



La mejor práctica cotidiana: Cuidarnos

Sembrar Cuidado, la clave del Humedal La Libélula

Te presentamos el primer boticario natural en el que habitan árboles medicinales, en la localidad de Tunjuelito. (Pág.3)

Retribuir el cuidado, la misión del relevo a cuidadores

Obdulia Pinzón nos cuenta su experiencia como beneficiaria de la estrategia de Relevo Domiciliario a Cuidadores. (Pág.5)

Conoce el Centro de Salud Villa Javier

Con la apertura del Centro, en la localidad de Bosa, más de 40 mil habitantes tendrán acceso a un mejor servicio en salud. (Pág.6)



Foto: Oficina Asesora de Comunicaciones - SDS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ
Secretaría Distrital de Salud
Carrera 32 # 12-81

Alcaldesa Mayor
Claudia Nayibe López Hernández

Secretario Distrital de Salud
Alejandro Gómez López

Subsecretario de Gestión Territorial,
Participación y Servicio a la Ciudadanía (SGTPySC)
Julián Alfonso Orjuela Benavides

Jefe Oficina Asesora de Comunicaciones SDS
María Juliana Silva Amado

Directora de Participación Social,
Gestión Territorial y Transectorialidad (DPSGTyT)
María Fernanda Torres Penagos

Coordinación Editorial
Mónica Alejandra Lozano Pinzón - DPSGTyT

Corrección de estilo
Tatiana Duplat

Periodista
Sandra Milena Gutiérrez Mogollón - DPSGTyT

Foto Portada
Luis Gabriel Galindo Aya - DPSGTyT

Diseño, diagramación e ilustración
Juan Daniel Burbano Torres – DPSGTyT

Impresión
Secretaría General - Subdirección
de Imprenta Distrital, DDDI

Cuidarnos un acto de amor

Secretaría Distrital de Salud

Salud a mi Barrio, Salud a mi Vereda tiene como uno de sus pilares el Cuidado para el bienestar. Este modelo de salud territorial se construyó a partir de las experiencias de las anteriores administraciones y de las lecciones de la pandemia donde las organizaciones, colectivos e iniciativas ciudadanas tuvieron un papel fundamental en el cuidado propio, de las y los otros, de los seres vivos y del entorno.

Con esa brújula marcando el camino, desde la Secretaría Distrital de Salud diseñamos una encuesta con la que pudiéramos reconocer las prácticas de cuidado cotidianas que tienen las personas y familias que habitan en las UPZ priorizadas por el modelo. De esta forma buscamos aportar,

desde el sector salud, a la discusión en torno al cuidado y así proponer estrategias e iniciativas para promover prácticas e identificar necesidades alrededor del cuidado en el marco de ‘Salud a Mi Barrio, Salud a Mi Vereda’.

Esta herramienta es pionera en el país que reconoce estas acciones de cuidado diarias que suelen ser invisibilizadas. Durante toda la edición conocerás los resultados, de este instrumento que se implementó entre los meses de octubre a noviembre del 2022 y en el participaron más de 300 personas. Los resultados nos permiten tener claridad sobre aspectos que aportan para la toma de acciones que fortalezcan el Sistema Distrital Del Cuidado.

¿Cómo nos cuidamos?

En total
366
personas
participaron
en la encuesta

- 70% son mujeres, 29% hombres y 1% otros.
- 66% se declaró de género femenino, 30% masculino y el 4% otros.
- 45% de quienes respondieron eran adultos/as, el 35% adultos/as mayores.
- Promedio de edad 49 años.

Hogar

- 65% de las mujeres se dedicaban a labores del hogar o del cuidado.
- 79% de las mujeres que se dedican a las labores del hogar no reciben remuneración económica.

Gestión de las emociones

- 65% realiza actividades de ocio diariamente, una o dos veces por semana.
- 79% realiza actividades deportivas diariamente, una o dos veces por semana.
- 41% de las mujeres y el 19% de los hombres llora cuando se sienten mal emocionalmente.
- 38% de las mujeres buscan resolver conflictos de manera individual mientras que el 40% de los hombres prefieren hablar con los involucrados.

