



ALCALDÍA LOCAL DE SAN CRISTÓBAL

ANEXO TÉCNICO

COMPONENTE V: ESTRATEGIAS DE CUIDADO

PROYECTO 1811 SAN CRISTÓBAL TE CUIDA.

LÍNEA DE INVERSIÓN: Desarrollo social y cultural

CONCEPTO: “Estrategias de cuidado para cuidadoras, cuidadores y a personas con discapacidad”.

FICHA DE IDENTIFICACIÓN DEL PROYECTO

NOMBRE DEL PLAN DE DESARROLLO LOCAL	UN NUEVO CONTRATO SOCIAL Y AMBIENTAL PARA SAN CRISTÓBAL. 2021-2024
PROPÓSITO	Propósito 1. Hacer un nuevo contrato social con igualdad de oportunidades para la inclusión social, productiva y política.
PROGRAMA	Sistema Distrital de Cuidado.
CÓDIGO DEL PROYECTO	1811
NOMBRE DEL PROYECTO / COMPONENTE	San Cristóbal te Cuida/ Estrategias de Cuidado
META PLAN DE DESARROLLO LOCAL	Vincular 3.600 mujeres cuidadoras a estrategias de cuidado.
META PLAN DE DESARROLLO LOCAL ANUAL	Vincular 900 mujeres cuidadoras a estrategias de cuidado
VIGENCIA	2021, 2022, 2023, 2024.
COMPONENTES ASOCIADOS AL CONCEPTO DE GASTO	“Estrategias de cuidado para cuidadoras, cuidadores y a personas con discapacidad”.

CONDICIONES GENERALES DEL CONTRATO

1. PLAZO

El contrato se ejecutará en un plazo de cinco (5) meses contados a partir de la fecha de suscripción del Acta de Inicio, previo cumplimiento de los requisitos de perfeccionamiento y ejecución.



ALCALDÍA LOCAL DE SAN CRISTÓBAL

2. VALOR DEL CONTRATO

El valor estimado del contrato será de quinientos cincuenta y cinco millones ciento setenta y nueve mil ochocientos veintidós pesos (\$555.179.822) IVA incluido, valor que arrojó el estudio de mercado una vez analizadas las cotizaciones.

3. OBJETO

Contratar la prestación de servicios enfocados a las estrategias de cuidado que vincule a mujeres cuidadoras en actividades para su bienestar físico, emocional y autonomía, en la localidad de San Cristóbal; y dar cumplimiento a las iniciativas de presupuestos participativos 2023, a monto agotable.

4. META INSTITUCIONAL

Vincular quinientas cincuenta (550) mujeres cuidadoras en estrategias de cuidado. El proyecto está estructurado en cinco (5) componentes y solo el quinto “ESTRATEGIAS DE CUIDADO”, se tendrá en cuenta para el desarrollo de los objetivos específicos del presente Anexo Técnico en relación directa con los Criterios de elegibilidad, viabilidad y de enfoques de Política Pública del Sector Mujer y las Iniciativas ganadoras de los Presupuestos Participativos 2023.

5. OBJETIVO GENERAL

Realizar procesos de formación en temáticas relacionadas con el cuidado y actividades de respiro y esparcimiento dirigido a mujeres cuidadoras de la Localidad de San Cristóbal, contribuyendo de esta forma a la adquisición de conocimientos que permitan afianzar su labor como cuidadoras.

Objetivos Específicos

1. Afianzar las habilidades de autocuidado en las mujeres cuidadoras de la Localidad de San Cristóbal.
2. Contribuir con el bienestar de las mujeres cuidadoras a través de espacios recreativos.

CARACTERÍSTICAS Y CONDICIONES TÉCNICAS DE LOS SERVICIOS A CONTRATAR

Conformación Del Comité Técnico

Se debe convocar por parte del operador a las diferentes instituciones y a la ciudadanía a la conformación del comité Técnico.

Miembros

- Apoyo a la supervisión del contrato por parte de la Alcaldía Local.
- Profesional de apoyo del equipo Mujer y Género por parte de la Alcaldía Local.
- Coordinador/a por parte del operador.
- Profesionales delegadas de la Secretaría Distrital de la Mujer



ALCALDÍA LOCAL DE SAN CRISTÓBAL

Invitados/as:

- Una persona delegada del Comité Operativo Local de Mujeres y Equidad de Género COLMYG y/o una representante de mujeres cuidadoras de la localidad de San Cristóbal.

Nota 1: De acuerdo al pacto de corresponsabilidad por los derechos de las mujeres de Bogotá, entre el Consejo Consultivo de Mujeres - alcaldes y alcaldesas suscrito el 20 de agosto de 2020 se suscribió como parte del seguimiento de los nuevos compromisos del pacto suscritos el 15 de septiembre de 2021 *“para la formulación de los proyectos de 2022, las y los alcaldes locales se comprometen a vincular con vos y voto en comités técnicos a una o dos delegadas de los COLMYG para el seguimiento a la ejecución de los proyectos”*

Nota 2: La mujer delegada deberá auto reconocerse como cuidadora y tomar el Curso de “herramientas para cuidadoras en el reconocimiento de su trabajo” de la Secretaría Distrital de la Mujer.

Nota 3: Las personas invitadas al comité deben ser elegidas en un proceso de selección con votación de mayoría simple. Las personas interesadas se postularán. La ganadora hará parte del comité como invitada y debe presentarse (presencial-virtual) en el primer comité técnico. Dicho proceso, se deberá efectuar en una sesión del Comité Operativo Local de Mujeres y Equidad de Géneros -COLMYEG- como instancia de mujeres en la localidad de San Cristóbal.

Nota 4. El equipo contratado por el operador tendrá un proceso de fortalecimiento técnico por parte de la Secretaría Distrital de la Mujer, con el objetivo de forjar espacios reflexivos en materia de la PMyEG que posibilite su territorialización mediante la ejecución del proyecto.

Funciones

El Comité Técnico es la máxima instancia para la toma de decisiones en el marco de la ejecución del Contrato. El Comité técnico, debe reunirse mínimo una vez al mes durante la ejecución del Contrato o de manera extraordinaria cuando así se requiera (por solicitud de cualquiera de los miembros de forma presencial o virtual). La instalación del primer Comité se debe realizar en un término no mayor a cinco días (5), después de haber firmado el acta de inicio. Así, el comité técnico deberá:

- Revisar y aprobar el plan de trabajo presentado por el contratista.
- Revisar la calidad de los elementos comprados por parte del contratista. Cada uno debe cumplir con las especificaciones técnicas planteadas en el anexo técnico.
- Corroborar el registro de ingreso y salida al almacén de la Alcaldía Local de San Cristóbal, de todos los elementos adquiridos, con previa convocatoria del comité técnico para su revisión, (publicidad, materiales, papelería, entre otros) para la ejecución de la actividad.
- Acompañar la actividad planteada para asegurar que los elementos y cantidades correspondan a lo planteado en el estudio previo y anexo técnico.
- Revisar el avance del contrato y verificar el cumplimiento de actividades, metas y cronogramas establecidos.
- Tomar medidas correctivas para subsanar las dificultades, en la ejecución del contrato.



ALCALDÍA LOCAL DE SAN CRISTÓBAL

- Estudiar los casos especiales que se presenten y su correspondiente manejo, abordaje y solución.
- Hacer seguimiento a las actividades realizadas por el operador en el marco del anexo técnico.
- Revisar el informe cualitativo y cuantitativo, para su posterior aprobación por parte del comité técnico.
- Las demás que sean inherentes al proyecto y que el FDL San Cristóbal en cabeza de su alcalde y/o supervisor y/o interventor juzguen necesarias.

