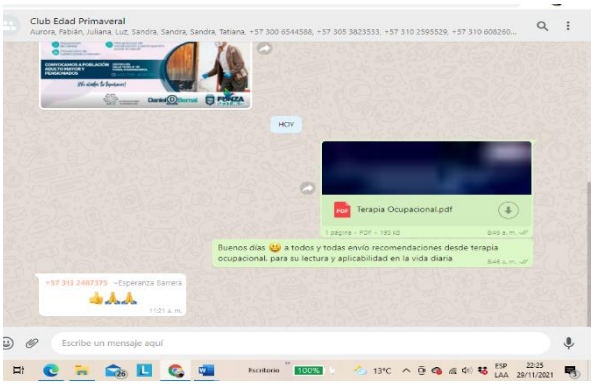
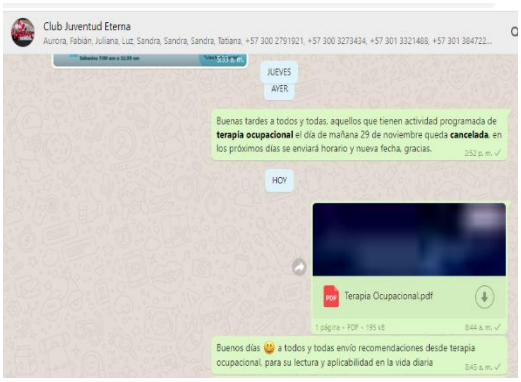
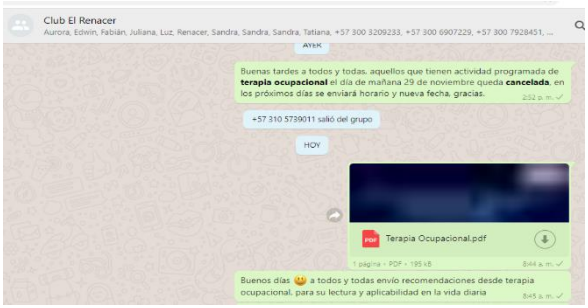
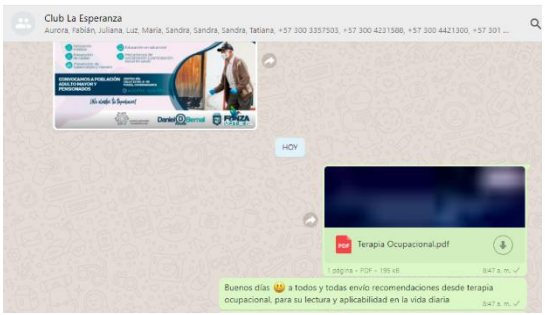
## PLAN CASERO

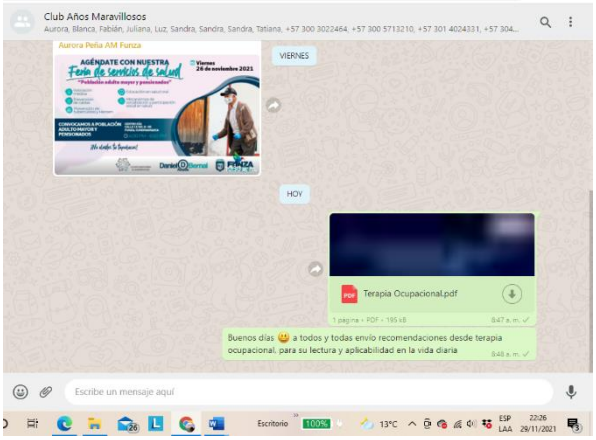
Se realiza pieza comunicativa la cual contiene información desde el área de Terapia Ocupacional, con recomendaciones de como disfrutar de las actividades de la vida diaria y los procesos cognitivos, haciendo énfasis en activar zonas cerebrales que le permitan mantener las funciones cognitivas activas previniendo deteriores progresivos propios de la edad, se vincula las redes familiares ya que esta hace parte del diario vivir de las personas mayores del municipio, para ello se hace envío de la información con el uso de las TIC en los grupos de WhatsApp dando cumplimiento de 360 personas mayores.

