cognitivas, integración entre los participantes, además que permiten estimular las habilidades de estrategias en cada uno de los participantes.
OBSERVACIONES
• Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos. • Es indispensable el desarrollo de estas actividades para mejorar las capacidades psicomotrices y coordinativas en el Adulto Mayor
ANEXOS
• Registros fotográficos
REGISTRO FOTOGRÁFICO **3 DE MARZO 2019**





ACTIVIDAD 6:ACTIVIDAD FISICA: CAMINATA CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: CAMINATA, CON ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Lograr un esparcimiento sano al aire libre a los Adultos Mayores mediante una caminata alrededor del Centro Geriatrico con la finalidad de disminuir los indices de estres.
OBJETIVO GENERAL
Realizar una caminata alrededor del Centro Geriatrico con los Adultos Mayores
FECHA DE REALIZACIÓN: 3 DE MARZO 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
Se da inicio con la actividad programada, donde primero se les brinda información a los Adultos Mayores acerca de los beneficios que genera realizar este tipo de actividad:caminata, entre los cuales se encuentran, contribuir en el mejoramiento de calidad de vida mediante el ejercicio aeróbico y de baja intensidad, y esto con lleva que poco a poco el sistema cardiovascular vaya mejorando en su funcionamiento. Por otro lado otros de los beneficios que aporta esta actividad: caminata es que mejora el estado emocional, ya que al realizar actividad física se altera la hormona endorfina que es la encargada de aumentar el estado de bienestar y disminuir la sensación de estrés o dolor emocional. Para empezar con la caminata se formó un círculo para hacer el calentamiento correspondiente y preparar a los Adultos Mayores hacia un esfuerzo largo pero de baja intensidad, luego se continuó con la preparación para salida del Centro Geriatrico, donde se formaron 2 filas, para obtener un mayor control en el transcurso de la caminata, esto se realizó en compañía del equipo interdisciplinario de turno, para conservar el orden hasta el punto de llegada. En el recorrido del camino se realizaron pausas para la hidratación y de tiempo de recuperación.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se presentó la actividad a realizar por medio de una breve charla, donde se dieron recomendaciones para los participantes de esta actividad, entre ellas se destacan ir en ropa cómoda, cada Adulto Mayor con su botella de agua correspondiente para la hidratación, además se informó de ciertos riesgos que se pueden correr en el transcurso de la actividad. Después de dar la información, se procedió a pasar al calentamiento dinámico general que permite preparar el cuerpo para una actividad física que requiere de mayor gasto energético.

Posteriormente se llevo a cabo la salida con los Adultos Mayores hacia el lugar estipulado.

En el recorrido se llevaron a cabo pausas cada 10 minutos para evitar alguna complicación con alguna de las personas participantes de la caminata, con esa idea hasta llegar al parque, donde después de unos minutos de haber llegado se les brindo el refrigerio correspondiente.

Luego de un tiempo de descanso se ubicaron nuevamente las 2 filas para regresar al Centro Geriatrico, y se finalizo la actividad con estiramientos de manera pasiva.

LOGROS

- Se presentó un ambiente de alegría y motivación para salir a la caminata.
- Se logró la participación activas de los Adultos Mayores

CONCLUSIONES

Los Adultos Mayores obtienen multiples beneficios de las actividades físicas como lo son a nivel cardiovascular, respiratorio y emocional; logrando mantener una calidad de vida adecuada.

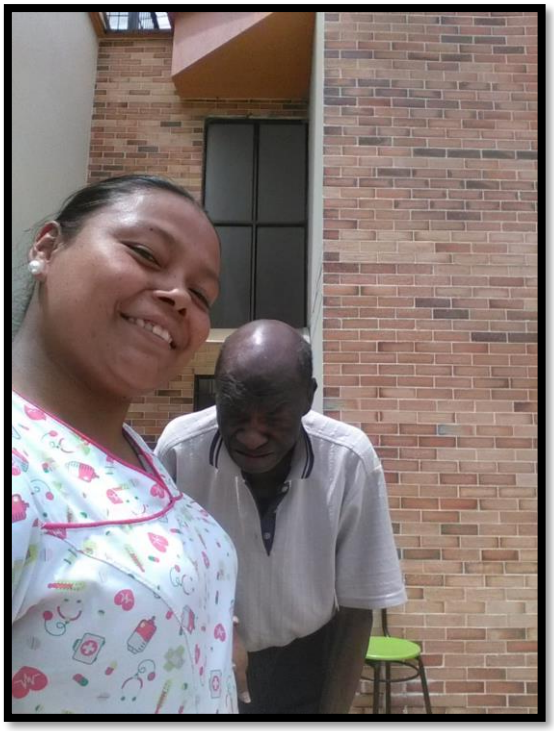
OBSERVACIONES

Realizar este tipo de actividades con periocidad ; debido a que los Adultos Mayores respondierón a la actividad de manera positiva.