Secretaría Técnica

La secretaría técnica del comité se estará a cargo de la coordinación del operador. El acudirá de manera obligatoria a los comités de control y seguimiento ordinarios y extraordinario que el Alcalde Local o apoyo a la supervisión designada vea conveniente y necesario desarrollar.

Obligaciones de la secretaria Técnica:

- Convocar a través de correo electrónico a reunión para conformación de Comité Técnico, el primer lunes posterior a la firma del acta de inicio.
- Realizar lectura del anexo técnico efectuando las claridades que den a lugar entre las personas asistentes.
- **Nota:** Solo se convocará comité extraordinario cuando sea requerido por el FDL San Cristóbal o el Operador.
- Generar el acta de respaldo de cada reunión de Comité Técnico, la cual debe ser avalada mediante firma por todos los miembros del Comité, junto con los aportes de las delegadas y del apoyo técnico del sector, las cuales deberán quedar registrados en la misma.
- Diligenciar y entregar al apoyo de la supervisión del contrato por parte de la Alcaldía Local, el formato de asistencia y formato de caracterización, por cada actividad.
- Los documentos que surjan de los comités técnicos a cargo de la secretaría técnica deben ser compartidos a la Alcaldía Local de San Cristóbal, como lo designe el apoyo a la supervisión.

Obligaciones del Operador

1. El operador deberá entregar en un término no mayor a seis (6) días hábiles, posterior a la firma del Acta de Inicio para aprobación del Comité Técnico:

Plan de Trabajo: Corresponde al desarrollo metodológico en la planeación de las actividades, entendido como:

..... FICHA TEC-
..... b vNICA en
la cual se deberán contemplar los siguientes ítems:

- Nombre de la meta



ALCALDÍA LOCAL DE SAN CRISTÓBAL

- Identificación de la sesión
 - Fecha, hora y tiempo de ejecución
 - Objetivo general
 - Objetivos específicos
 - Duración de las actividades
 - Descripción y desarrollo de las actividades (propuesta de pedagógica alternativa, didáctica y dinámica que contemple las necesidades y los derechos de las trabajadoras de cuidado remuneradas y no remuneradas)
 - Recursos necesarios para la ejecución de las actividades
 - Profesionales/Personal encargados del desarrollo de las actividades
- b. **Cronograma de actividades:** por cada actividad del plan de trabajo se debe señalar la fecha de realización y tiempo de ejecución de esta y lugar donde se llevará a cabo.
2. Para el desarrollo de las actividades el operador deberá entregar la metodología que utilizará para cada sesión, según lo contemplado y aprobado en la ficha técnica:
- Nombre de la meta
 - Identificación de la sesión
 - Fecha, hora y tiempo de ejecución
 - Objetivo general
 - Objetivos específicos
 - Duración de la actividad
 - Responsable de la actividad
 - Desarrollo de la actividad
 - Recursos que se necesitan para realizar la actividad
 - Bibliografía o fuentes de información
 - Observaciones: Se debe registrar si hubo lugar a cambios en la metodología, observaciones y/o sugerencias de los participantes el desarrollo de la actividad para la correcta ejecución del contrato.
 - Firma del Profesional Responsable
 - Registro (Fotográfico- videos)



ALCALDÍA LOCAL DE SAN CRISTÓBAL

3. El operador debe garantizar los servicios tecnológicos necesarios para el desarrollo de cada una de las actividades.

GENERALIDADES DE LOS SERVICIOS A CONTRATAR

1. El operador deberá presentar la documentación que soporte las especificaciones del cargo para su respectiva verificación y aprobación de hojas de vida, ante el Comité Técnico.

Nota 1: Se sugiere que, para la contratación del personal, se incluyan mujeres que habiten en la Localidad de San Cristóbal y pertenezcan a organizaciones o procesos de mujeres de la localidad.

2. El operador debe atender los lineamientos dados por Secretaría Distrital de Gobierno línea técnica de la Secretaria Distrital de la Mujer en cuanto al uso adecuado del lenguaje y las pautas de comunicación garantizado que éstas tengan el enfoque diferencial y de género, sean no sexistas e incluyentes en el manual de marca en el marco de la producción de contenidos simbólicos (fotos, slogan, frases) piezas comunicativas y sellos de propuestas ganadoras de presupuestos participativos.
3. De conformidad con el Acuerdo Distrital No. 381 de 2009, el operador tiene la obligación de prevenir y evitar los elementos de discriminación sexista del uso del lenguaje escrito, visual y audiovisual, y de imagen, que perpetúen estereotipos de género y/o generen un ambiente sexual hostil. Para lo cual, deberá abstenerse de hacer, compartir, difundir y promover bromas, chistes y expresiones machistas, así como, deberá hacer uso del lenguaje incluyente, entendido este como el uso de expresiones lingüísticas que incluyan tanto al género femenino como al masculino, cuando se requiera hacer referencia a ambos y no uso exclusivo del género masculino.
4. El operador deberá adoptar medidas para prevenir, corregir y denunciar el hostigamiento sexual, la violencia y la discriminación contra las mujeres, en sus actividades empresariales y cadena de suministro en el marco de la ejecución del contrato. Si es testigo de alguna de las situaciones enunciadas, deberá informar inmediatamente al apoyo a la supervisión que dará traslado a la autoridad competente.
5. El operador diseñará el formato de ficha técnica para el desarrollo metodológico de cada sesión, el cual deberá ser socializado, revisado y aprobado por el comité técnico. Luego se entregará al equipo de profesionales contratados para el diligenciamiento, que se ajustará al cronograma de actividades planteado.
6. El operador garantizará mediante los/las profesionales contratados la convocatoria previa a cada sesión de las participantes, llamadas, mensajes de texto, WhatsApp y, si es correo electrónico; si la participante no asiste en (2) sesiones seguidas, el profesional deberá garantizar el seguimiento.
7. Todas las promotoras de iniciativas ciudadanas que participaron en la construcción de estas pueden vincularse y participar como:



ALCALDÍA LOCAL DE SAN CRISTÓBAL

- **Veedor capacitado:** es el promotor que no tiene la intención ni la idoneidad de participar en la ejecución de los mecanismos contractuales pero que desea ser veedor de la ejecución de su iniciativa y participar en los procesos de formación.
- **Colaborador:** es el promotor que no tiene la intención ni la idoneidad de participar en la ejecución de los mecanismos contractuales, pero es veedor y participa en alguna actividad de ejecución sin existir vínculo contractual, o le interesa ser parte de la población beneficiada de la ejecución de la iniciativa y colaboró al momento de formular la iniciativa.

PLAN DE MEDIOS

La estrategia comunicativa debe permitir organizar el plan de trabajo, creación de mensajes, contenidos, imágenes en el marco de la Política Pública de Mujer y Género -PPMYEG- y sus enfoques: poblacional, de género, diferencial y territorial y su posicionamiento teniendo en cuenta el público objetivo y su contexto:

El operador deberá:

- Hacer uso no sexista del lenguaje escrito, visual y audiovisual, de conformidad con lo establecido en el Acuerdo Distrital 381 de 2009
- Diseñar las piezas publicitarias descritas en el presente anexo, las cuales deberán estar avaladas por el comité técnico entre semana en horario de oficina de 7:00 am 4:30 pm y ser aprobadas por la oficina de prensa y comunicaciones.

