 | J.I SUEÑOS DEL MAÑANA | AUXILIAR ADMINISTRATIVO | CONTRATISTA | gonzalezcuadrosbrayan@gmail.com | 3015054059 | |
| 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.

Powered by CamScanner