ANEXOS

- Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO
3 DE MARZO 2019







ACTIVIDAD 7: ACTIVIDAD LÚDICO-RECREATIVA:“JUEGO DE BOLOS” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA:"JUEGO DE BOLOS" CON LOS ADULTOS, CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO.
META
Lograr un sano esparcimiento entre los Adultos Mayores participantes por medio del "juego de bolos", contribuyendo así a mejorar la flexibilidad corporal y por ende la calidad de los movimientos corporales.
OBJETIVO GENERAL
Realizar la actividad ludico-recreativa: "juegos de bolos" con los Adultos Mayores del Centro Geriatrico, con la finalidad de mejorar la flexibilidad corporal y por ende la calidad de los movimientos corporales.
FECHA DE REALIZACIÓN: 04 de marzo del 2019 **HORA DE INICIO:** 9:00 AM-10:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
El juego de los bolos, es una de las actividades más entretenidas para los Adultos Mayores, el objetivo del juego es derribar el mayor número posibles de bolos, lanzando una bola. Es una actividad competitiva, la cual obliga al Adulto Mayor a moverse generando así el desarrollo de la flexibilidad y por supuesto a mejorar movilidad. Con cada lanzamiento se libera energía y además es bastante relajante el ir derribando los bolos poco a poco y el interarcionar con los demás. Esto con el ánimo de generar un ambiente de diversión.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se inicia la actividad con movilizaciones articulares, para preparar nuestro cuerpo para actividades que requiere de mayor esfuerzo físico, se continua con calentamiento general incluyendo todas las articulaciones, después de preparar nuestro organismo fisiológicamente damos inicio a la actividad, donde se ubica a los Adultos Mayores de la forma más cómoda para ellos lanzar la pelota, luego se les pasa una pelota la cual deberán lanzar para derribar los bolos de forma individual, e ir acumulando puntos y así sucesivamente con los demás participantes. Para finalizar la actividad se llevan a cabo ejercicios estiramiento muscular.
LOGROS
• Se presentó un ambiente de alegría y diversión. • Se logró la participación activas de los Adultos Mayores.

CONCLUSIONES
Los Adultos Mayores obtienen multiples beneficios al realizar estas actividades como lo son a cognoscitivo, emocional y musculo-esqueletico; logrando mantener una calidad de vida adecuada.
OBSERVACIONES
Realizar este tipo de actividades con periocidad ; debido a que los Adultos Mayores respondierón a la actividad de manera positiva.
ANEXOS
• Registros fotográficos
REGISTRO FOTOGRÁFICO **4 DE MARZO 2019**





ACTIVIDAD 8: ACTIVIDAD LUDICO RECREATIVA: “JUEGO DE PARQUÉS” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



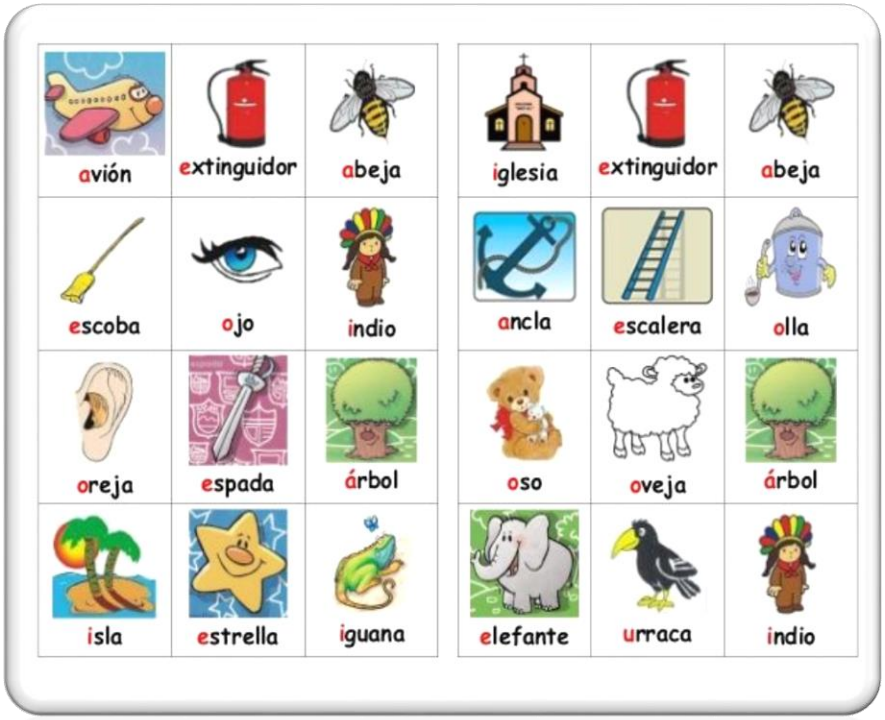
ACTIVIDAD
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE PARQUÉS” CON LOS ADULTOS MAYORES Y CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO.
META
Lograr un sano esparcimiento entre los Adultos Mayores participantes por medio del “juego de parqués”, contribuyendo así a mejorar las capacidades cognoscitivas.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la integración de los Adultos Mayores participantes por medio de actividades ludico-recreativas: juegos de parqués, que permitan relacionarse entre ellos con la finalidad de disminuir los indices de estrés.
FECHA DE REALIZACIÓN: 04 de marzo del 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
Se da una breve explicación de cómo se debe jugar el parqués, y de sus reglas de juego, a continuación se procede a jugar junto con los Adultos Mayores, donde el instructor en primer momento mueve las fichas de todos los colores y así demuestra claramente cómo se debe mover las fichas durante el avance del juego. Luego se da un tiempo para que los Adultos Myores participantes del juego pongan en práctica lo asimilado durante la explicación, si a un persisten errores en el recorrido de las fichas se va corrigiendo en el mismo momento, para de esta manera genera un mejor aprendizaje del juego de mesa. Este tipo de juego de mesa permite generar estrategias, para ganar el juego, así mismo se aumenta la capacidad de aprender, respetar reglas, mejorar la comunicación con las demás personas.
LOGROS
. • Buena disposición para el desarrollo de la actividad por parte de los Adultos Mayores • Se logró integrar a todos los Adultos Mayores participantes del juego de parqués.
DIFICULTADES
No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.
CONCLUSIONES
Se puede concluir que por medio de esta actividad ludico-recreativa se obtienen multiples beneficios para los Adultos Mayores; como por ejemplo: se estimula el desarrollo de las capacidades cognitivas, integración entre los participantes, además que permiten estimular las habilidades de estrategias en cada uno de los participantes.