Las piezas comunicativas se difundirán en redes sociales como Facebook, Twitter, WhatsApp, Instagram, Página oficial y redes sociales de la Alcaldía Local de San Cristóbal.

Todas las piezas comunicativas y publicitarias deberán cumplir los lineamientos establecidos en el Manual de marca de la Secretaría Distrital de Gobierno y el manual para una comunicación libre de sexismo y discriminación para la prevención y eliminación de las violencias contra las mujeres, dados por la Secretaría Distrital de la Mujer para la producción de contenidos simbólicos (fotos, slogan, frases) piezas comunicativas y sellos de propuestas ganadoras de presupuestos participativos y contar con la aprobación de la oficina de Comunicaciones de la Alcaldía Local de San Cristóbal.

Todo material comunicativo deberá contener visual y oralmente referencias directas al concepto de gasto o meta, bien sea mediante el diseño consensuado de frases e imágenes o la descripción literal de la meta.

Nota: El operador elaborará una pieza comunicativa impresa o afiche publicitario sobre el proceso con la información requerida según cada estrategia descrita en el anexo técnico, la difusión y divulgación en al menos el 50 % de los barrios de cada 5 UPZ de la localidad.

ALCALDÍA LOCAL DE SAN CRISTÓBAL

GRUPO	UNIDAD DE MEDIDA	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD SOLICITADA
AFICHES	Unidad	Afiche medio pliego propalcote policromía incluido logos y Código QR para inscripción	100
FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN	Unidad	Tamaño: Oficio, de 8,5 x 14 pulgadas Papel Caña de azúcar Nota: La información del formulario físico de inscripción será el mismo del formulario de Forms.	600
PENDÓN	Unidad	Pendón de 100x200cm, impresión plotter full color. marco para araña	2
VOLANTES	Unidad	Volantes con información general, logos y código QR para inscripción	200
<p>Nota: todos los productos mencionados y requeridos para la ejecución de las fases se enmarcan en la contratación. No se costea por aparte, incluso los productos para incentivar a las mujeres vinculadas.</p> <p>Todos los productos requeridos en los ítems anteriores deben ingresar y tener un registro previo en almacén de la Alcaldía Local de San Cristóbal, con factura de compra.</p>			

Requisitos ambientales:

1. El operador debe considerar los requisitos establecidos en los Decretos 959 de 2000 y 506 de 2003.

Nota: Son responsables por el incumplimiento, la persona natural o jurídica que elabore el aviso, el anunciante y el propietario del establecimiento o predio que coloque el aviso sin el cumplimiento de los requisitos previstos quienes se harán acreedores a las sanciones establecidas en este acuerdo.

2. Para la impresión se deben emplear productos de papel que sean fabricados con: residuos agroindustriales, papel reciclado, o madera proveniente de fuentes forestales sostenibles.
3. En el caso de impresión offset o litografía contar con protocolos para el manejo de residuos generados durante el proceso.
4. Acoger los lineamientos establecidos por la normatividad ambiental según el manual de publicidad exterior visual para el distrito capital, según la Subdirección de Calidad del Aire Auditiva y Visual.

FASES DEL PROYECTO



ALCALDÍA LOCAL DE SAN CRISTÓBAL

FASE 1: Presentación Pública, Convocatoria y Divulgación

1. Presentación Pública de apertura:

- El operador debe presentar el proyecto ante la comunidad y las instituciones con la intención de garantizar la transparencia en la implementación del proyecto, dentro de los cuatro (4) días hábiles, posteriores a la firma de acta de Inicio y anterior a la ejecución de las actividades, establecidas en el anexo técnico.
- El operador debe realizar y garantizar la presentación mediante una transmisión por la red social de Facebook de la Alcaldía Local de San Cristóbal y presencial, garantizando la socialización del origen de la meta (origen sociopolítico), problemática a solucionar, objetivos, intencionalidades, actividades, convocatoria, población objetivo, resultados esperados, cronograma, presupuesto general.
- Para esta actividad se debe garantizar mediante oficio, invitar a la presentación pública a las entidades relacionadas (Junta Administradora Local, Personero Local, Alcalde Local, delegados del área de Planeación, Secretaría Distrital de la Mujer), y a través de piezas publicitarias al Comité Operativo Local de Mujer y Género COLMYG,, consejeras CPL, comisionadas, promotoras, lideresas de la comunidad, y habitantes a localidad, en donde se especificará el proceso y los términos en que se llevará a cabo el desarrollo de las actividades.

NOTA: El día de la presentación pública el operador deberá garantizar la entrega de cien (100) refrigerios que se encuentran contemplados dentro de los cuatrocientos veinte (420) refrigerios del estudio de mercado.

2. Divulgación:

- Comunicación con las/los presidentes/as de las JAC, como apoyo en la búsqueda de las mujeres cuidadoras y generar contacto con organizaciones y grupos de mujeres cuidadoras, redes de mujeres cuidadoras, instancias de participación e instituciones relacionadas.
- Convocar a mujeres interesadas por medio de las diferentes páginas y redes sociales de la Alcaldía Local, artículos de prensa, piezas comunicativas virtuales e impresas, (creadas por el operador, aprobadas por prensa), reuniones, llamadas, redes sociales, correos electrónicos y las que se consideren pertinentes y efectivas.

3. Convocatoria:

Vincular quinientas cincuenta (550) mujeres cuidadoras como población beneficiaria, para que se acerquen a los puntos establecidos por las 5 UPZ de la localidad de San Cristóbal (puntos de inscripción que deberán ser aprobados por el comité Técnico) y se realice la debida inscripción de manera presencial.

ALCALDÍA LOCAL DE SAN CRISTÓBAL

Así mismo y con el fin de garantizar la máxima cobertura de la población, el operador deberá realizar un formulario virtual en plataformas como Microsoft 365, Google forms, entre otros, el cual deberá cumplir con los siguientes criterios:

Criterios de Ingreso

1. Mujer Cuidadora que resida en la Localidad de San Cristóbal, cuya actividad principal sean trabajos de cuidado no remunerados, por ejemplo, el cuidado de niños y niñas, personas mayores, personas con enfermedades o personas con discapacidad y/o llevar a cabo actividades para el mantenimiento del hogar como preparación de alimentos, arreglo de ropa, labores de limpieza de los espacios de la casa, gestiones de citas médicas, pago de recibos públicos, acompañamiento a tareas de niñas y niños, acompañamiento a colegio, compras, entre otras. Esto incluye a las personas mayores de 18 años que cuidan en todas sus diversidades:
 - Cuidadoras con discapacidad.
 - Cuidadoras personas mayores.
 - Cuidadoras NINI (ni estudian ni trabajan remuneradamente).
 - Cuidadoras lesbianas, bisexuales y trans.
 - Cuidadoras lideresas sociales.
 - Cuidadoras negras y afro.
 - Cuidadoras migrantes.
 - Cuidadoras palenqueras y raizales.
 - Cuidadoras indígenas.
 - Cuidadoras campesinas y habitantes de zonas rurales.
 - Cuidadoras y rescatistas de animales de compañía.
 - Otra.

2. Mujer cuidadora que al dedicarse a los trabajos de cuidado no remunerado ha tenido como consecuencia:
 - Pobreza de tiempo para realizar actividades personales
 - Abandono de su proyecto de vida
 - Encontrar el sentido de su vida solamente en las labores de cuidado que realiza para otras/os.
 - Agotamiento mental y emocional



ALCALDÍA LOCAL DE SAN CRISTÓBAL

- Renuncia a su trayectoria educativa y vulnerabilidad económica
- Otra.

