



50 AÑOS

ARTE *Sano*

Boletín para pacientes,
familiares y cuidadores

EDICIÓN
28



19 FEBRERO 2023 / 19 ABRIL DE 2023



MÚSICA

Musicaliza
tu día a día

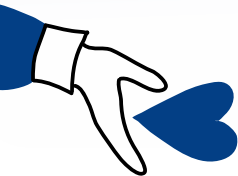
Pág 14

SECCIONES

Generando valor superior pág 2
Conociendo a la Fundación pág 6
Consejos saludables pág 8

Arte pág 12
Música pág 14
Entretenimiento pág 18
Prográmese pág 20

¡Juntos somos el mejor equipo!



La filantropía en la Fundación Santa Fe de Bogotá se trata de impulsar ideas innovadoras que fortalezcan iniciativas que generen bienestar y mejor salud para Colombia. Somos una entidad sin ánimo de lucro e invertimos los recursos en nuestros pacientes, familias y comunidades en todo el país, buscando siempre los mejores desenlaces clínicos.

En este camino la gratitud tiene un poder sanador. En la Fundación Santa Fe de Bogotá tenemos un inmenso agradecimiento con cada uno de nuestros pacientes que nos confían su salud todos los días, y esto nos ha permitido construir un camino en el que la gratitud se ve reflejada en actos filantrópicos para cuidar a las personas.

A lo largo de los años muchas personas han querido hacer equipo con nosotros y crear canales para ayudarnos. Por eso, juntos creamos paciente agradecido, una iniciativa que busca invitarlos a apalancar proyectos que benefician a más personas, no solo en el hospital sino en más de 300 municipios a los que llegamos con proyectos de salud poblacional para promover bienestar, generar capacidades e impactar políticas públicas.

La gratitud nos une y por eso cada donación es una oportunidad para avanzar en la transformación de la salud, trabajar con mayor capacidad y agilidad, y generar nuevos modelos que enriquecen la atención de la salud de más colombianos.

¡Contar contigo en este equipo nos permite dejar huella para construir un mejor país, donde la salud sea más y mejor siempre!

El valor está en tener relaciones a largo plazo y por eso los aportes se destinan a movilizar proyectos para dar más y mejor salud a Colombia y la región. Nos esforzamos por cuidar cada vez mejor a nuestros pacientes mediante modelos de atención en salud con innovación y tecnología; construir nuevos proyectos que impactan positivamente la capacidad en hospitalización, servicios ambulatorios y atención en cáncer; y estamos llegando al Eje Cafetero, Chocó y Norte del Valle del Valle del Cauca con la construcción de Tatamá, un centro hospitalario de alta complejidad.

Los aportes voluntarios también nos permiten hacer investigación científica para generar conocimiento útil y apoyar la formación de las presentes y futuras generaciones de médicos en el país.

Queremos hacer equipo contigo, así logramos brindar bienestar a más pacientes, familias y comunidades. Si te une este sentimiento de gratitud queremos invitarte a hacer tu donación y a sumarte a este equipo, sabemos que el reto es mayor, pero las intenciones para lograrlo son aún más grandes.



Únete con tu donación
escaneando este código QR



donaciones@fsfb.org.co



(60+1) 6030303 ext. 5787



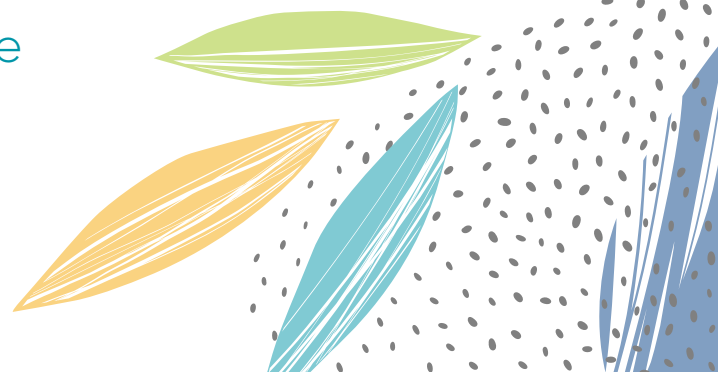
“Esta entidad y sus profesionales entregan la vida para que uno se salve y siempre están en procura del bienestar del paciente. Esta es una articulación impresionante de muchas personas y áreas que dejan muy claro que el centro y el objetivo siempre va a ser el paciente y su recuperación, obviamente con el impacto positivo en la familia”.

Martha Helena Torres,
paciente centro de cuidado clínico
de infarto agudo del miocardio



“Le decía a la hija mía: me cambiaron a Orlando, tiene como un motorcito, ya camina con o sin bastón, ya habla, se sostiene, no se ha vuelto a caer. Fue un cambio del cielo a la tierra. Mil gracias para la Fundación Santa Fe”.

María del Carmen Gutiérrez,
esposa de paciente de hidrocefalia
con presión normal



Somos responsables con nuestros vertimientos

Según la **Secretaría Distrital de Ambiente de Bogotá**, un vertimiento es la descarga final de elementos, sustancias o compuestos contenidos en un medio líquido a un cuerpo de agua, alcantarillado o al suelo. Los vertimientos deben presentar una caracterización, pues algunos están prohibidos y otros requieren de permisos de descarga.