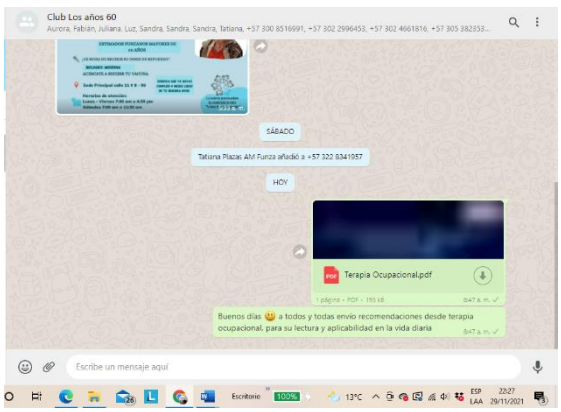


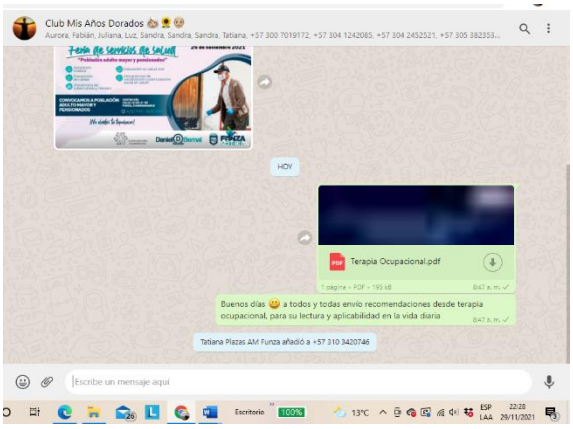



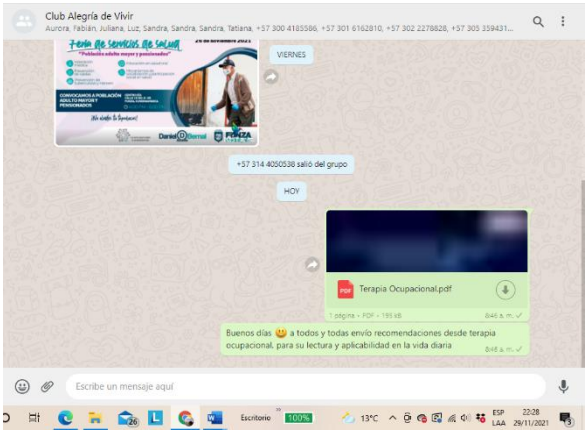



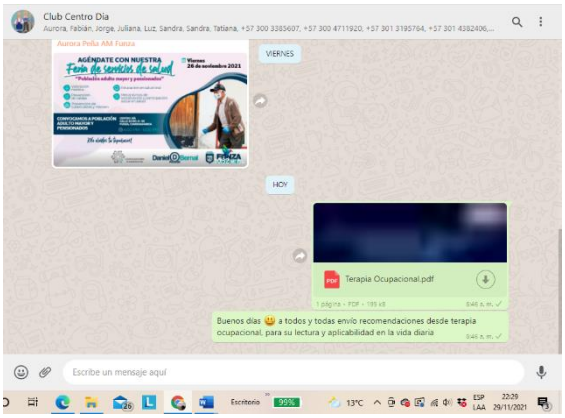



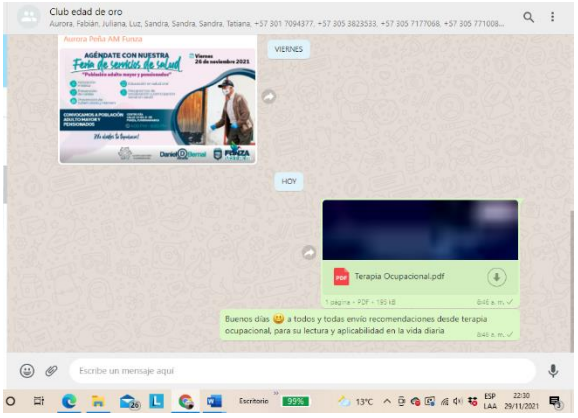



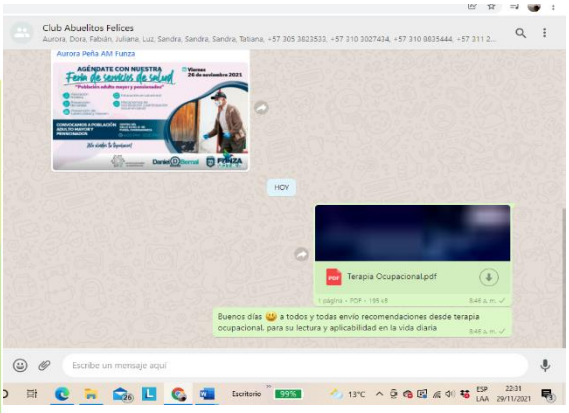



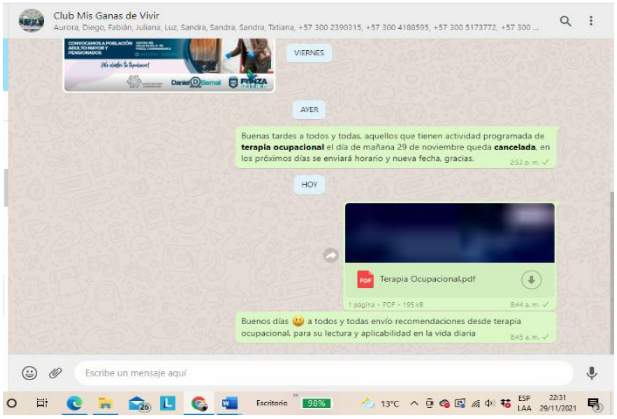


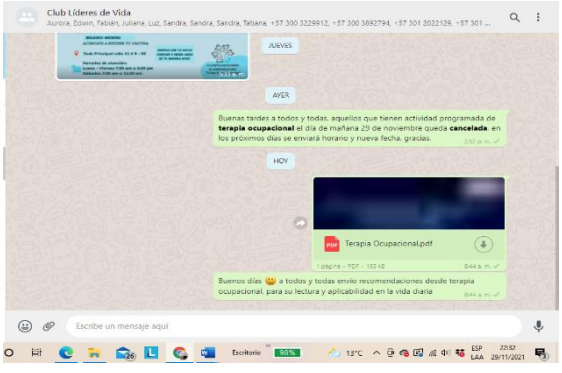



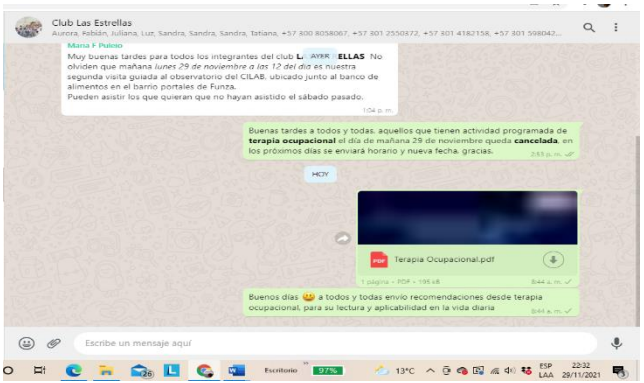




contactenos@funza-cundinamarca.gov.co - www.funza-cundinamarca.gov.co

ISO 9001
icontec internacional
SC-CER 116470
CO-SC-CER116470

C.P. 250020 / Dir. Carrera 14 No. 13-05 Funza
Tel. +57 (1) 826 32 11 / 826 33 11 Fax. +57 (1) 825 76 20

# Administración Municipal Funza Ciudad líder
## Secretaría de Desarrollo Social
## Programa Adulto Mayor
### Área:Terapia Ocupacional

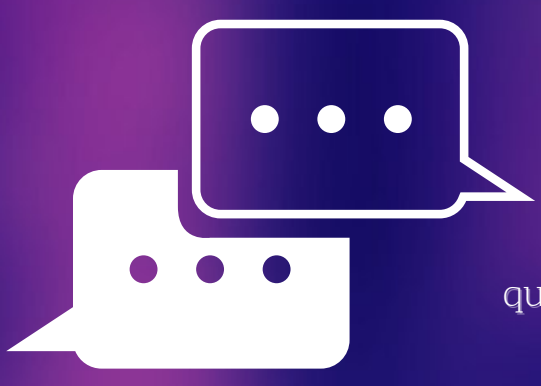
# CÓMO DISFRUTAR DE LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA Y LOS PROCESOS COGNITIVOS

## ¿QUE ES UNA ACTIVIDAD DE LA VIA DIARIA?



Son actividades que están orientadas al cuidado propio del cuerpo, también se refiere a las actividades básicas de la vida diaria, estas actividades son fundamentales para vivir en un mundo social, que permitan la supervivencia y el bienestar, dentro de estas actividades podemos encontrar: baño, cuidado del intestino, vestido, alimentación, actividad sexual; etc.

## ¿QUE SON LOS PROCESOS COGNITVOS?



Las funciones cognitivas son todas las actividades mentales que realiza el ser humano al relacionarse con el ambiente que le rodea; por ejemplo: atención concentración y memoria.