Estrategia de convocatoria

- El operador debe garantizar el 100 % de la convocatoria e inscripción presencial contemplando los barrios planteados en la reunión del comité técnico, en las 5 UPZ de la Localidad de San Cristóbal donde se evidencie la mayor población de mujeres cuidadoras, según el diagnóstico y/o caracterización poblacional de mujeres cuidadoras en la localidad.
- Inscripción en línea: Diligenciar los formularios de inscripción en línea, donde se recopile al menos la siguiente información: nombre completo, número de identificación, dirección, barrio, correo electrónico, número de contacto; horarios disponibles, actividades de interés (conforme a las de este anexo técnico) preguntas para identificar si cumple con los criterios de mujer cuidadora.

Nota: El formulario de inscripción, debe incluir el uso del tratamiento de datos personales: *“Mediante la Ley 1581 del 17 de octubre de 2012, el Congreso de la República reglamentó el ya mencionado derecho al establecer las Disposiciones Generales para la Protección de Datos Personales en Colombia, igualmente reglamentada por los Decretos 1377 de 2013 y 886 de 2014 (hoy incorporados en el Decreto único 1074 de 2015)”*.

- Después, el operador contactará con las mujeres cuidadoras inscritas mínimo una semana antes de iniciar las actividades a desarrollar.
- Se habilitarán puntos de inscripción distribuidos en las 5 UPZ de la Localidad de San Cristóbal de manera presencial por 5 días cada uno, que sean de fácil ubicación y acceso para las mujeres entre las 8am a 12pm y de 2pm a 4pm, contemplando las inscripciones en la parte baja, media y alta de localidad. Adicional del punto permanente en la Alcaldía Local de San Cristóbal- oficina Mujer y Género.

Nota: El operador deberá garantizar los materiales físicos aprobados por el Comité Técnico para el registro de las asistentes, así como la permanencia de la persona encargada del proceso de inscripción durante cinco días asignados, de 8am a 12pm y de 2pm a 4pm.

NOTA: Los profesionales contratados para la ejecución del presente proceso deberán estar disponibles para el desarrollo de cada una de las actividades aquí planteadas, teniendo en cuenta el perfil profesional de cada uno.

FASE 2. Ejecución del proyecto

“PROCESO DE FORMACIÓN PARA MUJER CUIDADORA”
<p><u>Articulación:</u></p> <p>Opción elegible 1: Llevar a cabo un proceso de formación en temas de interés como (habilidades psicosociales para el autocuidado, herramientas básicas de primeros auxilios, liderazgo comunitario,</p>

ALCALDÍA LOCAL DE SAN CRISTÓBAL

etc.), prácticas de cuidado comunitarias - ancestrales, para fortalecer las capacidades y conocimientos empíricos de las cuidadoras de la Localidad.

Iniciativas ganadoras Fase II Presupuestos participativos

- SC 37208/ Formarnos para cuidarnos y cuidar.

INTENCIONALIDAD

Llevar a cabo procesos de formación en temáticas relacionadas con el cuidado directo a trescientas (300) mujeres de la Localidad San Cristóbal.

ACCIONES

Se plantea la realización de un proceso formativo de Mujeres Cuidadoras con una duración de 45 horas.

El desarrollo de las temáticas se realizará con una duración de 3 horas, un día a la semana.

por cada grupo conformado y durante un periodo de 15 semanas.

Semana 1. Generalidades de la Política Pública de Mujeres y Equidad de Género.

Duración: 3 horas

Profesional en Psicología o áreas relacionadas.

Semana 2. Generalidades del trabajo no remunerado.

Duración: 3 horas

Profesional en Psicología o áreas relacionadas.

Semana 3. Herramientas prácticas de cuidado

Duración: 3horas

Profesionales requeridos: Profesional en Enfermería y Auxiliar de Enfermería.

NOTA: Se debe considerar todos los tipos de cuidado.

Semana 4. Autocuidado Salud Mental I

Día: Dinámicas Familiares y Gestionando mis Emociones

Duración: 3horas

Profesionales requeridos: Profesional en Psicología o áreas relacionadas.

Semana 5. Autocuidado Salud Mental II

Día: Mindfulness



ALCALDÍA LOCAL DE SAN CRISTÓBAL

Duración: 3 horas

Profesionales requeridos: Profesional en Psicología o áreas relacionadas.

Semana 6. Autocuidado Salud Física I

Día: Fortalecimiento Muscular y Automasaje o Quiromasaje

Duración: 3 horas

Profesionales requeridos: Profesional en Terapia Física.

Semana 7. Autocuidado Salud Física II

Día : ELONGACIÓN CORPORAL, Nutrición saludable y Cuidado de la Higiene

Duración: 3 horas

Profesionales requeridos: Profesional en Terapia Física, Profesional en Enfermería y Nutricionista.

Semana 8. Primeros Auxilios I

Día: Generalidades de los Primeros auxilios

Duración: 3 horas

Profesionales requeridos: Profesional en Enfermería y Auxiliar de Enfermería.

Semana 9. Primeros Auxilios II

Día: Emergencias en Primeros Auxilios y Movilización de Lesionados.

Duración: 3 horas

Profesionales requeridos: Profesional en Enfermería y Auxiliar de Enfermería.

Semana 10. Gestión del Cuidado I

Día: Guías de Buenas Prácticas para el Cuidado

Duración: 3 horas

Profesionales requeridos: Profesional en Enfermería y Auxiliar de Enfermería.

Semana 11. Gestión del Cuidado II

Día: Cuidado Humanizado

Duración: 3 horas

Profesionales requeridos: Profesional en Enfermería y Auxiliar de Enfermería.

Semana 12. Manejo del Duelo y del dolor I



ALCALDÍA LOCAL DE SAN CRISTÓBAL

Día: Practicas de Cuidado Ancestrales

Duración: 3 horas

Profesional requerido: Profesional en enfermería

Semana 13. Manejo del Duelo y del dolor.

Día: Cuidado Humanizado

Duración: 3 horas

Profesionales requeridos: Profesional en Enfermería y Auxiliar de Enfermería.

Semana 14. Liderazgo como Cuidadora I

Día: Liderazgo y Trabajo Comunitario

Duración: 3 horas

Profesionales requeridos: Profesional de áreas de en áreas de la ingeniería o la administración o a fines.

Semana 15. Liderazgo como Cuidadora II

Día: Diseñando el Proyecto de vida personal y familiar (Misión, Visión, Objetivos y Plan de Acción)

Duración: 3 horas

Profesionales requeridos: Profesional de áreas de gestión del talento humano

NOTA: El orden de cada actividad señalada se sujetará a cambio según el plan de trabajo presentado por los profesionales, previa aprobación del comité técnico.

Se otorgará certificado a las personas participantes que cumplan con el 80% de la asistencia a las sesiones programadas y con el cumplimiento de mínimo el 80 % de las actividades propuestas durante su desarrollo.

Una vez culminada la inscripción, el contratista deberá realizar la elección de trescientos (300) cupos, cumpliendo con los criterios de selección definidos por el Comité Técnico, posteriormente contactará a las participantes por medio de llamadas, mensajes de texto, WhatsApp y si es el caso correo electrónico.

Se formarán 5 grupos (1 por cada UPZ), cada grupo estará conformado por un total de 60 de mujeres cuidadoras. Para un total de 300 mujeres vinculadas.

En caso de que se gestionen salones sin algún costo por parte de la Alcaldía Local de San Cristóbal, el rubro destinado a ese salón deberá ser empleados en insumos o personal necesario para la ejecución del proyecto.