Ante un problema de salud

- 29% de la población encuestada presenta enfermedades circulatorias.
- 15% enfermedades nutricionales y del metabolismo.
- 75% de las personas prefieren utilizar los servicios de salud a los cuales tienen derecho por su EPS ó EPSS.
- 23% acude a farmacia o se autoreceta.
- 18% usa remedios caseros.

Espacios de cuidado

- 89% usa transporte masivo para movilizarse, de estos el 46% se siente atemorizado/a.
- 80% de ambos sexos se sienten poco o nada cuidados en redes sociales.
- 90% de las mujeres y hombres se sienten muy cuidados o cuidados en su casa.
- 88% se sienten poco o nada cuidados en el transporte público.
- 18% se siente nada cuidado en el trabajo y/o estudio.
- 76% se siente poco o nada cuidado en la ciudad.
- 95% refirió sentirse cuidado en casa.



Foto: Mónica Lozano

Sembrar Cuidado, la clave del Humedal La Libélula

En la localidad de Tunjuelito de Bogotá, a orillas de la Avenida Boyacá se encuentra ubicado el primer boticario natural con árboles medicinales. Se trata del Humedal La Libélula que hace parte del complejo de Humedales del Tunjo, compuestos por 6 espejos de agua. Tras un arduo trabajo comunitario de más de 20 años, este ecosistema renació para convertirse en un refugio para la salud de las y los habitantes de la zona.

El Río Tunjuelo nace en el Páramo de Sumapaz y desemboca en el río Bogotá. Recorre 7 localidades: Antonio Nariño, San Cristóbal, Usme, Ciudad Bolívar, Bosa y Tunjuelito. Antes de que llegaran los habitantes, los edificios y las vías, la cuenca del río contaba con un ecosistema sano y era el hogar de cientos de especies. El humedal La Libélula que hace parte de la antigua zona de inundación del Río Tunjuelo, también sufrió las consecuencias del desarrollo basado en cemento y fue fracturado debido a la construcción de un Jarillón.

Para el 2002, en el Barrio Ontario, existía un potrero, algunos charcos de agua y el temor de la ciudadanía que identificaba ese lugar como un foco de inseguridades. Sin embargo, un conjunto de personas de procesos juveniles, indígenas y ambientalistas, decidieron ocupar las ruinas de un salón comunal ubicado en esa zona, a orillas del Río Tunjuelo, para tener un espacio físico que les permitiera organizarse, creando el Centro Experimental Juvenil.

El mayor Freddy González, de la comunidad Muisca del Tunjo, uno de los ciudadanos que le pusieron la lupa al tema, recuerda que había una conexión entre la casa y el Río, “un espacio no existe sin el otro y nos dimos cuenta que, para tener impacto en la comunidad, debíamos recuperar también esta partecita de la cuenca”, y así inició la tarea. Las y los jóvenes realizaron una plantación de árboles pero estos no germinaron. Fue cuando los saberes ancestrales de las y los abuelos Muiscas, quienes habían recorrido el te-

rritorio, dieron por fin la respuesta: debían sembrar semillas de agua y reforestar la tierra para que regresara la vida.

De acuerdo con el Mayor, las semillas del agua debían provenir de árboles nativos y permitir que el suelo acumulase agua para hacerla brotar. Estas siembras iniciaron los domingos, día en el que niños, niñas y adultos iban al lugar, empezaron las siembras y poco a poco el agua fue llegando. “Al principio solo se quedaba tres meses del año, hasta que llegó el día en que no se volvió a ir”, recordó el Mayor.