OBSERVACIONES
• Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos. • Por medio de juego los Adultos Mayores tambien desarrollar las capacidades cognitivas ademas de disminuir los indices de estrés.
ANEXOS
• Registros fotográficos
REGISTRO FOTOGRÁFICO **4 DE MARZO 2019**





ACTIVIDAD 9: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE LOTERIA” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: "JUEGO DE MESA LOTERIA" CON LOS ADULTOS MAYORES Y CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Lograr un sano esparcimiento entre los Adultos Mayores participantes por medio del "juego de loteria", contribuyendo así a mejorar las capacidades cognoscitivas.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la integración de los Adultos Mayores participantes por medio de actividades ludico-recreativas: juegos de loteria, que permitan relacionarse entre ellos con la finalidad de disminuir los indices de estrés
FECHA DE REALIZACIÓN: 05 marzo 2019 **HORA DE INICIO:** 9:00 AM-10:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
Los juegos de mesa son una gran ayuda para que nuestros mayores fortalezcan su memoria, percepción, rapidez y concentración; estos fomentan que presten más atención a la dinámica del juego y que estén atentos a cómo se está desarrollando. Además de divertido es muy beneficioso, porque: -Mejora el estado de ánimo, potenciando la comunicación y las relaciones sociales, ya que están en contacto con otros jugadores relacionándose, jugando en equipo o individualmente. -Refuerza su atención y concentración, gracias a que hay unas reglas estipuladas para el buen funcionamiento. -Genera movilidad y agilidad, estimulando la percepción sensorial. -Ofrece entornos para el aprendizaje y optimiza los niveles de bienestar subjetivo.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se organiza el juego de la lotería con la finalidad de estimular las capaciades cognitivas del Adulto Mayor y a su vez disminuir los indices de estres. Además la emoción de que al ganar podrán recibir algún premio, que aunque sencillo es significativo para ellos, despierta el entusiasmo. Con este juego se puede mantenerlos integrados y a su vez que sientan el compañerismo entre ellos. El juego de la lotería es una "terapia recreativa" Se inicia el juego, el instructor explica la dinamica del mismo; se les muestra una imagen a los Adultso Mayores participantes y se le pide que busquen esa misma imagen en la tabla de imagenes que tiene cada uno; el ganador será el que logre llenar toda la tabla con las fichas de la misma imagen. Antes de iniciar el juego se hace una demostración, se verifica que todos los Adultos Mayores

hayan entendido y posteriormente se inicia como tal con el juego.

LOGROS

.

- Buena disposición para el desarrollo de la actividad por parte de los Adultos Mayores
- Se logró integrar a todos los Adultos Mayores participantes del juego de loteria.

DIFICULTADES

No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.

CONCLUSIONES

Se puede concluir que por medio de esta actividad ludico-recreativa se obtienen multiples beneficios para los Adultos Mayores; como por ejemplo: se estimula el desarrollo de las capacidades cognitivas, integración entre los participantes, además que permiten estimular las habilidades de estrategias en cada uno de los participantes

OBSERVACIONES

- Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos.
- Por medio de juego los Adultos Mayores tambien desarrollar las capacidades cognitivas ademas de disminuir los indices de estrés.

ANEXOS

- Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO
5 DE MARZO 2019



ACTIVIDAD 10: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE MESA:DOMINO” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE MESA:DOMINO” CON LOS ADULTOS MAYORES, EN COMPAÑIA DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Lograr un sano esparcimiento entre los Adultos Mayores participantes por medio del “juego de mesa: dominó”, contribuyendo así a mejorar las capacidades cognoscitivas.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la integración de los Adultos Mayores participantes por medio de actividades ludico-recreativas: juegos de mesa:dominó, que permitan relacionarse entre ellos con la finalidad de disminuir los indices de estrés
FECHA DE REALIZACIÓN: 05 de marzo 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGIA Y CONTENIDO EJECUTADO
Los juegos de mesa son una gran ayuda para que los adultos mayores fortalezcan su memoria, percepción, rapidez y concentración. La metodología utilizada en este juego de mesa es muy sencilla ya que es un juego fácil de jugar y es para los Adultos Mayores una actividad muy divertida; además que fomenta el desarrollo de la concentración y atención Este juego a parte de ser divertido es muy beneficioso, porque: -Mejora el estado de ánimo, potenciando la comunicación y las relaciones sociales, ya que están en contacto con otros jugadores relacionándose, jugando en equipo o individualmente. -Refuerza su atención y concentración, gracias a que hay unas reglas estipuladas para el buen funcionamiento. -Genera movilidad y agilidad, estimulando la percepción sensorial. -Ofrece entornos para el aprendizaje y optimiza los niveles de bienestar.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se da inicio a la actividad barajando y luego repartiendo a cada Adulto Mayor participante las fichas correspondientes, se les va explicando paso a paso con un lenguaje sencillo para q ellos puedan comprender de mejor manera, cada adulto mayor va colocando su ficha de acuerdo a su turno. **PASO A PASO DE COMO JUGAR DOMINO** Barajar las fichas de dominó. Girar las fichas boca abajo sobre la mesa y luego moverlas con las manos, teniendo cuidado

de no dejarlas caer. Una vez que las fichas se hayan mezclado lo sufi Cada jugador toma una ficha adicional de la patio de huesos. El jugador que recibe la ficha con el valor total más alto va primero.