Nota 1: Al inicio de la primera sesión se hará entrega de un morral, agenda y esfero.

Durante el desarrollo de cada sesión se dispondrá de una estación de café, según las especificaciones de

ALCALDÍA LOCAL DE SAN CRISTÓBAL

estudio de mercado. (No se contempla estación de café en la primera sesión.)

Nota 3: Las sesiones podrán realizarse en diferente orden

Nota 4: Si se requiere, los profesionales solicitados podrán participar en otra sesión en la que no se contemplaron inicialmente.

Nota 5: El contratista deberá tramitar los permisos necesarios para la realización de todas las actividades contempladas.

NOTA 6: La metodología a emplear debe ser teórico práctica, vivencial y contemplar intercambio de saberes, experiencias, ejercicios prácticos, actividades lúdicas, dinámicas, adaptándose a la realidad y necesidades de las mujeres de la Localidad de San Cristóbal.

Será obligación del operador:

- Entregar la metodología de cada una de las actividades a desarrollar antes de su ejecución al equipo de SDMujer, quienes deberán efectuar la realimentación de estas en los tiempos dispuestos para ello.
- Solicitar el uso del espacio físico en los diferentes salones o auditorios.
- Garantizar la entrega de un morral, agenda y esfero por participante.
- Entregar las instalaciones utilizadas en perfectas condiciones de orden y aseo.
- Realizar la Graduación con entrega de certificado para las trescientas mujeres participes.

Descripción	Unidad de medida	Número de Grupos	Número total de Actividades
Proceso de formación Mujeres Cuidadoras, dirigido a trescientas (300) mujeres.	60 Mujeres Por Grupo	5 grupos en total	15 sesiones por grupo

MATERIALES REQUERIDOS “**PROCESO DE FORMACIÓN PARA MUJER CUIDADORA**”

ALCALDÍA LOCAL DE SAN CRISTÓBAL

GRUPO	UNIDAD DE MEDIDA	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD SOLICITADA
SONIDO	Unidad	Sonido. consola, micrófonos, portátil, internet inalámbrico, cabina de sonido y demás elementos que se contemplen como necesarios en los diferentes espacios.	1
ALQUILER DE SALON	Unidad	<p>Alquiler de salón por sesión con baño mixto, capacidad para albergar 60 personas con distanciamiento, 60 sillas, 15 mesas. Debe tener servicio de electricidad y agua potable, sonido (1 PC, 1 videobeam, 2 micrófonos inalámbricos y una cabina de 400 Watts de potencia)</p> <p>NOTA: En el precio estimado por unidad se contempla el valor por la duración de las sesiones en cada UPZ</p> <p>Los salones deben garantizar estructura física que permita el acceso a las personas con discapacidad física.</p> <p>La estructura deberá garantizar buena iluminación y ventilación.</p> <p>NOTA: El costo unitario del salón representa al costo total del alquiler del salón para las 15 sesiones abordadas por UPZ</p>	5
ESTACION DE CAFÉ	Unidad	<p>Estación permanente de café: puesto de bebidas calientes que incluya máquina dispensadora de café, suministro de 60 tintos y 20 aromáticas con su correspondiente menaje (80 pocillos desechables de 3,3 onzas en cartón biodegradable, 80 mezcladores de madera, 100 endulzantes entre azúcar y stevia en paquete de 5 grs y 50 sobres de leche instantánea de 5 grs). 120 galleta medianas caseras integrales de avena. garrafón de agua potable nueva, de 10 litros con soporte y dispensador para consumo dentro de la jornada con su correspondiente menaje (60 vasos desechables de 9 onzas en cartón biodegradable) con 2 operadores (meseros) permanentes por estación. para evento de 3 horas seguidas.</p> <p>(15 sesiones por grupo x 5 grupos) = 75</p>	75

ALCALDÍA LOCAL DE SAN CRISTÓBAL

GRUPO	UNIDAD DE MEDIDA	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD SOLICITADA
AGENDAS	Unidad	Agenda tipo cuaderno con tapa en pasta dura con anillo oculto, impresión a full color, plastificada mate en papel ecológico tamaño media carta argollada doble o, de 100 hojas internas impresas a una tinta en papel ecológico de 75 gr., con 8 separadores impresos a full color por las dos caras en papel ecológico de 150 gr. incluye diseño. Cada separador deberá incluir información de la PPMYEG, derechos de las mujeres, servicios intersectoriales en el marco del SIDICU línea púrpura y rutas de atención.	300
ESFEROS	Unidad	Lapicero plástico de tinta color negro con resaltador (doble tapa) y marca institucional (tampografía) a 1 tinta	300
CERTIFICACIONES	Unidad	Certificaciones impresas a full color, impresos en gramaje de 200 a 250 gramos, tamaño carta. con acabados de plastificado en mate, con el nombre de cada participante. repujados en alto relieve a tres tintas, con título del proyecto, logo ALSC., intensidad horaria y respectiva fecha de entrega	300
MORRAL MEDIANO DE LONA	Unidad	Morral mediano de lona, color por definir en el comité técnico, la imagen institucional diseñada por la oficina de prensa de la alcaldía local de San Cristóbal, estampados de logos institucionales de la alcaldía local de San Cristóbal de alto 30 cm, ancho 25 cm; con leyenda que se definirá en el comité técnico	300

ALCALDÍA LOCAL DE SAN CRISTÓBAL

GRUPO	UNIDAD DE MEDIDA	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD SOLICITADA
REFRIGERIOS	Unidad	<p>Sándwich pan baguette 15 cm, que incluya:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 proteína de 120gr (carne, jamón, pechuga de pavo, salami, pepperoni, roast beef o lomo de cerdo bajo en grasa). • 1 tajada de queso de 28 gr, puede ser mozzarella, doble-crema. • verduras (3 rodajas de tomate, 1 hoja de lechuga, pepinillos). • 1 jugo de 200ml, • 1 durazno. • 1 galleta integral -personal <p>Nota 1: se debe garantizar dos sobres de salsas (tomate y mayonesa) de 80gr Nota 2: se debe colocar una mesa donde se garantice la higiene y salubridad de la preparación de los alimentos y se empaquen en su respectiva bolsa de papel kraft, así como garantizar que se mantengan calientes hasta ser servidos Nota 3: El refrigerio será entregado en la presentación pública y en la ceremonia de graduación</p>	420

“ESCENARIOS DE AUTOCUIDADO PARA CUIDADORAS”
<p><u>Articulación:</u></p> <p>Opción elegible 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar tres ciclos de autocuidado par cuidadoras enmarcado en el fortalecimiento del reconocimiento de los trabajos de cuidado: • <u>Iniciativas ganadoras Fase II Presupuestos participativos</u> <p>SC 37210 / Mujeres en el poder del autocuidado</p>
INTENCIONALIDAD
<p>Brindar espacios de autocuidado que permitan generar bienestar a doscientas cincuenta (250) mujeres cuidadoras de la Localidad de San Cristóbal.</p>
ACCIONES

ALCALDÍA LOCAL DE SAN CRISTÓBAL

Se llevarán a cabo 3 acciones de autocuidado para cuidadoras, enmarcado en el fortalecimiento del reconocimiento de las labores que realizan estas mujeres.

Las mujeres cuidadora generalmente asumen la responsabilidad total de la persona dependiente, ayudándole a desarrollar actividades que no pueden realizar por sí misma, por ello las acciones a desarrollar estarán orientadas al autocuidado de la cuidadora, reconociendo su gran labor y contribuyendo a la disminución de las lesiones ocasionadas sobre la salud física y mental ocasionadas en el desarrollo de las labores de cuidado.

