

## Energía, concentración y claridad: beneficios de dormir bien



El sueño es fundamental para el bienestar y rendimiento de un trabajador. Durante el descanso nocturno, nuestro cuerpo se recupera y rejuvenece, permitiendo que estemos en óptimas condiciones físicas y mentales al día siguiente.

**Un sueño adecuado nos brinda energía, concentración y claridad mental, lo cual es esencial para tomar decisiones acertadas, mantener la productividad y enfrentar los desafíos laborales con eficacia.** Además, el descanso adecuado fortalece nuestro sistema inmunológico, mejora nuestra salud cardiovascular y reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas. Priorizar y cuidar nuestro sueño es una inversión en nuestra salud, bienestar y desempeño laboral. Así que, ¡no subestimes el poder de una buena noche de sueño para ser un trabajador exitoso y saludable!

# ¡CONECTADOS COMUNICAMOS!

Recuerda que nuestro equipo de comunicaciones brinda apoyo a todas las áreas del IDEP

Te invitamos a revisar en el código QR los pasos para la solicitud de servicios en comunicaciones.



**IDEP**  
Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico



En el IDEP, nuestro equipo de comunicaciones está para brindar apoyo en la divulgación y creación de piezas informativas a todas las áreas.

Estamos para potenciar tus mensajes de manera efectiva y creativa. Ya sea que necesites planear y difundir eventos, compartir noticias importantes o crear materiales impactantes, estamos aquí para ayudarte en cada paso del camino.

Conoce los pasos para realizar tu solicitud de servicios escaneando el código QR de la pieza gráfica o haciendo clic en el botón.

[Pasos para la solicitud aquí](#)

---

**¡Este jueves démosle una manito al ambiente!**



JUEVES 6-JULIO

## DÍA DE LA MOVILIDAD SOSTENIBLE

Usa la bici, camina o súbete al transporte público

En Bogotá, el 77 % de los viajes que realizan las mujeres se hacen a través de modos sostenibles\*.

\*Fuente: Encuesta de movilidad 2019



SECRETARÍA DE MOVILIDAD



**El Día de la Movilidad Sostenible es el jueves 6 de julio**, una fecha emblemática que nos invita a reflexionar sobre la forma en que nos desplazamos y a tomar acciones para construir un futuro más sostenible. La movilidad sostenible busca promover un transporte eficiente, limpio y respetuoso con el medio ambiente, reduciendo el impacto negativo en términos de emisiones de gases de efecto invernadero, contaminación atmosférica y congestión vial. 🌱🌍

Este día nos brinda la oportunidad de explorar alternativas de movilidad más amigables con el entorno, como el **uso de bicicletas, caminatas, transporte público o vehículos eléctricos**. Al optar por estas opciones, estamos contribuyendo a la mejora de la calidad del aire, reduciendo la dependencia de los combustibles fósiles y disminuyendo la huella de carbono. **Además, la movilidad sostenible fomenta un estilo de vida activo y saludable, alentando la actividad física y el bienestar personal.** 🚲💪

**¡Bogotá sí es turística!**



¡Una ciudad para turistear espera por ti! Un bogotano es en esencia: un explorador que busca detalles, un curioso que encuentra datos y un aventurero que siempre va más allá.

Por eso queremos que te dejes llevar por el encanto que tiene el Centro Histórico en La Candelaria o recorras los senderos naturales que Bogotá tiene para ti. ¡Haz que un paseo habitual se convierta en una experiencia incomparable!

Más información aquí

---

**¡No olvidemos actualizar Sideap!**



**Sideap<sub>2.0</sub>**

Talento Humano Distrital  
comprometido con la  
transparencia y la integridad

Actualizar la Declaración de  
Bienes y Rentas y Conflicto  
de Intereses en el SIDEAP es  
un deber para las y los  
servidores públicos del  
Distrito Capital.  
Cumple con esta obligación  
en el plazo establecido

• • •

**TIENES HASTA  
EL 31 DE JULIO  
¡EVITA SANCIONES  
DISCIPLINARIAS!**

• • •

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | DEPARTAMENTO ADMINISTRATIVO DEL SERVICIO CIVIL | BOGOTÁ

El plazo para que servidoras y servidores públicos actualicen la Declaración de Bienes y Rentas y de Conflicto de intereses en el SIDEAP finaliza el 31 de julio. Por tratarse de una obligación de origen Constitucional (Art. 122 Superior), regulada en la Ley 190 de 1995, y sus decretos reglamentarios, su incumplimiento u omisión puede dar lugar a la imposición de sanciones disciplinarias.