Cada jugador revisa su mano y revela la ficha con el valor total más alto.

El que tenga el número más alto va primero.

Cada jugador revela una doble (una ficha con el mismo número en ambos extremos) de su mano, y el jugador con el doble más alto va primero.

Es habitual que el primer dominó sea una ficha doble (una ficha con el mismo número en ambos extremos), si es posible; de lo contrario, podrás usar cualquier ficha.

La orientación del dominó no importa. Se hace la pila a un lado para que tu área de juego tenga suficiente espacio.

Termina la ronda contando los puntos.

El que juega todas sus fichas gana primero la ronda, y recibe puntos de igual valor a la suma de todos los puntos en las fichas restantes del oponente.

Si ningún jugador puede terminar, ambos jugadores muestran sus manos y se suman el total de fichas de cada uno. El que tiene la cifra más baja gana la ronda y recibe puntos de igual valor a la diferencia entre su total y el total del oponente.

En el caso de empate, la victoria es para el jugador que tiene la ficha con el total de la suma más pequeña.

LOGROS

.

- Buena disposición para el desarrollo de la actividad por parte de los Adultos Mayores
- Se logró integrar a todos los Adultos Mayores participantes del juego de mesa:dominó.

DIFICULTADES

No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.

CONCLUSIONES

Se puede concluir que por medio de esta actividad ludico-recreativa se obtienen multiples beneficios para los Adultos Mayores; como por ejemplo: se estimula el desarrollo de las capacidades cognitivas, integración entre los participantes, además que permiten estimular las habilidades de estrategias en cada uno de los participantes

OBSERVACIONES

- Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos.

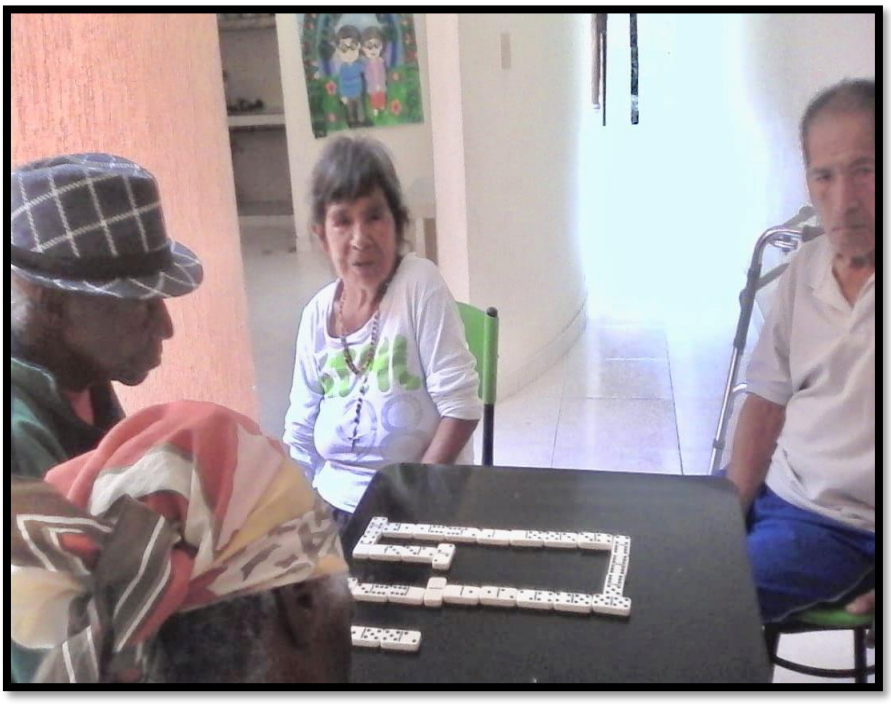
- Por medio de juego los Adultos Mayores tambien desarrollar las capacidades cognitivas ademas de disminuir los indices de estrés.

ANEXOS

- Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO
5 DE MARZO 2019





ACTIVIDAD 11: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: ANÉCDOTAS DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