En términos generales, un vertimiento es el agua resultante de actividades que requiera su uso, como lavar nuestras manos, lavar losa, lavar ropa, descargas del sanitario, etc. Como puedes ver todos los días estamos generando vertimientos al sistema de alcantarillado. Es importante que tengamos en cuenta que de nosotros depende el estado de nuestros vertimientos. Para ello te brindamos las siguientes recomendaciones:



¿Qué hace la Fundación Santa Fe de Bogotá con sus vertimientos?

La Fundación Santa Fe De Bogotá, **cuenta con 3 plantas de tratamiento de agua residual (PTAR)**, la cuales reciben el agua vertida y por medio de tecnología fisicoquímica por oxidación y ultrafiltración denominada superoxidación completa, tratan nuestros vertimientos, garantizando que el resultado, sea agua en óptimas condiciones según los parámetros establecidos por norma y de esta manera evitando la contaminación hídrica.

Garantizamos el manejo responsable de las aguas residuales desde su generación hasta su disposición al sistema de alcantarillado mediante nuestros sistemas de tratamiento de alta eficiencia, que ayudan y propenden por:

La prevención y mitigación del impacto ambiental de nuestras actividades.

La mejora continua.

El cuidado y protección de los ecosistemas marinos y fuentes hídricas.

El cumplimiento de los requisitos legales, normativos y demás lineamientos aplicables en materia ambiental.

Con estos pasos, juntos lograremos un mejor medio ambiente

1.

No deposites elementos sólidos en el sistema de drenaje tales como papel higiénico, trapos, toallas de manos, entre otros elementos que pueden generar taponamiento de estos sistemas y alterar la circulación del vertimiento.

2.

No deposites ningún aceite por el sistema de drenaje. Este lo puedes verter en una botella sellarla muy bien y llevarla a los sitios disponibles para su recolección, la Fundación Santa Fe de Bogotá cuenta con un punto de recolección de aceite vegetal, ubicado en sótano 1.

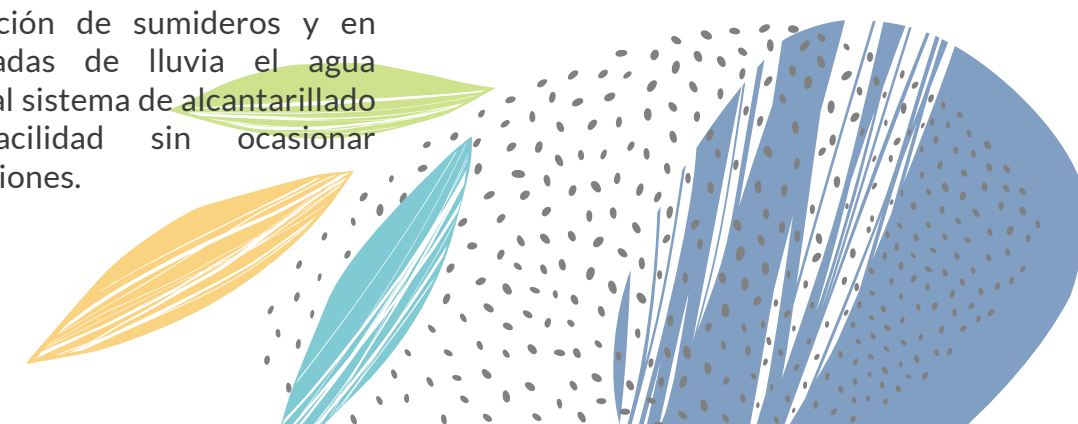
3.

Evita desechar residuos sólidos en las calles, te recomendamos guardar o buscar el contenedor más cercano para desechar tu residuo, de esta manera evitamos obstrucción de sumideros y en temporadas de lluvia el agua llegará al sistema de alcantarillado con facilidad sin ocasionar inundaciones.

Departamento de Gestión Ambiental FSFB

Fuente:

<https://oab.ambientebogota.gov.co/descubre-que-es-un-vertimiento-y-cuales-son-sus-caracterizaciones/>



Somos la única institución en América Latina certificada con distinción en liderazgo e innovación en Atención Centrada en la Persona.



Recibimos la certificación con distinción por Liderazgo e Innovación en Atención Centrada en la Persona por Planetree International.

Esta distinción nos certifica como la única organización en América Latina y una de las dos organizaciones a nivel mundial, junto con el hospital en Estados Unidos, Enloe Medical Center en contar con esta certificación.

Este logro reconoce nuestro trabajo por promover continuamente la práctica de la atención centrada en la persona, al valorar y comprender las necesidades de nuestros pacientes, familiares y visitantes brindándoles una experiencia en salud grata durante todo el proceso de atención. Lo que permite que cuando una persona llega a la Fundación Santa Fe de Bogotá, se encuentra con un lugar en el que su bienestar es lo más importante, al brindarle un espacio amigable, empático y comprometido con una atención oportuna.



Lograr el estatus de Distinción, el nivel más alto de reconocimiento otorgado por Planetree International, requirió que también obtuviéramos una nueva Certificación de Excelencia en Atención Centrada en la Persona, nivel Oro, y al mismo tiempo que fuéramos más allá de lo que los estándares descritos en el programa Person-Centered Care Certification® nos solicitaban. De acuerdo con lo anterior, generamos y compartimos conocimiento útil en salud, investigando y transfiriendo nuestra experiencia y modelos de atención centrada en la persona con instituciones pares y participado en iniciativas de políticas públicas para expandir esta práctica de cuidado.