## 1. INCLUYE UN EJERCICIO DE ACTIVACION CEREBRAL DIARIA

Dedica 2 minutos...Recuerda, mano derecha en la nariz, mano izquierda oído izquierdo y realiza en cambio de posición contando hasta 3.

## 2. REALIZA EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

Dedica 2 minutos...Toma aire por la nariz, suela por la boca en repeticiones de 15 veces, debes estar sentado o de pies preferiblemente.

## 3. JUEGA EN FAMILIA

Dedica 30 minutos...Una vez a la semana para jugar lotería, domino, parques, o lo que prefieras en familia, amigos o vecinos.

## 4. DUERME 8 HORAS DIARIAS

El descanso en una de las actividades de la vida diaria que permite la recuperación tanto física como mental; un sueño reparador es aquel que me permite levantarme con lo energía para el siguiente día y las actividades que tenga para realizar.

## 5. PLANEA EL DIA

Cuando tenemos claridad de las actividades que debemos hacer diariamente permite ejercitar la memoria y de acuerdo a las actividades a desarrollar, considerando asistencia a las citas medicas, estar en club y las actividades propuestas, visitas, toma medicamentos, entre otros; si es necesario se invita a contar con un planeador para mejorar la precision en relacion a compromisos, memoria y atención.

# ¡IMPORTANTE!

Las recomendaciones dadas anteriormente son importantes incluirlas en las rutinas diarias, esto permitirá mejorar la calidad de vida de las personas mayores, los vínculos familiares permitiendo conocer y expresar como se siente el otro, sus intereses y preocupaciones, las ganancias son lasos fuertes y personas felices.