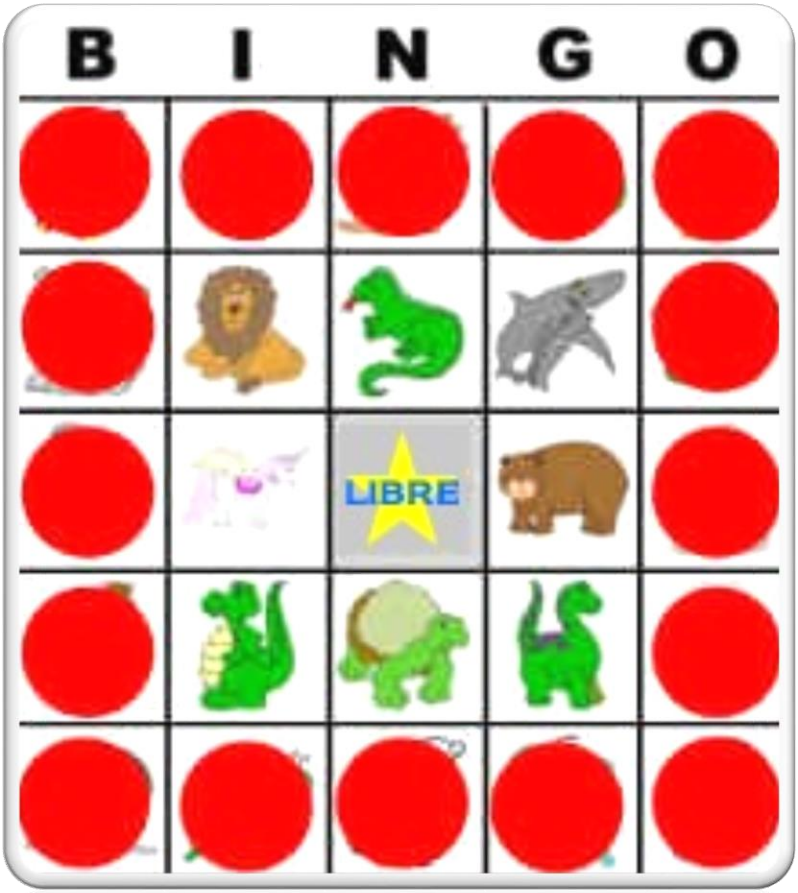
ACTIVIDAD
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: ANÉCDOTAS DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES, EN COMPAÑIA DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Lograr un sano esparcimientos entre los Adultos Mayores participantes por medio contar anécdotas de la vida de los Adultos Mayores, contribuyendo así a estimular la memoria y por ende las capacidades cognoscitivas.
OBJETIVO GENERAL
Realizar una socialización de las anécdotas de la vida de los Adultos Mayores, contribuyendo así a estimular la memoria y a disminuir los indices de estrés
FECHA DE REALIZACIÓN: 06 de marzo 2019 **HORA DE INICIO:** 9:00 AM-10:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGIA Y CONTENIDO EJECUTADO
Con esta actividad se pretende estimular la memoria, puesto que los Adultos Mayores deben recordar las anécdotas que marcarón sus vidad, como por ejemplo: cuantos hijos tuvierón, quienes eran sus padres, hermanos, donde pasarón las mayoria de sus años, entre otras. Con esta actividad además de ayudar a la memoria, nos sirve para que los Adultos Mayores disfruten de un espacio divertido y se fomente la integración entre ellos.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se da inicio a la actividad; se reunen a todos los Adultos Mayores del Centro Geriatrico que deseen participar de la actividad y que esten en condiciones aptas para contar las sus anéctodas. Se inicia primero con la demostración de la anécdota del Instructor para poder afianzar la actividad, posteriormente continua participando el Adulto Mayor que desee y finalmente se les brinda un refrigerio.
LOGROS
. • Buena disposición para el desarrollo de la actividad por parte de los Adultos Mayores • Se logró integrar a todos los Adultos Mayores participantes de la actividad
DIFICULTADES
No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.
CONCLUSIONES
Se puede concluir que por medio de esta actividad ludico-recreativa además de ayudar con la estimulación de la memoria, genera un ambiente ameno para lograr la interación entre los Adultos Mayores y así afianzar los lazos de amistad.

OBSERVACIONES
• Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos. • Por medio de juego los Adultos Mayores tambien desarrollar las capacidades cognitivas ademas de disminuir los indices de estrés.
ANEXOS
• Registros fotográficos
REGISTRO FOTOGRÁFICO **6 DE MARZO 2019**





ACTIVIDAD 12: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA:" JUEGO:BINGO" CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO:BINGO” CON LOS ADULTOS MAYORES Y CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Lograr un sano esparcimiento entre los Adultos Mayores participantes por medio del “juego:bingo”, contribuyendo así a mejorar las capacidades cognoscitivas.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la integración de los Adultos Mayores participantes por medio de actividades ludico-recreativas: juego:bingo, que permitan relacionarse entre ellos con la finalidad de disminuir los indices de estrés
FECHA DE REALIZACIÓN: 06 marzo 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
Los juegos de mesa son una gran ayuda para que nuestros mayores fortalezcan su memoria, percepción, rapidez y concentración; estos fomentan que presten más atención a la dinámica del juego y que estén atentos a cómo se está desarrollando. Además de divertido es muy beneficioso, porque: -Mejora el estado de ánimo, potenciando la comunicación y las relaciones sociales, ya que están en contacto con otros jugadores relacionándose, jugando en equipo o individualmente. -Refuerza su atención y concentración, gracias a que hay unas reglas estipuladas para el buen funcionamiento. -Genera movilidad y agilidad, estimulando la percepción sensorial. -Ofrece entornos para el aprendizaje y optimiza los niveles de bienestar subjetivo.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se organiza el juego del bingo con la finalidad de estimular las capaciades cognitivas del Adulto Mayor y a su vez disminuir los indices de estres. Además la emoción de que al ganar podrán recibir algún premio, que aunque sencillo es significativo para ellos, despierta el entusiasmo. Con este juego se puede mantenerlos integrados y a su vez que sientan el compañerismo entre ellos. Se inicia el juego,el instructor explica la dinamica del mismo; se les muestra que en cada pelotica hay un numero el cual deben buscarlo en la tabla que se le entrego a cada Adulto Mayor; el ganador será el que logre llenar toda la tabla con las fichas de la misma imagen. Antes de iniciar el juego se hace una demostración, se verifica que todos los Adultos Mayores hayan entendido y posteriormente se inicia como tal con el juego; el Instructor dice en voz alta

el numero de la balota y asi sucesivamente hasta que haya un ganador.

LOGROS

- Buena disposición para el desarrollo de la actividad por parte de los Adultos Mayores
- Se logró integrar a todos los Adultos Mayores participantes del juego del bingo.

DIFICULTADES

No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.