Al compartir nuestra experiencia y desafíos, aumentamos exponencialmente el impacto de nuestra cultura centrada en la persona para beneficiar no solo a los pacientes, las familias y los cuidadores profesionales en nuestra comunidad local, sino también en Colombia e incluso a nivel mundial, ratificando nuestro compromiso por brindar más y mejor salud para Colombia y la región.

Servicio de Chequeo ejecutivo

Conocer tus factores de riesgo es la mejor alternativa que puedes tener para corregir aquellos hábitos o condiciones que en un futuro podrían afectar tu calidad de vida. Es por esto que en la Fundación Santa Fe de Bogotá puedes realizarte un Chequeo Ejecutivo.

Nuestra área de Salud Ejecutiva ofrece un programa preventivo en el que un grupo de profesionales de diferentes especialidades, con el soporte de la más alta tecnología en apoyo diagnóstico, le permite al paciente conocer cómo se encuentra su estado de salud, sin que en ese momento presenten alguna condición en particular.



Tú salud,
lo más importante.

¿En qué consiste?

De manera ambulatoria, el paciente es valorado por un médico internista quien hace una historia clínica detallada y un examen físico riguroso.

Esto se complementa con un examen oftalmológico y un paquete completo de estudios y procedimientos de diagnóstico.

Adicional, para las mujeres, se incluye una consulta con el ginecólogo.

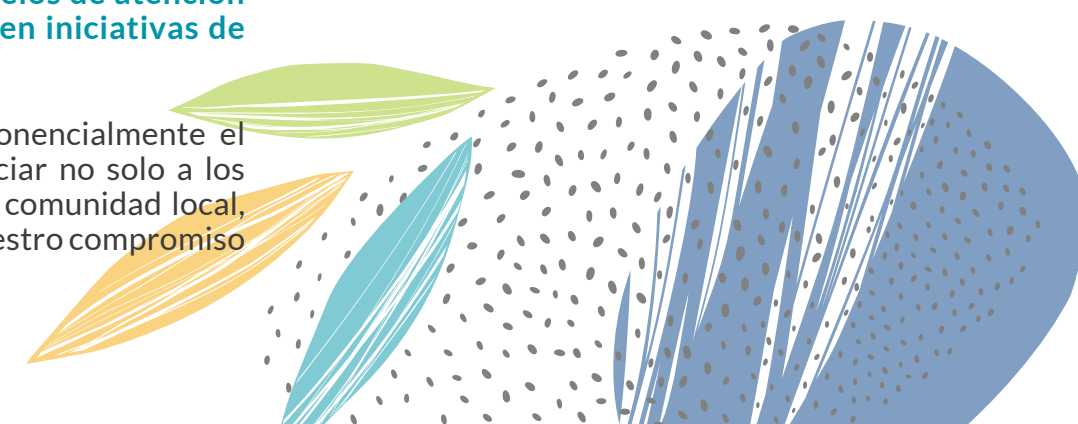
El Chequeo es apto para personas de diferentes edades desde los 7 años de edad y de cualquier género en donde se podría tener un diagnóstico temprano de patologías tales como:

- Alteraciones metabólicas.
- Hipertensión arterial.
- Enfermedad coronaria.
- Cáncer.
- Enfermedades úlcero-pépticas.
- Reflujo gastroesofágico.
- Alteraciones oculares, entre otras.



Si quieres conocer más de este servicio o programar tu cita, escríbenos al correo:

chequeo.ejecutivo@fsfb.org.co



Hablemos de los alimentos y su importancia en la nutrición ¿Qué y cuáles son los grupos de alimentos?

La alimentación es uno de los procesos que más influyen en el desarrollo tanto físico como psicológico de cada persona, ya que a través de este se obtiene la energía y nutrientes que requiere el cuerpo para funcionar correctamente. Para llevar a cabo una alimentación saludable que se adapte a las necesidades individuales, es fundamental conocer las características y propiedades de los alimentos, así como las porciones y frecuencias con las que se debe consumir.

Usualmente, los alimentos suelen clasificarse según el contenido de nutrientes, su origen o la función que cumplen en el organismo, entre otras; pero quizás una de las más utilizadas para brindar educación nutricional es la clasificación por grupos de alimentos, con el propósito de favorecer el consumo de una dieta variada y equilibrada. De acuerdo a las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la Población Colombiana (GABAS), los alimentos se clasifican en 6 grupos:

Cereales, raíces, tubérculos, plátanos y derivados

Los alimentos que pertenecen a este grupo aportan principalmente carbohidratos complejos, que en el cuerpo son utilizados como fuente de energía. En este grupo se incluyen los cereales enteros (trigo, arroz, maíz, cebada, etc.), las harinas que se obtienen a partir de estos y los productos que se elaboran con estas. También pertenecen a este grupo los tubérculos como la papa, los plátanos en todas sus variedades y las raíces entre ellas, yuca y ñame.

Frutas y verduras

Las frutas y verduras son la principal fuente de agua, fibra, vitaminas y minerales en la dieta. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda el consumo de 5 porciones entre frutas y verduras al día, preferiblemente frescas y enteras, evitando la monotonía.