El agua dependía del cuidado de las y los habitantes y, mientras se hiciese más fuerte y verde le brindaba a la comunidad aire limpio y algunos frutos medicinales. De allí surgió la intención de crear un humedal boticario, un espacio que ofreciera bienestar físico y mental; “las personas venían y me decían, ¿mayor qué sirve para la gastritis? Yo les decía que no sabía pero que lo iba a averiguar. Los abuelos me respondían la Sangre de Drago que viene del árbol Sangregario y entonces lo traíamos”. Así llegaron las plantas medicinales. Actualmente las personas que acuden a este lugar pueden recibir medicinas con el compromiso de realizar alguna acción que proteja el ecosistema.

En un periodo de 10 años, el trabajo conjunto de las y los habitantes del territorio dio frutos. La comunidad reforestó 33 hectáreas en donde habitan 3.000 árboles como el Sauce Ilorón, el Sauco, la Ortiga, el Borrachero, entre otros. Lo que antes era un potrero hoy abunda el agua y allí habitan 104 especies de aves, entre ellas algunas migratorias que llegan al humedal para anidar. “Hay que sembrar la semilla en la cabeza de cada quien, en el corazón de cada quien. Cuando vienen, hacen sembrado y se van, se llevan un pedazo del humedal. Después vienen y me dicen, Mayor le traje unos arbolitos, ¿los puedo sembrar? Les digo pidan permiso al humedal, porque ustedes ya hacen parte de él”, cuenta Freddy.

El sabedor indígena asegura que solo hasta que los venados puedan volver a beber agua del Río Tunjuelo, podrán dar por culminada la misión. Hasta el momento solo se ha llevado a cabo la recuperación total de uno de los seis espejos de agua, mientras que en otras partes del Río, el vertimiento de lixiviados ha causado daños irreversibles en algunos ecosistemas. A pesar de los resultados la tarea persiste, pero si lograron que regresara el agua del barro, ¿porque no intentar llenar de vida el segundo río más extenso de Bogotá?

En el sondeo de Prácticas de Cuidado el 71% de las y los participantes cuida el medio ambiente con la clasificación de residuos como papel y cartón y el plástico y el 54% con clasificación de orgánicos, vegetales y restos de comida. Acciones como está aportan al cuidado de los humedales, te invitamos a sumarte.



Foto: Mónica Lozano



Foto: Sandra Gutiérrez

Conoce el Centro de Salud Villa Javier

Gracias al trabajo constante de la veeduría ciudadana de la construcción del Centro de Salud, Villa Javier, más de 40.000 habitantes de los sectores de Bosa Occidental, Tintal Sur y Bosa Central tendrán acceso a un mejor servicio en salud. Su permanente ejercicio de control social, permite que hoy la ciudadanía de la localidad de Bosa cuente con 21 consultorios, atención en medicina general, medicina especializada, vacunación y enfermería.

Esta veeduría fue conformada el 7 de septiembre del 2020 y tuvo como misión hacer seguimiento a la construcción de la obra que inició el 31 de mayo del 2021. En total realizaron 12 intervenciones, en donde se destaca la presentación trimestralmente del seguimiento que realizaban a la comunidad.

