

MEMORANDO INTERNO

PARA: DESPACHO, SUBSECRETARIOS, JEFES DE OFICINAS ASESORAS, DIRECTORES, JEFES DE OFICINAS, DIRECTORES LOCALES DE EDUCACIÓN, DIRECTIVOS DOCENTES, RECTORES, COORDINADORES Y SUPERVISORES, DOCENTES Y PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA SED.

DE: EDDER HARVEY RODRIGUEZ LAITON
Director de Talento Humano

ASUNTO: RED FAMILIAS CON INTEGRANTES CON DISCAPACIDAD

FECHA: 29 de abril de 2022.

La Dirección de Talento Humano, en el marco del Plan de Estímulos e Incentivos articulado con el Sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo, invita a las servidoras y servidores que en sus familias estén integradas con personas con discapacidad, a participar en los talleres *Red Familias*, diseñados para un entorno y proceso de formación personal y familiar, donde se propone el desarrollo de experiencias estructuradas a través de los cuales se brindará un escenario de construcción y autorrealización a partir de procesos dinámicos, bajo un principio de inclusión.

El objetivo de esta actividad es, *Promover* el desarrollo personal, estilo de vida independiente y calidad de vida de las personas con discapacidad, asegurando una participación e inclusión activa en el ámbito sociofamiliar, teniendo en cuenta la igualdad de oportunidades, propiciando espacios que contribuyan a incrementar la interacción con el entorno por medio de actividades lúdicas.

Así mismo, se busca incentivar y mantener la salud de los trabajadores, creando las condiciones adecuadas para evitar accidentes laborales y enfermedades que puedan afectar su calidad de vida y la de sus familias desde una postura resiliente.

Para cumplir este objetivo, a partir del mes de mayo del presente año, se ha programado una serie de actividades en las cuales todos los servidores y servidoras de la SED están invitados, teniendo en cuenta el siguiente cronograma de actividades:

CRONOGRAMA:

TALLERES	MES	FECHA	CUPOS DISPONIBLES	LUGAR Y HORARIO	TEMA CADA DÍA
Fortaleciendo el Bien - Estar	Mayo	10 al 12	40	Aula virtual en vivo	Autocuidado: Actividades lúdicas experienciales para mejorar el autocuidado de sí mismo y la comunicación emocional y asertiva.
					Gestión y regulación de emociones: Praxis guiadas de salud mental para combatir el estrés emocional.
					Técnicas Psicológicas: Regulación y canalización emocional.
Transform - Acción	Junio	21 al 24	40	Aula virtual en vivo	Actitud: Enfoque y significado para la transform-acción de vida. Ser positivos y propositivos ante las dificultades, e incertidumbre es clave para actuar
					Innovación: Desde el escenario corporal a través del teatro como construcción del SER
					Tiempo de compartir en familia: Actividades lúdicas para la com-unión
					Resolución de problemas: Potencializando nuestra creatividad situacional, Actividades experienciales en resolución de problemas.
Autocuidado y hábitos de vida saludable	Septiembre	20 al 23	40	Aula virtual en vivo	Acupuntura Emocional: Esta técnica de liberación emocional, a través de la activación de puntos energéticos se focaliza y orienta al mejoramiento ostensible de nuestra salud mental, elimina desequilibrios del cuerpo, físicos y psicológicos.
					Entrenamiento Autógeno del Estrés: Se centra en la identificación y la manera de aumentar la capacidad individual para manejar y controlar el estrés, el sentimiento de frustración o situaciones de presión y adaptación al cambio.
					Alimentación Saludable: Panne Cook Reconocer la importancia de adquirir estilos de vida saludable que contribuyan al bienestar integral de los participantes enfatizando la alimentación saludable. (Taller cocina)
					Gimnasia Psicofísica: Promover actividades de Stretching que fortalezcan la flexibilidad de las articulaciones, fortalecimiento de los músculos y coordinación del ritmo respiratorio de acuerdo con los movimientos.

El formulario de inscripción debe ser diligenciado por todos/as los/as servidores de nivel central, institucional y local, vinculados “activos” a la SED: de planta, en provisionalidad o temporales.

Es pertinente señalar que deberán inscribirse diligenciando el formulario que encontrarán en el siguiente enlace: <https://forms.office.com/r/V8cjqTHiw>

A continuación, usted encontrará una serie de pasos que le permitirán tener claridad sobre el diligenciamiento del formato y las características de los talleres a realizar.

- El enlace se habilitará 10 (diez) días antes de la realización de cada uno de los talleres.
- La confirmación de la inscripción de las familias y su participación en el taller se validará por medio del correo electrónico registrado, donde se enviará el enlace de ingreso a este.
- Se debe tener en cuenta que los cupos se otorgarán hasta agotar la disponibilidad de estos.

En caso de requerir información adicional, a través del siguiente correo electrónico: bienestar.productivo@educacionbogota.gov.co, podrán plantear sus inquietudes.

Cordialmente:



EDDER HARVEY RODRIGUEZ LAITON
Director de Talento Humano

Proyectó: Héctor Cogua – Profesional Dirección de Talento Humano.