El contratista/operador iniciará las inscripciones posteriormente a la aprobación del formulario por los miembros del comité técnico.

Deberá garantizar un punto físico en cada una de las 5 UPZ y la inscripción a través de un formulario en línea.

Una vez culminada la inscripción, el contratista deberá realizar la elección de doscientas cincuenta (250) cupos, cumpliendo con los criterios de selección definidos por el Comité Técnico, posteriormente contactará a las participantes por medio de llamadas, mensajes de texto, WhatsApp y si es el caso correo electrónico.

100 cupos para el TALLER DE KARATE DO – MEJORANDO MI SALUD MENTAL Y FÍSICA

150 cupos para AQUAGYM- SPA (Fortaleciendo la autoconfianza y autoestima)

Acción 1: TALLER DE KARATE DO – MEJORANDO MI SALUD MENTAL Y FÍSICA

Acción 1: TALLER DE KARATE DO – MEJORANDO MI SALUD MENTAL Y FÍSICA

El Karate do para la mujer cuidadora busca fortalecer la mente, desarrollar compostura, un proceso de pensamiento más claro, conocer las capacidades mentales y mayor seguridad en una misma, fortalecer el cuerpo entero, mejorar la coordinación, desarrollar reflejos más rápidos, construir resistencia y la salud, y fortalecer la confianza con habilidades y superar límites.

Se realizará un taller práctico deportivo/recreativo, donde se enseñarán las técnicas básicas de Karate do y su reglamento.

Se estimulará el desarrollo de valores, actitudes positivas que contribuyan a la formación integral de las mujeres.

El contratista/operador iniciará las inscripciones posteriormente a la aprobación del formulario por los miembros del comité técnico.

Deberá garantizar un punto físico en cada una de las 5 UPZ y la inscripción a través de un formulario en línea.

Una vez culminada la inscripción, el contratista deberá realizar la elección de cien (100) cupos, cumpliendo con los criterios de selección definidos por el Comité Técnico, posteriormente contactará a las participantes por medio de llamadas, mensajes de texto, whatsapp y si es el caso correo electrónico.



ALCALDÍA LOCAL DE SAN CRISTÓBAL

Se formarán grupos de 20 cuidadoras que recibirán el Taller en cada una de las cinco (5) UPZ de la localidad de San Cristóbal; por lo cual el operador/contratista deberá gestionar los espacios para la realización del Taller

Sesión	Duración
Sesión 1: Técnicas de posiciones.	Duración: 3 horas
Sesión 2: Defensa con las manos y ataque con las manos	Duración: 3 horas
Sesión 3: Movimientos especiales	Duración: 3 horas
Sesión 4: Patadas básicas	Duración: 3 horas
Sesión 5: Patadas con salto.	Duración: 3 horas
Sesión 6: Patadas especiales	Duración: 3 horas
Sesión 7: Combinaciones de patadas.	Duración: 3 horas
Sesión 8: Golpes Frontales	Duración: 3 horas
Sesión 9: Juego de Combate	Duración: 3 horas

NOTA: El orden de cada actividad señalada se sujetará a cambio según el plan de trabajo presentado por los profesionales, previa aprobación del comité técnico.

Cada una de las sesiones será impartida por un(a) Profesional en cualquier área del conocimiento con experiencia de más de 4 años como instructor de Karate do, acreditando como mínimo cinturón negro primer dan o superiores y un(a) profesional en Fisioterapia.

También se dispondrá de un(a) profesional en psicología o áreas relacionadas y un profesional en Enfermería. Con la finalidad de informar sobre la Política Pública de Mujeres y Equidad de Géneros, derechos de las mujeres, SIDICU y temas relacionados con el cuidado, labores de cuidado, trabajo no remunerado, autocuidado, que permitan comprender esta labor y por qué surgen iniciativas en la localidad.

En cada una de las sesiones el profesional en fisioterapia realizará una capacitación teórico-práctica en la cual explique las posiciones a tener en cuenta cuando se realicen labores de cuidado y en las actividades físicas.

En la primera sesión se realizará la entrega de un Kit consistente en una colchoneta, Botella de Plástico para deportes, una toalla para gimnasio, gorra en poliéster y malla de cinco (5) paneles, sudadera y refrigerio.

Tras finalizar la última sesión se realizará una ceremonia de graduación en la que se entregará un diploma de asistencia al taller.

Las sesiones para cada grupo de 20 mujeres se llevarán a cabo dos días a la semana.

NOTA: Los profesionales que realizan el taller, para elaborar el plan temático, deberán considerar los tipos de personas dependientes del cuidado, situaciones, condiciones de las personas dependientes de cuidado o con alguna discapacidad.

Todas las sesiones, incluyendo la ceremonia de graduación se llevarán a cabo en 5 semanas



ALCALDÍA LOCAL DE SAN CRISTÓBAL

En todas las sesiones y en la ceremonia de graduación se realizará entrega de refrigerio.

En la ceremonia de graduación se debe garantizar una estación de café.

El contratista deberá tramitar los permisos necesarios para la realización de todas las actividades contempladas.

Acción 2: AQUAGYM- SPA (Fortaleciendo la autoconfianza y autoestima)

Con esta acción se pretende disminuir los dolores musculares de las mujeres cuidadoras por las labores de cuidado diarias.

El contratista/operador iniciará las inscripciones posteriormente a la aprobación del formulario por los miembros del comité técnico.

Deberá garantizar un punto físico en cada una de las 5 UPZ y la inscripción a través de un formulario en línea.

Una vez culminada la inscripción, el contratista deberá realizar la elección de ciento cincuenta (150) cupos, cumpliendo con los criterios de selección definidos por el Comité Técnico, posteriormente contactará a las participantes por medio de llamadas, mensajes de texto, WhatsApp y si es el caso correo electrónico.

Después se formarán grupos de 25 cuidadoras, que recibirán 2 sesiones por semana.

Las sesiones se realizarán en el horario de la mañana y tarde cinco días a la semana; por lo cual esta acción se ejecutará en 4 semanas.

De las siguientes sesiones, las primeras tres (3) deben realizarse en piscina.

SESIÓN	DURACIÓN
Sesión 1: Calentamiento y parte aeróbica (Saltos, desplazamientos, ejercicios combinados para el desarrollo de la coordinación, ritmo, agilidad.)	Duración: 2 horas
Sesión 2: Calentamiento y localizada (Trabajo de fuerza y resistencia muscular.)	Duración: 2 horas
Sesión 3: Calentamiento y Vuelta a calma (Estiramientos y relajación reducida.)	Duración: 2 horas
Una vez culminadas las sesiones en piscina, se realizará una cuarta sesión de SPA.	
Sesión 4: SPA Facial	

Cada una de las sesiones será impartida por un(a) profesional en Deporte o áreas relacionadas con experiencia en natación y un(a) profesional en Fisioterapia.



ALCALDÍA LOCAL DE SAN CRISTÓBAL

NOTA: El orden de cada actividad señalada se sujetará a cambio según el plan de trabajo presentado por los profesionales, previa aprobación del comité técnico.

Para el servicio de SPA Facial, también se dispondrá de un(a) profesional en psicología o áreas relacionadas y un profesional en Enfermería. Para informar sobre la Política Pública de Mujeres y Equidad de Géneros, derechos de las mujeres, SIDICU y temas relacionados con el cuidado, labores de cuidado, trabajo no remunerado, autocuidado, que permitan comprender esta labor y por qué surgen iniciativas en la localidad.