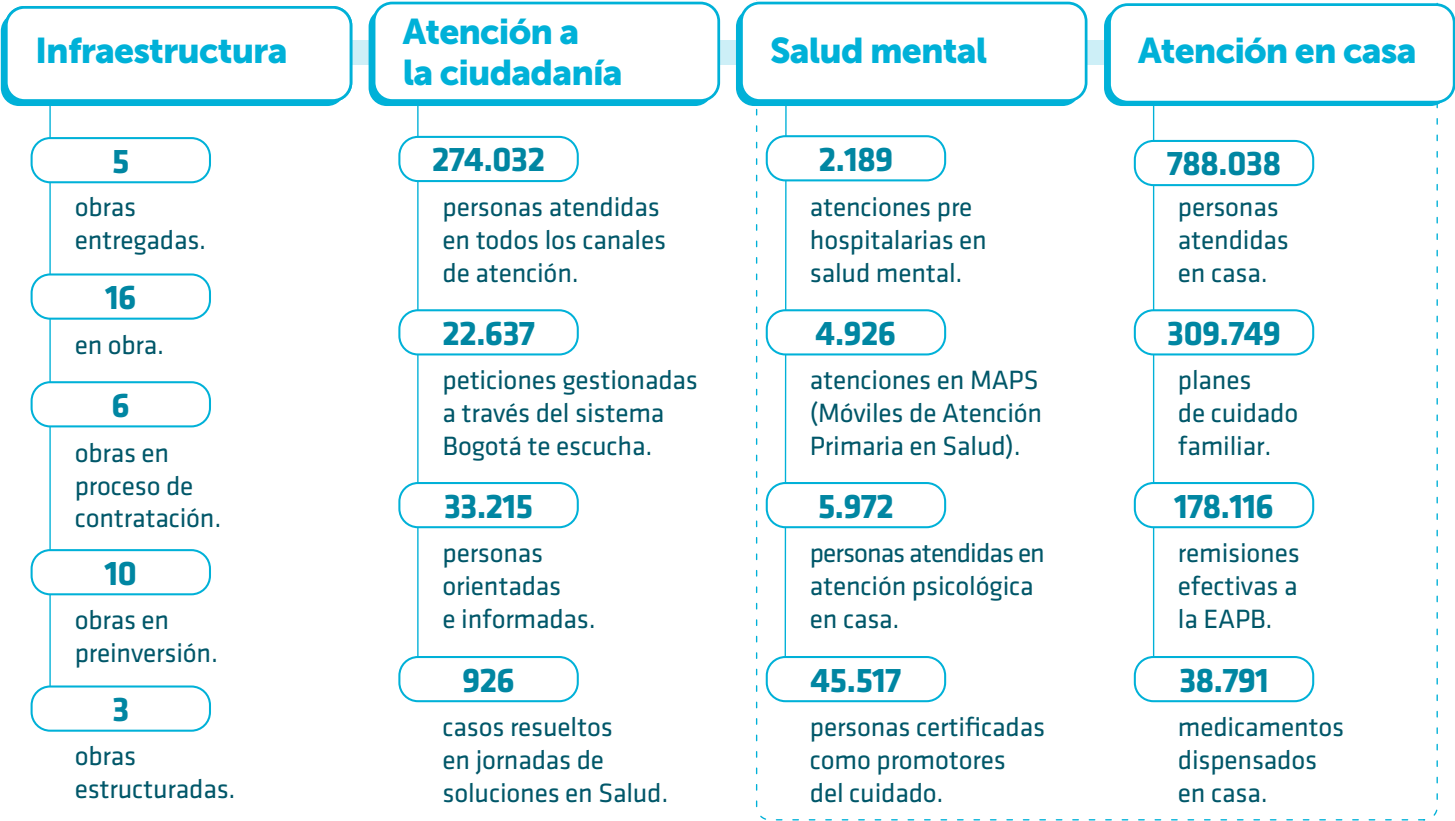
Para Hernán Cuervo, integrante de la veeduría, una de las transformaciones más importantes que vivirán las personas en el territorio, será el acceso a distintos servicios de salud en un mismo lugar sin que ello implique recorrer largas distancias. Sin embargo, señala que, aunque ya se hizo la entrega de la obra, la comunidad asumirá un nuevo reto: la conformación de una veeduría encargada de la supervisión de equipos de dotación para el Centro de Salud.