Leche y derivados lácteos

Este grupo de alimentos aporta tanto proteínas, como carbohidratos (lactosa) y grasa pero su principal atributo es que representa la principal fuente de calcio en la dieta. A este pertenecen la leche de vaca, cabra, búfala y todos los productos que de ellas se deriva (queso, yogurt, kumis, kéfir, etc.) exceptuando la mantequilla y la crema de leche.

Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas

Los alimentos que pertenecen a este grupo son fuente de proteína, grasas (excepto las leguminosas secas), micronutrientes como hierro, zinc y vitaminas del complejo B. En este grupo se incluyen todo tipo de carnes (res, cerdo, pollo, ternera, pavo, etc.), los pescados, los mariscos o frutos del mar y las vísceras.

También hacen parte de este grupo los huevos en general, las leguminosas secas o comúnmente llamadas "granos" dentro de las que se incluyen: frijoles, lentejas, garbanzos, arvejas secas o soya y los frutos secos y semillas como maní, nueces, pistachos, almendras, marañones, etc.

Grasas

A este grupo de alimentos pertenecen todo tipo de aceites como coco, aguacate, mantequilla, crema de leche, tocino y tocineta. A través de estos alimentos se obtienen las grasas tanto poliinsaturadas como monoinsaturadas y saturadas que requiere el cuerpo.

Azúcares

Su consumo debe ser moderado. Se recomienda que tanto en niños como en adultos no exceda el 10% de la ingesta calórica diaria, lo que equivale aproximadamente a 25 gramos de azúcar al día. En este grupo encontramos: azúcar, miel de abejas, panela, dulces, postres, helados, mermeladas y las bebidas azucaradas (gaseosas, té, jugos industrializados, etc.).

Programa de 
Educación Nutricional
"Cultura Nutricional para todos"

Las rutinas en los niños, niñas y juventudes

Norma Cristina Pachón
Psicopedagoga - FSFB

El desarrollo de los niños en confinamiento se ha visto seriamente afectado, por los cambios de horarios, rutinas, alimentación, falta de socialización, el uso continuo de pantallas, o el manejo de la frustración es algo con lo que las familias, las instituciones escolares y las instituciones de salud hemos tenido que enfrentar, en pro de la mejor salud para los más pequeños. Por eso, celebramos el regreso a clases, confiamos que esta interacción les permitirá nivelar, potenciar y desarrollar habilidades.

Después de las vacaciones y los largos tiempos en casa, retomar siempre nos cuesta, por eso es importante tener a mano algunas herramientas que nos faciliten a todos la adaptación a la nueva rutina, y esta es una buena oportunidad para fortalecer y desarrollar las FUNCIONES EJECUTIVAS, los neuropsicólogos Pennington y Ozonoff las definieron en 1996 como “aquellos procesos cognitivos que posibilitan la autorregulación de la conducta y su adaptación flexible al contexto, en función de objetivos específicos”, agregando que “se trata de un término general que incluye los procesos cognitivos involucrados en la planificación, en el mantenimiento de una meta determinada, en el control de los impulsos, en la memoria de trabajo y en el control de la atención”.

De una manera más sencilla, las funciones ejecutivas son las que nos permiten iniciar, mantener y terminar las tareas, nos permiten volver el pensamiento acción y lograr adaptarnos a las situaciones.

Estas funciones ejecutivas se van desarrollando en los niños a medida que se entrenan con práctica y repetición.



De ahí la insistencia de los profesionales en crear y mantener rutinas, tener un horario, una secuencia de actividades, unas definidas por los padres (hora de sueño, comidas, prácticas de higiene) y otras de actividad libre (dibujar, leer, moldear, construir, usar sus juguetes), desarrollan en los niños la temporalidad, la planificación, la memoria de trabajo y si sumado a esto, las familias toman un momento del día, como la cena o una reunión de domingo para planificar la próxima semana, tendremos un espacio de dialogo para hacer consenso, para pensar soluciones conjuntas a los problemas de horario o preferencias y así desarrollamos flexibilidad, capacidad de toma de decisión.

Involucrar a los niños y las niñas en el diseño de sus rutinas, retarlos a cumplir con su paso a paso y motivarlos con tener más tiempo para sus actividades favoritas, hacerlos parte de las responsabilidades de la casa, sumando a sus rutinas pequeñas tareas, como, organizar sus cajones, limpiar el polvo, alistar sus loncheras y otras tareas sencillas, son la posibilidad de fortalecer su autonomía, vincularlos y ganar tiempo para compartir más y mejor en familia.



Fuente:
Flashcards tomadas de:
<https://www.orientacionandujar.es/2022/08/29/flashcards-rutinas/>
Pennington, B. F. y Ozonoff, S. (1996). Executive functions and developmental psychopathology. *Journal of child psychology and psychiatry*, 37 (1), 51-87

Transfiguración de la naturaleza

Artista invitado: Hebert Sánchez
(@hebertsanchez.art)