CONCLUSIONES

Se puede concluir que por medio de esta actividad ludico-recreativa se obtienen multiples beneficios para los Adultos Mayores; como por ejemplo: se estimula el desarrollo de las capacidades cognitivas, integración entre los participantes, además que permiten estimular las habilidades de estrategias en cada uno de los participantes

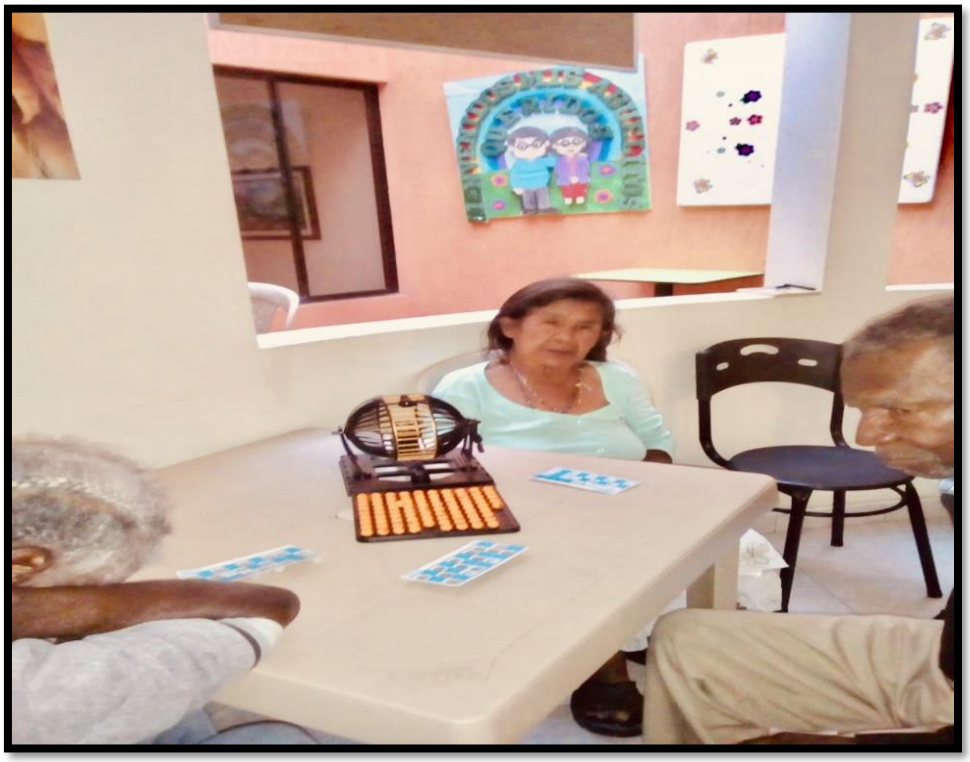
OBSERVACIONES

- Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos.
- Por medio de juego los Adultos Mayores tambien desarrollar las capacidades cognitivas ademas de disminuir los indices de estrés.