- Inversión 12.137 millones
- Área de 2.260 metros cuadrados
- 16 servicios de salud

2022 un año de acciones de Cuidado

Te compartimos los 4 logros más importantes de la Secretaría Distrital de Salud, durante los últimos tres años:

Salud a Mi Barrio, Salud a Mi Vereda



En las localidades priorizadas por el Modelo Territorial de Salud disminuyó:



Retribuir el cuidado, el objetivo del relevo a cuidadores

“No pensé que fueran a llamar, pero llamaron y luego llegó a mi casa un equipo con un doctor, una psicóloga y una fisioterapeuta, ahí dije: esto es verdad”, expresa Obdulia Pinzón, una de las cuidadoras seleccionada para ser parte de la estrategia de Relevo Domiciliario a Cuidadores, que está implementando la estrategia la Secretaría Distrital de Salud, en el marco del Modelo Territorial de Salud ‘Salud a Mi Barrio, Salud a Mi Vereda’. El objetivo no es otro más que retribuir el cuidado a quienes cuidan, permitirles tiempo de descanso y atender la salud de las personas mayores o con discapacidad que dependen de ese cuidador o cuidadora.

Obdulia se ha encargado de la labor de cuidado a sus familiares por más de 15 años. Inició con su madre en avanzada edad y, tras su fallecimiento quedó a cargo de su hermana Matilde, quien padece de discapacidad múltiple. “Todos los días me levanto a las 6:00 am. Preparo el desayuno de Matilde, la baño, le doy sus medias nuevas y me pongo a preparar el almuerzo. Matilde no tiene dientes así que le macero la comida. En la tarde salimos a dar una vuelta, que parece poco, pero ella está en silla de ruedas, así que me toma mucho tiempo. Si tiene citas médicas el día empieza más temprano, porque vivimos en la localidad de Bosa y el transporte no está adecuado para facilitar la vida de las personas con discapacidad”.

Fue justamente en medio de una visita al médico en donde Obdulia se enteró del programa de Relevo Domiciliario a Cuidadores, llenó el formulario con la información correspondiente y posteriormente fue seleccionada para ser beneficiaria de la estrategia. A partir de ese momento, Obdulia es relevada todos los martes por Alejandra Sarmiento, una enfermera y estudiante de psicología que cuida, asiste y brinda soporte clínico a Matilde, y que permite que Obdulia dedique tiempo a su bienestar emocional.



Foto: Sandra Gutiérrez



Foto: Sandra Gutiérrez

Según cifras de la encuesta de percepción de beneficiarios del programa Relevo Domiciliario a Cuidadores, el 92% de las y los cuidadores presenta afectaciones en su salud mental. Aunque Obdulia afirma amar esta labor, el cansancio se es permanente. “Yo hacía esto con amor, lo vengo haciendo desde hace muchos años, no significa un sacrificio para mí, pero ahora tengo un momento para respirar. Hace más de 30 años no iba al museo y pude ir, me dedico de nuevo al taller de costura, tengo cita con el psicólogo, me puedo ir tranquila porque Matilde está en buenas manos, porque uno de mis mayores miedos es que me le hagan daño si no estoy con ella”, relata Obdulia.

Teniendo en cuenta que en el 60% de los casos las personas cuidadoras son mayores de 60 años y que el 61% de las ocasiones las personas que requieren cuidados también son mayores de 60 años, esta iniciativa se despliega junto a la estrategia de Atención en Casa, del Modelo Territorial de Salud. El objetivo es atender la salud de ambas personas una vez al mes con un equipo de profesionales que las visita, hace un chequeo de su estado físico y evalúa las necesidades de Matilde para remitirla a los distintos especialistas. “Yo no podría decir nada malo de ninguna de las personas que vienen, han sido ángeles que llegaron a nuestras vidas. Sé que “extraordinario” es una palabra grande, pero así me siento, porque es increíble que alguien haya pensado que las personas cuidadoras merecemos y necesitamos un respiro y están haciendo que así sea”.

Hoy ya son 1.532 cuidadoras y cuidadores relevadas. Ellas y sus familiares reciben atención en salud en sus casas, los cuidadores tiene tiempo para que desarrollen su proyecto de vida y también para que fortalezcan sus redes de afectos. “Para nosotros es muy importante poder apoyar a las personas que tiene un familiar a su cargo, permitir que los cuidadores puedan descansar, y disfrutar su respiro. Su labor es muy importante”, afirma Lina María Riaño, quien hace parte del equipo de relevo a cuidadores.