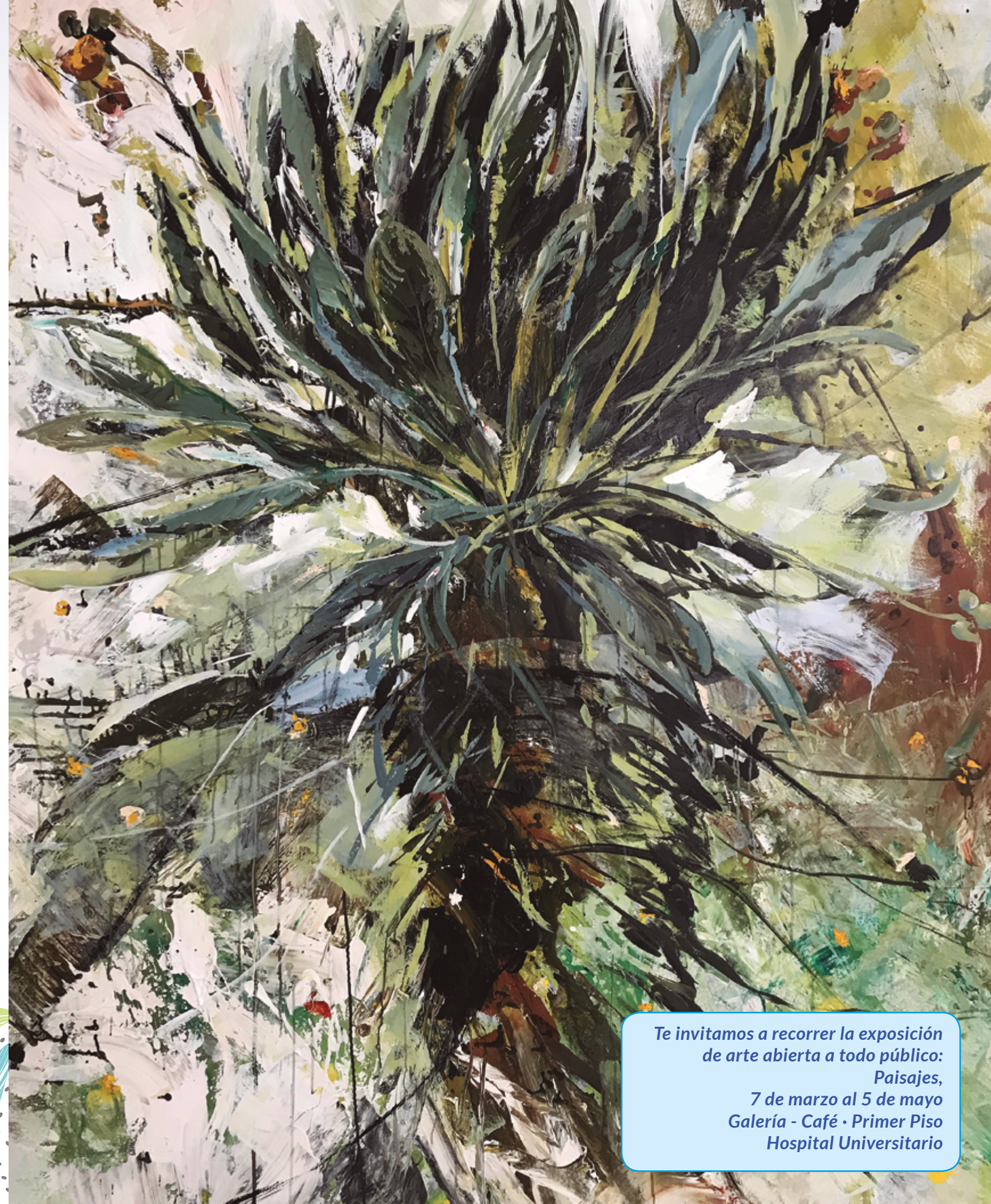
HEBERT SÁNCHEZ, es un Bogotano nacido en 1965, que se sintió atraído por los paisajes de Boyacá, de ahí, surgió su vocación como artista y como persona, creando sus tres pilares mientras vivía allí sus primeros años (Fe, arte y familia)

La Propuesta para la exposición de marzo en la Galería de la Fundación Santa Fe de Bogotá, **"Transfiguración de la Naturaleza"**; es subir a la montaña para un encuentro entre la naturaleza humana con la divina, un encuentro de lo temporal con lo eterno, una transformación de lo material a lo espiritual. Es en la montaña el encuentro, en el páramo y el paisaje de niebla, donde se pueden revelar los detalles de cómo la naturaleza conduce a este hallazgo.

"Aunque, como artista he explorado diversos medios, en esencia soy pintor por una necesidad de descubrir imágenes nuevas para mí, es emocionante como se va revelando el espíritu de lo que percibo".

Cautivante, es para mí el paisaje de altura, extremo, único, lleno de infinitudes de detalles creados, el páramo y sus habitantes, unos gigantes y otros diminutos, unos poderosos y otros frágiles. Son el motivo de mis reflexiones plásticas que me conducen a un dialogo interior a una cathedra de contemplación espiritual.

"Experimento con algunos materiales que favorecen las cualidades subjetivas de la naturaleza, como el polvo de carbón, grafitos, cola de caseína, sílices como soportes de aguadas o texturas térreas, pigmentos y agua como elemento vital, empleándolos en mi obra en una constante experimentación".



Te invitamos a recorrer la exposición
de arte abierta a todo público:
Paisajes,
7 de marzo al 5 de mayo
Galería - Café · Primer Piso
Hospital Universitario

Musicaliza tu día a día

Mt Maria del Pilar Rodríguez Rojas
Servicio de Musicoterapia,
Fundación Santa Fe de Bogotá
Música al servicio de tu salud.