En cada sesión, el profesional en fisioterapia realizará una capacitación teórico-práctica en la que explique las posiciones a considerar cuando se realicen labores de cuidado y en las actividades físicas a desarrollar.

En la primera sesión se realizará la entrega de un Kit consistente en gafas de natación, toalla microfibra, gorro de natación y una botella de plástico, vestido de baño y un flotador tubular.

La sesión de SPA incluye: Limpieza y Exfoliación Facial.

Será obligación del operador:

- Entregar la metodología de cada una de las actividades a desarrollar
- Solicitar el uso de los espacios físicos para la realización de cada una de las sesiones
- Entregar los espacios físicos utilizados en perfectas condiciones de orden y aseo.
- El contratista deberá tramitar los permisos necesarios para la realización de todas las actividades contempladas.

MATERIALES REQUERIDOS TALLER DE KARATE DO – MEJORANDO MI SALUD MENTAL Y FÍSICA

ALCALDÍA LOCAL DE SAN CRISTÓBAL

GRUPO	UNIDAD DE MEDIDA	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD SOLICITADA
REFRIGERIOS	Unidad	<p>Sándwich pan baguette 15 cm, que incluya:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 proteína de 120gr (carne, jamón, pechuga de pavo, salami, pepperoni, roast beef o lomo de cerdo bajo en grasa). • 1 tajada de queso de 28 gr, puede ser mozzarella, doble-crema. • verduras (3 rodajas de tomate, 1 hoja de lechuga, pepinillos). • 1 jugo de 200ml, • 1 durazno. • 1 galleta integral -personal <p>Nota 1: se debe garantizar dos sobres de salsas (tomate y mayonesa) de 80gr Nota 2: se debe colocar una mesa donde se garantice la higiene y salubridad de la preparación de los alimentos y se empaquen en su respectiva bolsa de papel kraft, así como garantizar que se mantengan calientes hasta ser servidos Nota 3: El refrigerio será entregado en cada una de las sesiones y en la graduación.</p>	1000
COLCHONETA	Unidad	<p>Colchoneta Tapete De Yoga/Pilates/Gimnasia De 183 Cm: Superficie texturizada para una mejor tracción. Diseñada para soportar el uso diario, hecho de espuma duradera que es liviana, fuerte y resistente. Use la colchoneta para cualquier cosa, desde yoga o pilates hasta estiramientos, meditación y otros ejercicios de fortalecimiento o restauración del piso. Medidas: 183cm de largo, 61 cm de ancho</p>	100

ALCALDÍA LOCAL DE SAN CRISTÓBAL

GRUPO	UNIDAD DE MEDIDA	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD SOLICITADA
BOTILITO	Unidad	<p>Botella De Plástico Para Deportes Con Asa 900 ML.</p> <p>Tapa en roscable con anillo de sellado en silicona, asa movable y boquilla con tapa de seguridad.</p> <p>Color a definir en Comité técnico</p> <p>Estampado: * “A definir en Comité Técnico” * Logo oficial alcaldía mayor de Bogotá, y paralelo el logo oficial de la alcaldía local de San Cristóbal</p> <p>Nota. El operador deberá presentar el diseño en comité técnico, para su aprobación</p>	100
TOALLA PARA GIMNASIO	Unidad	<p>TOALLA PARA GIMNASIO 100 % ALGODÓN Composición: 100% algodón con cenefa en poliéster. Tejido: plano. Tamaño: 40 X 70 cm. Instrucciones de Lavado: lavar a mano o máquina, se puede usar secadora, colores sujetos a disponibilidad. Producto ambientado, solo incluye productos especificados en la descripción. Para cambios o devoluciones te invitamos a leer nuestras políticas AQUÍ</p>	100
CERTIFICACIONES	Unidad	<p>Certificaciones impresas a full color, impresos en gramaje de 200 a 250 gramos, tamaño carta. con acabados de plastificado en mate, con el nombre de cada participante. repujados en alto relieve a tres tintas, con título del proyecto, logo alsc., intensidad horaria y respectiva fecha de entrega</p>	100
GORRA	Unidad	<p>Gorra en poliéster y malla de cinco (5) paneles, cuatro cascos en malla y uno en poliéster fusionado acolchado al frente. Botón forrado. Cierre plástico. Técnica de marca: Estampado ó sublimación en el frente, según Manual de Imagen.</p>	100

ALCALDÍA LOCAL DE SAN CRISTÓBAL

GRUPO	UNIDAD DE MEDIDA	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD SOLICITADA
ESTACION DE CAFÉ	Unidad	Estación permanente de café: puesto de bebidas calientes que incluya máquina dispensadora de café, suministro de 80 tintos y 20 aromáticas con su correspondiente menaje (100 pocillos desechables de 3,3 onzas en cartón biodegradable, 100 mezcladores de madera, 100 endulzantes entre azúcar y stevia en paquete de 5 grs y 50 sobres de leche instantánea de 5 grs). 120 galleta medianas caseras integrales de avena. garrafón de agua potable nueva, de 10 litros con soporte y dispensador para consumo dentro de la jornada con su correspondiente menaje (60 vasos desechables de 9 onzas en cartón biodegradable) con 2 operadores (meseros) permanentes por estación. para evento de 3 horas seguidas. NOTA: La estación de café estará disponible en la ceremonia de graduación.	1
SUDADERA	Unidad	Sudadera: Incluye Pantalón de sudadera Jogger, algodón perchado, Unicolor, Talla adulto Chaqueta cremallera completa, Algodón Perchado Liviano Estampado: * "A definir en Comité Técnico" * Estampado máximo tamaño ½ carta	100

AQUAGYM- SPA (FORTALECIENDO LA AUTOCONFIANZA Y AUTOESTIMA)

GRUPO	UNIDAD DE MEDIDA	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD SOLICITADA
ALQUILER DE PISCINA	Mes	Alquiler de piscina para la realización de las tres actividades de AQUAGYM	1
GORRO DE NATACIÓN	Unidad	Gorro De Natación Textil Piscina Buceo Entrenamiento Deporte	150
Vestido de baño	Unidad	Vestido de baño tankini camiseta + short largo Control suave de abdomen bajo. Short largo de buen cubrimiento en piernas y glúteos.	150

ALCALDÍA LOCAL DE SAN CRISTÓBAL

GRUPO	UNIDAD DE MEDIDA	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD SOLICITADA
GAFAS DE NATACIÓN	Unidad	Gafas de natación ajustables	150
TOALLA DE SECADO RÁPIDO	Unidad	Toalla de microfibra talla l 80 x 130 cm para natación	150
FLOTADOR	Unidad	Flotador Tubular 150 cm X 7cm	150
BOTILITO	Unidad	<p>Botella De Plástico Para Deportes Con Asa 900 ML.</p> <p>Tapa en roscable con anillo de sellado en silicona, asa movable y boquilla con tapa de seguridad.</p> <p>Color a definir en Comité Técnico</p> <p>Estampado: * “A definir en Comité Técnico” * Logo oficial alcaldía mayor de Bogotá, y paralelo el logo oficial de la alcaldía local de San Cristóbal</p> <p>Nota. El operador deberá presentar el diseño en comité técnico, para su aprobación</p>	150
REFRIGERIOS	Unidad	<p>Sándwich pan baguette 15 cm, que incluya:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 proteína de 120gr (carne, jamón, pechuga de pavo, salami, pepperoni, roast beef o lomo de cerdo bajo en grasa). • 1 tajada de queso de 28 gr, puede ser mozzarella, doble-crema. • verduras (3 rodajas de tomate, 1 hoja de lechuga, pepinillos). • 1jugo de 200ml, • 1 durazno. • 1 galleta integral -personal <p>Nota 1:se debe garantizar dos sobres de salsas (tomate y mayonesa) de 80gr</p> <p>Nota 2:se debe colocar una mesa donde se garantice la higiene y salubridad de la preparación de los alimentos y se empaquen en su respectiva bolsa de papel kraft, así como garantizar que se mantengan calientes hasta ser servidos</p>	600