“Una vez llevé a Matilde al mar, era la primera vez que ambas conociamos el mar, lloré porque era hermoso, fue difícil llegar, pero lo hicimos. Cuidar tiene mucho de esa sensación, disfrutas viendo a los otros felices y sanos”, finaliza Obdulia.

En datos:

1.532
familias cuidadoras
intervenidas

10.124
sesiones de relevo

Reducción de un
72%
en sobrecarga de la
labor del cuidado



Conoce los equipos

de Atención en Casa

Desde el modelo territorial de Salud “Salud a mi Barrio, Salud a mi Vereda” se ha dispuesto en las UPZ priorizadas, equipos interdisciplinarios que realizan Atención en Casa. Estos profesionales llegan hasta tu hogar para garantizar el acceso al derecho a la salud. Aquí te contamos cómo puedes identificarlos.

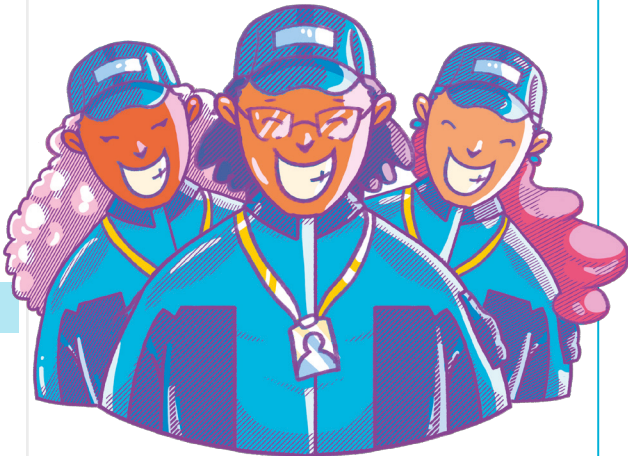
Qué son:

- Son unidades conformadas por profesionales de la salud
- (Auxiliares de enfermería, médicos, enfermeras y psicólogos) de las Subredes Integradas de Servicios de Salud del Distrito.
- Están acompañados por otras unidades de avanzada
- que primero se despliegan en el territorio y se articulan con líderes locales y comerciales del sector para socializar las estrategias del modelo, entre ellas, la Atención en Casa.

Qué hacen:

- Identifican familias que tienen cuidadores responsables de personas
- que requieren atención por su condición de salud para remitirlos a la estrategia de Relevó Domiciliario a Cuidadores.
- Hacen remisiones de medicamentos, ordenes de laboratorio
- o controles, según corresponda,. También son remitidos según el caso, a las diferentes rutas de promoción y mantenimiento de la Salud.

Cómo identificarlos:



Gorra

Carnets institucionales

Chaquetas institucionales de las Subredes Integradas de Servicios de Salud

Si quieres conocer más sobre las visitas de los Equipos de Atención en Casa puedes comunicarte con la subred de tu localidad. Acá te dejamos las líneas telefónicas:

Centro Oriente:	Norte:	Sur:	Sur Occidente:
3017059446	6014431790 Ext. 3903	6013078181	3176564964



El cuidado de los

animales de compañía

En el sondeo de prácticas de cuidado el 74% de la población señaló su interés en cuidar otros seres vivos, por ello el Instituto de Protección y Bienestar Animal te comparte algunas recomendaciones.

Los animales requieren buena comida, aseo, atención médica y tiempo para suplir sus necesidades.

Recuerda que puedes convivir con animales de compañía domésticos. A los otros animales déjalos habitar en su entorno natural.

En áreas comunes debes llevar a tu perro sujeto por medio de trailla y, los perros de manejo especial también deberán llevar bozal y ser portados como estipula la ley.

Recoge y bota en las canecas de la ciudad las excretas de tu animal de compañía.

Reflexiona si estás en la capacidad económica, emocional y con disponibilidad de tiempo para los cuidados que requiere un animal de compañía.