ANEXOS

- Registros fotográficos

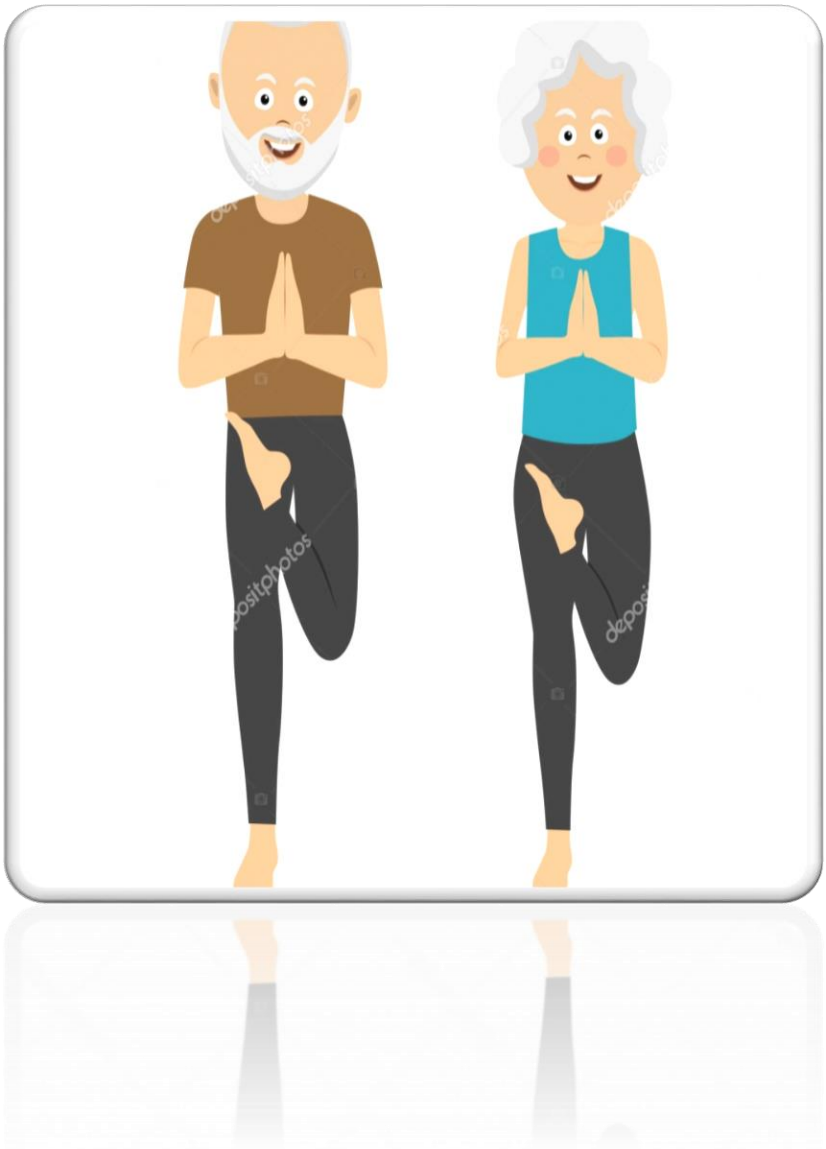
REGISTRO FOTOGRÁFICO
6 DE MARZO 2019







ACTIVIDAD 13: ACTIVIDAD FISICA: EJERCICIOS DE COORDINACIÓN CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD
EJERCICIOS DE COORDINACIÓN OCULO-PEDAL CON ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO, CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Desarrollar Actividad Física: ejercicios de coordinación oculo-pedal con los Adultos Mayores del Centro Geriátrico con el fin de disminuir factores de riesgo y así poderles brindar una buena calidad de vida.
OBJETIVO GENERAL
Realizar ejercicios de ejercicios de coordinación oculo-pedal con los Adultos Mayores del Centro Geriátrico con el fin de estimular las capacidades psicomotrices, y en su efecto favorecer el desarrollo de las actividades básicas cotidianas.
FECHA DE REALIZACIÓN: 07 marzo 2019 **HORA DE INICIO:** 9:00 AM-10:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
El envejecimiento es un proceso irreversible y una de sus características más evidentes es la disminución progresiva de la capacidad funcional. Resulta clara la disminución en la capacidad de trabajo, la fuerza muscular y la flexibilidad, el empeoramiento del equilibrio y la coordinación, se produce un enlentecimiento de las conductas y una menor velocidad de reacción. No obstante, hay que señalar que, si bien esta menor capacidad funcional resulta inevitable ya que es consecuencia del proceso de envejecimiento, en gran medida se ve exacerbada por el deterioro propio de la inactividad y agrava de forma considerable esta disminución, no es fruto del envejecimiento propiamente dicho sino del sedentarismo y la inactividad. Una persona mayor necesita cierta forma para levantarse e igualmente una capacidad aeróbica o cardiovascular mínima para poderse desplazar con cierta facilidad. La disminución de sus capacidades por debajo de ciertos límites la perdida de la independencia, algo tan sencillo para una persona normal, como puede ser levantarse de una silla, puede convertirse en algo bastante complicado para una persona mayor que haya perdido la fuerza de sus brazos o de sus piernas. Igualmente puede resultar complicado subir o bajar escaleras, poder peinarse o mover objetos algo pesados, como los bolsos de las compras y realizar otras actividades muy sencillas, necesarias para el funcionamiento independiente en la vida diaria y de cuya importancia no nos damos cuenta hasta que no somos capaces de poderlos realizar. No resultan menos importantes las consecuencias del aislamiento que supone no poder salir del hogar debido por ejemplo a la imposibilidad de poder subir o bajar unas escaleras.

Para el cumplimiento exitoso de los objetivos en el entrenamiento de los ancianos, los cuales se pueden resumir en:

- Lograr el mantenimiento de la autonomía de los Adultos Mayores
- Favorecer las funciones vitales.
- Evitar en la medida de lo posible la involución y la atrofia de los distintos órganos y sistemas.
- Mantener su integración social.

Los medios ideales más generales en estas edades para el cumplimiento de tales objetivos son: la gimnasia básica, ejercicios cíclicos moderados (las marchas, la natación etc.), juegos movidos y con pelotas, excursionismo, el baile, etc.

De forma general se recomienda agrupar los ejercicios de Gimnasia Básica para facilitar el trabajo con los ancianos en:

- Ejercicios de desplazamiento y de orientación en el espacio, ejercicios de movilización.
- Extremidades Superiores, extremidades inferiores, tronco, cuello.
- Ejercicios de mejoramiento del equilibrio.
- Actividades en forma lúdica: sin aparatos, con la pelota, con otros aparatos pequeños.
- Ejercicios de respiración.
- Ejercicios de recuperación regresivas, ejercicios de relajación, conversatorios, etc.

La Coordinación: Es la ordenación u organización de movimientos con sometimiento de jerarquización en las acciones previstas para llegar a un objeto marcado, de forma eficaz y armónicamente económica, incluso a pesar de los cambios del medio.

Los tipos de coordinación

- Coordinación dinámica general (cuando el movimiento es global).
- Coordinación segmentaría (la relación entre la vista y el segmento corporal).
- Coordinación intramuscular (capacidad del propio músculo para contraerse).
- Coordinación Intermuscular (participación adecuada de todos los músculos que se encuentran involucrados en el movimiento).

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Se inicia con un Calentamiento Global durante 15 minutos; incluyendo la movilización de todas las articulaciones del cuerpo; se comienza con el cuello, hombros, codos, muñecas, falanges de los dedos de la mano, cadera, rodilla, tobillos y se finaliza con falanges de los dedos de los pies.
2. Luego se inicia con la actividad central de ejercicios de coordinación

Ejercicio 1.

- Posición Inicial: Parado, brazos a los lados del cuerpo, realizar a la voz del profesor (1) Brazos al frente, pierna derecha al frente con apoyo, (2) posición inicial con brazos arriba, (3) pierna izquierda al frente con apoyo, brazos al frente, (4) posición inicial brazos arriba, (5) pierna derecha al lateral con apoyo, brazos laterales, (6) posición inicial brazos arriba, (7) pierna izquierda al lateral con apoyo, brazos laterales, (8) posición inicial.