ALCALDÍA LOCAL DE SAN CRISTÓBAL

GRUPO	UNIDAD DE MEDIDA	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD SOLICITADA
		Nota 3: El refrigerio será entregado al finaliza cada sesión.	
SERVICIO DE SPA FACIAL	Sesión	Limpieza del rostro Exfoliación facial Extracción los puntos negros y comedones Aplicación de una mascarilla de frutas de acuerdo al tipo de piel Aplicación crema nutritiva e hidratante de jojoba Aplicación de tónico Aplicación de alta frecuencia para sellar los poros, además tiene un efecto descongestionante una acción antibacteriana y genera un efecto estimulante y tonificante.	150
ALQUILER DE SALON	Unidad	Alquiler de salón en el cual se llevará a cabo las sesiones de SPA facial	1

Talento Humano requerido para contratar la prestación de servicios profesionales, orientados al aprendizaje de las mujeres cuidadoras de la Localidad de San Cristóbal.

ALCALDÍA LOCAL DE SAN CRISTÓBAL

DESCRIPCIÓN		CANTIDAD SOLICITADA	TIEMPO SOLICITADO	UNIDAD DE MEDIDA
Talento Humano	<p>COORDINADOR/A GENERAL DEL PROYECTO: Mujer. Título profesional en las siguientes áreas del conocimiento de conformidad con el SNIES: Ciencias Sociales, pedagogía o administrativas Y título de posgrado en las siguientes áreas de conocimiento de acuerdo con el SNIES: Ciencias de la educación “o” Ciencias sociales y humanas “o” Economía “o” administración. Experiencia profesional general de cinco (5) años. Experiencia profesional específica de dos (2) en coordinación y ejecución de procesos sociales y/o cargos de nivel directivo o gerencial con enfoque comunitario o enfoque de género, o atención específica de mujeres.</p>	1	5	meses
Talento Humano	<p>Profesional Titulado en Fisioterapia con experiencia en Técnicas de Relajación o áreas relacionadas. Experiencia mínima de dos (2) años en participación en procesos sociales. Experiencia en género, en abordaje o trabajo con mujeres, que se pueda contemplar el conocimiento y abordaje de los enfoques diferencial, de género y derechos humanos.</p>	2	3	meses
Talento Humano	<p>Profesional de las ciencias de la salud (fisioterapeuta, terapeuta ocupacional, enfermería) Experiencia mínima de dos (2) años en participación en procesos sociales, en docencia y 6 meses mínimo de trabajo comunitario. Experiencia específica en diseño y creación de material lúdico pedagógico con enfoque poblacional. Demostrable (certificado o producto) Experiencia en género, en abordaje o trabajo con mujeres, que se pueda contemplar el conocimiento y abordaje de los enfoques diferencial, de género y derechos humanos.</p>	1	2	meses

ALCALDÍA LOCAL DE SAN CRISTÓBAL

DESCRIPCIÓN		CANTIDAD SOLICITADA	TIEMPO SOLICITADO	UNIDAD DE MEDIDA
Talento Humano	Profesional en Psicología con especialización en psicología clínica y maestría en cualquier área. Con experiencia mínima de dos (2) años en procesos de mujer o cuidadores. Experiencia en género, en abordaje o trabajo con mujeres, que se pueda contemplar el conocimiento y abordaje de los enfoques diferencial, de género y derechos humanos.	2	2	meses
Talento Humano	Profesional de áreas de en áreas de la ingeniería o la administración o a fines, con especialización. Con experiencia mínima de dos (2) años en procesos proyectos sociales o pedagógicos. Experiencia en género, en abordaje o trabajo con mujeres, que se pueda contemplar el conocimiento y abordaje de los enfoques diferencial, de género y derechos humanos.	1	2	meses
Talento Humano	Profesional en Enfermería con conocimientos en manejo del duelo y el dolor, cuidado personalizado de pacientes. Con experiencia mínima de dos (2) en pedagogía del cuidado. Experiencia en género, en abordaje o trabajo con mujeres, que se pueda contemplar el conocimiento y abordaje de los enfoques diferencial, de género y derechos humanos.	2	2	meses


ALCALDÍA LOCAL DE SAN CRISTÓBAL

DESCRIPCIÓN		CANTIDAD SOLICITADA	TIEMPO SOLICITADO	UNIDAD DE MEDIDA
Talento Humano	<p>Profesional titulado en Nutrición con experiencia y manejo en la política de seguridad alimentaria y nutricional y dos (2) años en Talleres de Nutrición con énfasis en ciudadanía alimentaria.</p> <p>Experiencia en género, en abordaje o trabajo con mujeres, que se pueda contemplar el conocimiento y abordaje de los enfoques diferencial, de género y derechos humanos.</p>	1	2	meses
Talento Humano	<p>Bachiller con experiencia mínima de tres años en actividades logísticas, el cual se encargará de las inscripciones, apoyo en los salones de clases, así como llevar la lista de asistencia y administración del puesto de café y otras actividades concernientes a la ejecución del proyecto.</p>	7	4	meses
Talento Humano	<p>Diseñador gráfico para toda la ejecución el Contrato, con experiencia profesional de 24 meses, previamente certificada que tenga dentro de su portafolio mínimo un producto con enfoque de género o poblacional. El diseñador gráfico debe tener cámara fotográfica y de video profesional, con el fin de hacer registro de todas las actividades a realizar</p> <p>Experiencia en género, en abordaje o trabajo con mujeres, que se pueda contemplar el conocimiento y abordaje de los enfoques diferencial, de género y derechos humanos.</p>	1	2	meses
Talento Humano	<p>Auxiliar de enfermería con conocimientos en cuidado personalizado de pacientes y cuidado humanizado. Con experiencia mínima de dos (2) años como cuidadora.</p> <p>Nota 1: Para la contratación de este perfil, se sugiere que sea mujer y que resida en la localidad de San Cristóbal, que pertenezca a organizaciones o procesos de mujeres de la localidad</p> <p>Nota 2: Personal requerido para las dos estrategias a desarrollar a través del presente proyecto.</p>	2	2	meses

ALCALDÍA LOCAL DE SAN CRISTÓBAL

DESCRIPCIÓN		CANTIDAD SOLICITADA	TIEMPO SOLICITADO	UNIDAD DE MEDIDA
Talento Humano	Profesional en cualquier área del conocimiento con experiencia de más de 4 años como instructor de Karate do, acreditando como mínimo cinturón negro primer dan o superiores.	1	2	meses
Talento Humano	Profesional en Deporte o áreas relacionadas con certificado de natación y de salvavidas experiencia mínima de dos (2) años en natación.	2	2	meses

Elaboró: Anni Zuñiga, profesional de planeación CPS 599-2024

Revisó: Laura Cuesta Villate, profesional planeación CPS 733-2024 

Aprobó: Esthefany Chaverra Mosquera, profesional despacho CPS 1043-2024 