Al iniciar un nuevo año piensas en tu bienestar. Trazas propósitos, metas, hábitos, rutinas y acciones que te acerquen a un estilo de vida saludable y duradero. Es el momento para organizar todo aquello que quieres que esté presente durante el año en curso, y qué mejor manera de empezar, que recurriendo a las bondades de la música como un recurso que permite al ser humano fomentar y retomar hábitos y rutinas. Por esta razón, el equipo de musicoterapia de la Fundación Santa Fe de Bogotá invita a todos sus lectores a tomar unos minutos para reflexionar y encontrar respuestas que motiven aún más los cambios y acciones para alcanzar el bienestar que cada uno se ha propuesto.

¿Cómo usar la música en la formación de hábitos y rutinas? ¿Cómo usamos la música en nuestra vida?, ¿Cómo está presente la música en nuestras actividades cotidianas?, ¿Qué efectos físicos y emocionales se presentan cuando escuchamos música?

La música es inherente al ser humano. Aparece en los sonidos de nuestro cuerpo, como el ritmo del corazón al bombear la sangre: sístole y diástole. Es un lenguaje, la manifestación del contexto histórico, social y cultural de la humanidad. La usamos en diferentes momentos: acompaña costumbres, fechas especiales; armoniza lugares como tiendas, restaurantes y gimnasios dándoles una experiencia estética a los visitantes; por lo cual se usa en el neuromarketing, donde se experimenta con las características musicales y la influencia en la toma de decisiones a la hora de comprar o permanecer en un lugar, y ni hablar de la simbiosis de las producciones audiovisuales donde la música juega un papel trascendental en la sensibilidad del público.

La música per se, evoca imágenes, recuerdos, pensamientos, emociones y, por ende, puede incidir en nuestro estado emocional.

Escuchar música hace que liberes neurotransmisores como la dopamina, que se relaciona con el placer y el estado de plenitud, de ahí que existan características musicales que te motiven a moverte, hacer ejercicio, bailar o, por el contrario, a relajarte y estar en armonía.

Ahora bien, para desarrollar rutinas que posteriormente se conviertan en hábitos es importante buscar una ayuda extra: seleccionar música acorde con la rutina que quieras fomentar y acompañar o bien, recurrir a algunas de las siguientes estrategias:

Al despertar

¿Te cuesta levantarte o iniciar tu día con la energía recargada?

Levantarse es de los momentos más trascendentales: estás receptivo a emociones y sensaciones, es un momento para organizar y visualizar el día, es el punto de partida para conectarse consigo mismo y recargarse.

Te invitamos a acompañar este momento con esa canción que te encanta, empezar a mover poco a poco tu cuerpo, estirarte, respirar, brindar mensajes positivos e iniciar el día con todo tu potencial.

Para bañarse

Estar en la ducha suele ser una experiencia para disfrutar, pero qué tal si pruebas colocando un pequeño playlist de tus canciones favoritas, instrumentales o vocales, puedes moverte a ese ritmo y si es el caso tararear o cantar sin temor alguno.





Cuando cocinas o realizas las tareas de casa

Si consideras que cocinar o realizar tareas en el hogar a veces no es tan fácil o quieres darle otro toque y que se convierta en una experiencia aún más sensitiva, **puedes preparar tu comida favorita al ritmo de tus canciones donde se combinen los sabores, olores y sonidos.** De otro modo, si es una tarea del hogar, seguro que, en nuestra cultura colombiana, no hay nada más divertido que poder estar en una pista de baile con la escoba.

El cuidado personal

¿Qué tanto te cuidas día a día?

Te invitamos a meditar, a brindarte shots de energía vital y hacer del autocuidado un verdadero hábito saludable. Si estás cansado o simplemente hay muchas emociones fluyendo y necesitas encontrar el equilibrio, te recomendamos poner una canción muy suave o listas de reproducción que incluyan sonidos de la naturaleza o música para relajarse. Puedes cerrar los ojos, respirar mientras transcurre la música y escuchar hablar a tu cuerpo, de seguro continuarás tu día como nuevo.



Para hacer deporte.

¿Has intentado hacer ejercicio?

No es fácil mantener la rutina cuando el cansancio nos vence, pero es algo que realmente contribuye a una buena salud tanto física como emocional. Este es quizás uno de los ejemplos más claros donde la música sí que ayuda, basta pasar por un gimnasio para ver a las personas con sus auriculares o con música a buen volumen para activarse.

No olvides, crea tu playlist con canciones que te motiven a continuar y dar tu cien por ciento.

Para trabajar

En ocasiones es fácil perder la concentración, te recomendamos listas de música para estudiar que van desde la instrumental clásica, sonidos de la naturaleza y ahora muy de moda beats de lo-fi. Prueba por un día acompañar una extensa jornada de trabajo con música sin letra que te permita centrarte en el momento y estar tranquilo/a.