Ahora bien, en cumplimiento del artículo 10 del Decreto Distrital 367 de 2014, los y las colaboradoras que tengan un contrato de prestación de servicios profesionales y/o de apoyo a la gestión vigente con una entidad u organismos distrital, también deberán realizar la actualización de su Declaración de Bienes y Rentas, cuando la información allí contenida no tenga fecha de corte 31 de diciembre de 2022 o se requiera realizar alguna modificación de la información.

## ¡Un reconocimiento a chatico!

**¿SABÍAS QUE CHATICO, EN SU 1° AÑO, HA ATENDIDO MÁS DE 600.000 CONVERSACIONES ?**

Esríbele y conoce los servicios distritales que tiene para ti.

WhatsApp 3160231524

o escanea este código



Bogotá tiene mucho que contar

¡Hola! "Soy Chatico," tu agente virtual de Gobierno Abierto Bogotá. Te puedo ayudar con muchas cosas, puedes escribir tu pregunta, o puedes escribir MENU para explorar todas las opciones.

**CHATICO**  
nunca te dejará en visto

eTb Meta GOBIERNO ABIERTO DE BOGOTÁ ALCALDÍA SEÑOR DE BOGOTÁ BOGOTÁ

En junio del 2022 entró en operación Chatico, el agente virtual del Distrito que atiende consultas y brinda información sobre trámites y servicios de la ciudad. Esta herramienta es parte de la estrategia de Gobierno Abierto de Bogotá, con el objetivo de crear un canal de comunicación y participación de fácil acceso que permita conocer las necesidades de las y los habitantes y visitantes de la capital de Colombia.

Esta herramienta hace uso de inteligencia artificial, analítica de datos y procesamiento de lenguaje natural que brinda atención de manera permanente (las 24 horas de los 7 días de la semana) sobre trámites, servicios e información estratégica de la ciudad.

Consulta aquí

¡Antes de hablar hay que pensar!

# ¿Sabes qué es el lenguaje no sexista?

Es la forma de expresión que no discrimina a las personas por su sexo, principalmente a las mujeres, en cambio las visibiliza como sujetos de derechos y transforma las violencias simbólicas que han negado sus aportes a la construcción de la sociedad.

## Ejemplo

El trabajo en el área de la construcción es para hombres



Todas las personas tienen las mismas capacidades para trabajar en construcción



No uses expresiones sexistas.

En el LENGUAJE

**I****N****C****L****U****Y****E****N****T****E**  
está **TODA** la gente



DEPARTAMENTO  
ADMINISTRATIVO DEL  
SERVICIO CIVIL

BOGOTÁ

La utilización de un lenguaje no sexista es fundamental en la construcción de una sociedad igualitaria y respetuosa. Al eliminar el uso de términos que excluyen o invisibilizan a un género, se promueve la inclusión y se reconoce la diversidad de identidades. **Al utilizar un lenguaje inclusivo, se busca evitar la reproducción de estereotipos de género y se fomenta la igualdad de oportunidades en todos los ámbitos de la vida, incluido el laboral.**

Además, el lenguaje no sexista contribuye a visibilizar y valorar las contribuciones de todas las personas, sin importar su género, promoviendo así un ambiente más equitativo y respetuoso. Utilizar un lenguaje inclusivo es una forma poderosa de promover la igualdad de género y construir una sociedad más justa y consciente.

Más información aquí

## Cumpleaños de julio

# Julio



ÓSCAR ORLANDO LOZANO  
Oficina Asedsora de Planeación

04

PABLO ANDRÉS BERMÚDEZ  
Dirección General

08

FRANCY MILENA LÓPEZ  
Oficina Asedsora de Planeación

09

DIANA MARCELA CORTÉS  
Subdirección Administrativa y Financiera

12

ALCIRA MORENO GIRALDO  
Oficina de Control Disciplinario Interno

31



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.



INSTITUTO PARA LA INVESTIGACIÓN  
EDUCATIVA Y EL DESARROLLO PEDAGÓGICO



La **BOGOTÁ**  
que estamos construyendo



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.



INSTITUTO PARA LA INVESTIGACIÓN  
EDUCATIVA Y EL DESARROLLO PEDAGÓGICO



/idepbogotadc



/idep\_bogota



/idep.bogota



/ComunicacionesIdep

Edificio Elemento, Avenida Calle 26 No. 69-76, Torre 1-Aire, Oficina 1004 - Número Telefónico PBX IDEP: (601) 2630603  
Tel. Radicación: (314)4889979, Dirección General: (314)4889973, - Centro de Recursos para la Investigación e Innovación Educativa (CRIIE):  
Calle 62 No. 26 - 41 - Ciudad Maestra.Tel. (314) 4781522 Bogotá D.C., Colombia