Si tienes gato, no le dejes salir ya que pueden afectar a la fauna silvestre o su salud puede verse afectada. En áreas comunes, los gatos deben ir en guacales o con traillas especiales para ellos.



Reciclar una acción de cuidado con la vida

Daniel Roa

Reciclador Asociación de recicladores Ecoparque San Benito

Al inicio de la humanidad las primeras personas se vistieron con pieles de animales para protegerse del frío y el calor, desde luego no sabían que reciclaban, pero fue el comienzo de reutilizar los residuos que aportaban los animales. Con el tiempo, la revolución industrial trajo consigo la explotación y masificación del petróleo y sus derivados. El alto consumo de materiales para hacer productos llevo a la humanidad a crear botaderos o rellenos sanitario en donde depositaban sus residuos. Allí nació la labor del reciclador/dora, encontrando en los desechos tesoros.

Sin embargo, a pesar de ser una labor fundamental, continúa siendo víctima de señalamientos y estigmas en lugares como Bogotá, producto primero, de la falta de comprensión de lo que hacemos: las y los recicladores recogemos y clasificamos aquellos materiales que son tirados a las canecas y que aún tienen una mayor vida útil para ser reaprovechados. Una labor que cada persona debería hacer en casa para disminuir el impacto ambiental en el planeta, pero en la que falta mucha conciencia en la capital.

¿Usted sabía que Bogotá genera 7.500 toneladas de basura diarias? Las y los recicladores apenas logramos que se aprovechen el 16% de esos desechos, cuando podría ser el 70% de ellos. ¿Se imagina lo que pasaría con el botadero Doña Juana se así fuera?

La segunda razón, y tal vez la más dolorosa, está relacionada con la apariencia de quienes reciclamos. Los prejuicios frente a nuestros lugares de procedencia y condiciones de habitabilidad no cuestionan el acceso a derechos humanos que tenemos, sino que, nos marginan sin recordar que también tenemos familias, que podemos ser bachilleres, profesionales, madres cabeza de hogar, personas víctimas del conflicto armado y que finalmente, sin contar con las herramientas adecuadas para nuestra labor, le cuidamos, cuidamos a su familia y la tierra en donde podrán vivir.



Cuidar la sabiduría, una tarea de la Fundación IBUR

Marisol Bejarano

Fundadora Fundación IBUR

Mi nombre es Marisol Bejarano, soy de la Fundación IBUR y trabajo con población de adulto mayor. La Fundación nació el 3 de mayo del 2017 a raíz del trabajo pastoral que realizó en la parroquia de San Ramón. En medio de mis visitas noté el gran abandono que existe hacia el adulto mayor. Mucha tristeza, desolación, angustia, hambre espiritual y hambre física.

En ese entonces le pedía a Dios que me regalará la oportunidad de ayudarles acompañándolos en la semana, en el día a día y dándoles un alimento digno. Ese 3 de mayo nació la Fundación con tres adultos mayores en el local de mi casa. Empezamos con trabajos para cuidar la memoria, la salud mental, la salud espiritual, hicimos acompañamiento y les brindamos alimento digno.

Actualmente tenemos en la fundación a 45 personas, entre ellas 28 adultos mayores, 8 niños con discapacidad y madres cabeza familia. Descubrimos que si la mente esta activa el cuerpo responde, así que decidimos regresar al uso del cuaderno, allí ellos escriben y relatan sus memorias.

En el marco de toda esta aventura también logramos desarrollar la iniciativa Mujeres Empoderadas, un trabajo enfocado a mujeres adultas mayores, en donde a partir del cuidado de la salud mental, tramitamos las afectaciones sufridas en la pandemia. Tenemos la intención de volverles a dar vida, confianza, amor, acompañamiento en todo momento. Todos los días hacemos actividad física durante una hora, hablamos de lo importante que es comer bien, dormir adecuadamente, escuchamos sus experiencias de vida, cuando hay que llorar se llora, cuando hay que reírse, reímos a carcajadas, nos hemos hecho familia.