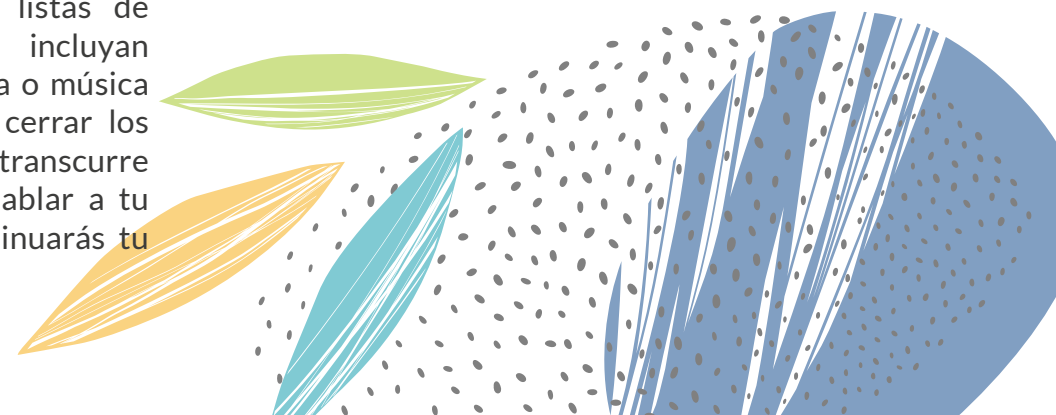
Hora de dormir.

Tener una buena higiene del sueño es un reto en un mundo donde todo va transcurriendo muy rápido y hay bastante trabajo. Te invitamos a preparar el ambiente para dormir, a veces puede ser difícil conciliar el sueño, por eso es vital encontrar ese entorno en el cual puedas sentirte muy cómodo. Puedes utilizar música relajante, con ondas delta que son aquellas frecuencias con las cuales se puede inducir al sueño fácilmente por su baja oscilación.

En el día a día con los más pequeños.

Hay canciones de buenos días, canciones para la hora de ir al baño, de comer, de dormir, de organizar los juguetes, de bañarse, de cepillarse los dientes, entre otras. De seguro, los papás podrán utilizar este recurso para favorecer las rutinas diarias de sus pequeños y que estos momentos no se conviertan en un instante de incomodidad familiar.

Para nuestros lectores dejamos abierto el abanico de posibilidades que ofrece la música y confiamos en que la conviertan en parte de su cotidianidad y de los momentos más entrañables. Esperamos que puedan fomentar, retomar y nutrir sus rutinas a través de ritmos variados y música agradable que contribuya a su bienestar y salud. Los mejores deseos y que los hábitos saludables acompañen este 2023.



Encuentra y marca las 7 diferencias:



Fuente: www.ecognitiva.com/atencion/encuentra-diferencias/

Realiza las operaciones matemáticas y descifra las operaciones correspondientes:

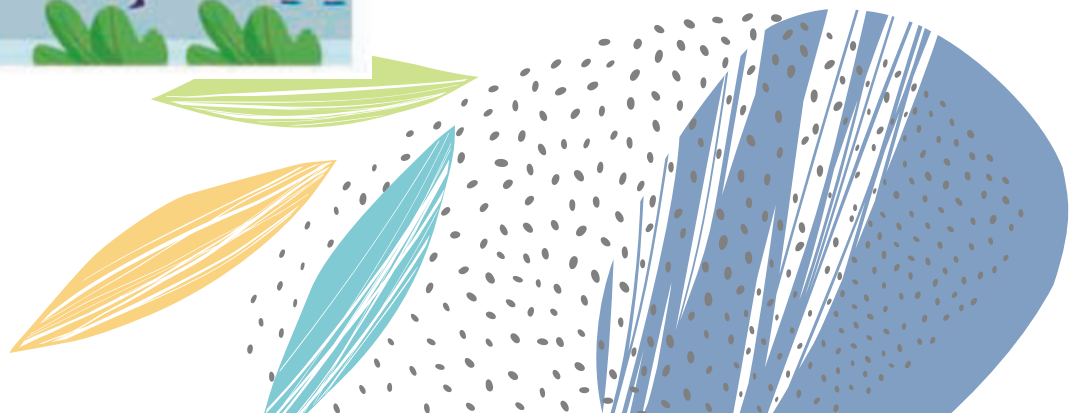
$$\begin{aligned}
 & \text{☕} + \text{☕} + \text{☕} + \text{☕} = 65 \\
 & \text{☕} + \text{☕} = 80 \\
 & \text{☕} + \text{☕} = 29 \\
 & \text{☕} + \text{☕} = 50 \\
 & \text{☕} + \text{☕} = 25 \\
 & \text{☕} + \text{☕} + \text{☕} = 35 \\
 & \text{☕} ?
 \end{aligned}$$

Fuente: www.ecognitiva.com/logica/acertijo-matematico/



PODCAST

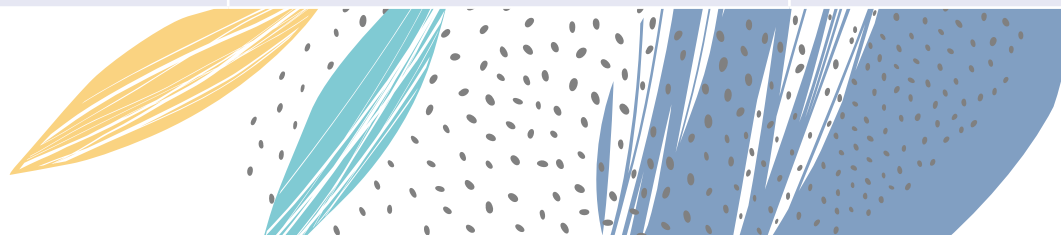
Conoce Paredro Podcast.
Un lugar para aprender a leer y hablar de literatura.
Dirigido y conducido por:
Camilo Hoyos.



Te invitamos a consultar los diferentes temas educativos que tendremos en la Fundación Santa Fe de Bogotá.

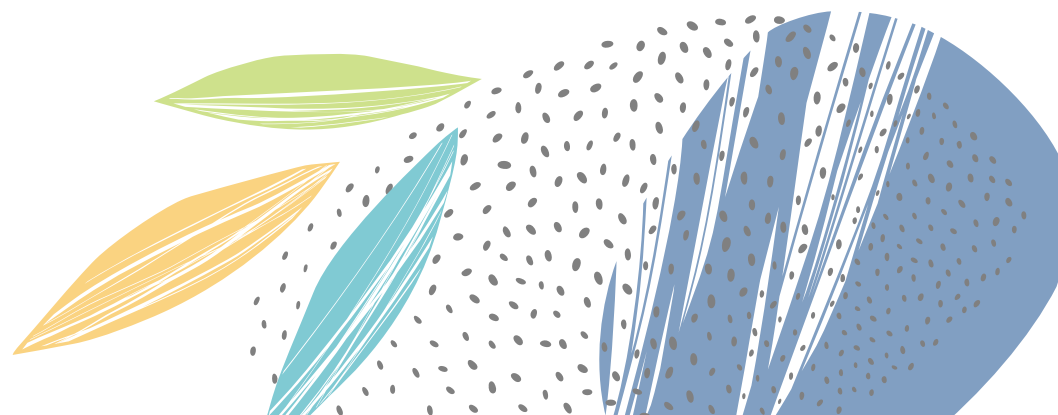
Si deseas más información, llámanos a los contactos referidos.

Tema	Día	Hora	Lugar	Mayor información
Eucaristías	Martes a viernes	6:30 a.m.	Sala de Reflexión. Hospital Universitario, 2º piso.	Teléfono: (60-1) 6 030303 Ext. 5084.
	Domingo	1:00 p.m.		
Presentación musical: Fundación Allegro.	Todos los miércoles y viernes	10:00 a.m.	Salas de visita y Hall del 1º y 3º piso.	
Concierto de piano equipo de Musicoterapia.	Martes y jueves	11:30 a.m.	Hall del 3º piso.	
Exposición de Arte : Transfiguración de La Naturaleza. Artista invitado: HEBERT SANCHEZ.	7 de marzo de 2023	Permanente	Hall del 1º piso del Hospital Universitario Entrada Av. Carrera 9 con calle 119, Bogotá.	
Tiempo de cuentos y literatura para niños y adolescentes hospitalizados.	Todos los lunes	10:30 a.m.	Ludoteca - Hospitalización de pediatría.	Teléfono: (60-1) 6030303 Ext.5084.
Celebremos el Día de los niños, niñas y adolescentes hospitalizados.	Todos los martes	10:30 p.m.		
Arte y ciencia para niños, niñas y adolescentes hospitalizados.	Todos los miércoles	10:30 p.m.		
Taller de musicoterapia para niños y adolescentes hospitalizados.	Todos los jueves	10:30 p.m.		
Taller de movimiento para niños y adolescentes hospitalizados.	Todos los viernes	10:30 p.m.		
Cine con los voluntarios: para pacientes del piso 2.	2 de marzo de 2023	2:00 p.m.	Piso dos -Hospitalización adultos.	Teléfono: (60-1) 6030303 Ext.5084.
Cine para pacientes	17 de febrero de 2023	2:00 p.m.	Auditorio - Rosalba Pacheco.	
Recorrido de Mascota. Programa: amigos de cuatro patas.	Todos los jueves y viernes	2:00 p.m.	Hospitalización.	Teléfono: (60-1) 6030303 Ext.5084.





Tema	Día	Hora	Lugar	Mayor información
Programa de Rehabilitación Pulmonar.	Todos los viernes.	11:30 a.m.	Gimnasio de rehabilitación 2° piso.	Teléfono: (60-1) 6030303 Ext.5841-5842
Encuentros Paciente Experto: Programa de Educación al paciente y su familia.	Enero 25 Febrero 22 Marzo 29 Abril 26 Mayo 31 Junio 28	11:30 a.m.	Hall del 3° piso.	Teléfono: 311 5165508 Correo Electrónico: educacionalpacienteysufamilia@fsfb.org.co
Encuentros Pacientes: Centro de Cuidado Clínico de Diabetes.	Todos los miércoles.	10:00 a.m. a 12:00 p.m.	Piso dos -Hospitalización adultos.	
Talleres en Unidad Cuidado Intensivo Neonatal Cuidado de la salud en neonatos.	Todos los jueves.	11: 00 a.m. a 11:30 a.m.	Ludoteca - Hospitalización de pediatría.	Teléfono: (60-1) 6030303 Ext.5084.








ARTE *Salvo*

**Boletín para pacientes,
familiares y cuidadores.**

**Programa de Arte y Entretenimiento.
Oficina de Comunicaciones Institucionales.
info@fsfb.org.co**

Conoce más información: www.fundacionsantafedebogota.com

 FSFB.org |  @FSFB_Salud |  @FSFB_Salud |   Fundación Santa Fe de Bogotá



**Apreciado lector, con el ánimo
de seguir mejorando la producción
del Boletín Artesano, por favor
ayúdanos con tu opinión
y recomendaciones,
escaneando el siguiente QR:**