Con el trabajo de la Fundación IBUR hemos aprendido que nunca es tarde para seguir adelante, crecer siempre está lleno de amor propio, que debemos cuidar a nuestros adultos mayores porque son la sabiduría de este mundo.



Recomendaciones para la temporada de fiestas

Échele Cabeza

Cuandose dé en la Cabeza

En los últimos meses ha sido noticia la desafortunada muerte de algunos jóvenes en fiestas de electrónica, por eso queremos brindar información para la gestión de riesgos y placeres a personas mayores de edad que toman la decisión de consumir sustancias psicoactivas legales e ilegales.

Antes de la fiesta

Aliméntate bien y descansa antes del evento, planifica cuánto dinero vas a gastar y que necesitarás en la fiesta; además debes evaluar tu estado de salud físico y mental. Es fundamental que no estés pasando por alguna situación emocional o afectiva difícil porque en la rumba estas emociones podrían intensificarse y el bajón puede ser más duro. Por último, recuerda cuadrar con tu parche cómo llegar al evento y cómo regresar a casa.

Durante la fiesta

Hidrátate antes, durante y después de la fiesta. Recuerda que en el stand de Échele Cabeza puedes analizar tus sustancias y pedir asesoría totalmente gratuita. Dosificate, siempre mejor de a poquito, tampoco es buena idea que mezcles con otras sustancias o recibir sustancias de personas desconocidas.

¡El cuidado entre tu parche es primordial, nunca te quedes sol@ o dejes sol@ a tus amigos@s. Si te sientes mal viajad@, maread@ o hiperventilado, busca un lugar tranquilo libre de estimulaciones visuales y descansa. ¡Tranquil@! todo viaje es pasajero. Si presentas vomito, mareo y/o taquicardia busca el personal de primeros auxilios. Pídele ayuda a tus amigos@s e informa al staff del evento. Tú también puedes ayudar a generar un espacio seguro, si ves a una persona en mal estado o en situación de vulnerabilidad avisa al personal del staff.

Después de la fiesta: piloteando el bajón

Duerme bien, hidrátate, toma agua, bebidas isotónicas y/o suero para recuperarte de la deshidratación. Aliméntate bien. Entre más verdes sean los alimentos mejor y recuerda que el bajón puede darse a los 2 o 3 días después de la fiesta, es probable que estés más irritable, sensible y/o alterado, así que mantén la calma.

¿Quieres publicar en Participación al Día?

Escríbenos a gestiondigital@saludcapital.gov.co

*Las opiniones aquí expresadas no reflejan las posiciones de la Secretaría Distrital de Salud.

Las niñas, niños y adolescentes

¡El libro viajero!

El pasado 19 de octubre en el **Colegio Rural Pasquilla**, las y los niños de primaria escribieron en el **Libro Viajero** la importancia de participar en sus entornos y las emociones que esto les produce.



Salud a Mi Barrio, Salud a Mi Vereda



Cuidar la vida es nuestro trabajo, por eso queremos presentarte
“Salud a mi Barrio, Salud a mi vereda”
el modelo territorial de Salud que
lleva el cuidado a todos los rincones de Bogotá.

Pasatiempos

El cuidado también es una acción conjunta,
diviértete con este juego en tus espacios colectivos familiares o con tus amigos.

Canta una
canción alegre.



Di al revés los números
del 30 al 1.

Cuenta una historia que tenga
las palabras: felicidad abuela y mar.



Eres un radio, cada jugador le pedirá algo a la
radio (Música, noticias, chistes, una canción).



Eres un/a periodista, di una noticia que tenga
las palabras: Bogotá, bicicleta y emociones.

Baila por 30 segundos
una canción que decida el grupo.



Salta durante
20 segundos.



Eres de un país lejano, preséntate
al grupo en un idioma que nadie hable.



Ponte un lápiz en la boca
y dibuja un elefante.

Deletrea hacia atrás las palabras:
empático y amoroso.