Ejercicio 2.

- Posición Inicial: Parado, brazos laterales flexionados a los hombros,, realizar a la voz del profesor, (1) Asalto hacia el lateral derecho, brazo derecho extendido al lateral derecho, mano izquierda en la cintura, (2) posición inicial, (3) Asalto hacia el lateral izquierdo, brazo izquierdo extendido al lateral izquierdo, mano derecha en la cintura, (4) posición inicial, (5) Realizar asalto al frente con la pierna derecha, brazos al frente extendidos dando una palmada, (6) posición inicial, (7) Asalto al frente con la pierna izquierda, brazos al frente extendidos dando una palmada, (8) posición inicial.

Ejercicio 3.

- Posición Inicial: Sentado en el piso con las piernas extendidas y unidas, realizar a la voz del profesor, (1) Flexión de pierna derecha, brazos arriba extendidos, (2) posición inicial, (3) flexión de la pierna izquierda, brazos arriba extendidos, (4) posición inicial, (5) flexionar ambas piernas al mismo tiempo, brazos laterales, (6) posición inicial, (7) flexión de las dos piernas unidas, brazos laterales, (8) posición inicial.

Ejercicio 4.

- Posición Inicial: Sentado en el piso con las piernas extendidas y unidas, brazos al frente, Realizar (1) Pierna derecha al lateral sin levantarla del piso, brazo derecho lateral, (2) posición inicial, (3) pierna izquierda al lateral sin levantarla del piso, brazo izquierdo lateral, (4) posición inicial, (5) separar ambas piernas a la vez, brazos laterales, (6) posición inicial, (7) separar ambas piernas a la vez, brazos laterales, (8) posición inicial.

Ejercicio 5.

- Posición Inicial: Parado, brazos a los lados del cuerpo, realizar a la voz del profesor (1) brazo derecho arriba, pierna izquierda atrás apoyada en el piso, (2) posición inicial, (3) llevar brazo izquierdo arriba, pierna derecha atrás con apoyo, (4) posición inicial, (5) brazo derecho arriba extendido, pierna izquierda al frente con apoyo, (6) posición inicial (7) brazo izquierdo arriba extendido, pierna derecha al frente con apoyo, (8) posición inicial.

Disponible en: http://www.efdeportes.com/efd199/la-coordinacion-de-los-adultos-mayores.htm
LOGROS
Favorecer habilidades de destreza por medio de recreación en el Adulto Mayor Mejorar la Salud física y mental en el grupo de Adulto Mayor puesto que con esta actividad se logra disminuir índices de estrés.
DIFICULTADES
No se encontro ninguna dificultad para el desarrollo de esta actividades Los Adultos Mayores que realizarón la actividad se escojierón con criterios de inclusión
CONCLUSIONES
El ejercicio físico no transforma proceso fisiológico como son la circulación y el metabolismo, sino que el ejercicio físico dosificado en la tercera edad, debe ser dirigida especialmente a fomentar la calidad de vida del mismo. El adulto mayor perfecciona y diferencia el desarrollo entrelazado en los movimientos en un orden establecido: rapidez, fuerza y resistencia. Perdiendo en el mismo orden estas cualidades, teniendo esto como consecuencia que sus movimientos se hacen más lentos y difíciles de ejecutar. Ya en la segunda mitad de la edad adulta se hace perceptible un descenso paulatino en las capacidades de movimiento y las cualidades motrices. En la tercera edad se presenta una atrofia evidente de la actividad motriz que se puede calificar de rasgo esencial del envejecimiento. Un aspecto trascendente de esta etapa es la forma pensar del anciano, el afán de movimiento, las necesidades de moverse van desapareciendo cada vez más. Ello lleva que a todo sistema de ejercicios intenso, toda marcha prolongada sea considerada como un lastre para el anciano. Muchos estímulos de movimiento pierden su efecto y solo llegan a realizarse en una cantidad estrictamente necesaria. El Adulto Mayor no reacciona en absoluto ante muchos impulsos y estímulos del medio ambiente. El comportamiento motor de la vejez se caracteriza por cierta rigidez. Se ha demostrado que el ejercicio físico atenúa el riesgo de enfermedades cardiovasculares, respiratorias, óseas, musculares y alteraciones o afectaciones del sistema nervioso central. Hoy el ejercicio físico es parte obligatoria del tratamiento médico en todas las instituciones profilácticas curativas.

El ejercicio ha de adecuarse a cada persona según sus condiciones o enfermedad diagnosticada por el especialista

Disponible en: http://www.efdeportes.com/efd199/la-coordinacion-de-los-adultos-mayores.htm

OBSERVACIONES

- Continuar con estas actividades para tener buenos índices de Calidad de Vida en la Población Adulto Mayor.
- Supervisar constantemente durante esta Actividad a los Adultos Mayores, puesto que puede existir la posibilidad de que se presenten algún tipo de sintomatología por antecedentes de patologías.

ANEXOS

- Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO
7 DE MARZO 2019




34N~60


34N~60

ACTIVIDAD 14: ACTIVIDAD FISICA: EJERCICIOS DE PROPIOCEPCIÓN CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD
REALIZAR EJERCICIOS PROPIOCEPTIVOS EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO, CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Desarrollar ejercicios propioceptivos en los Adultos Mayores del Centro Geriátrico con el fin de disminuir factores de riesgo y así poderles brindar una buena calidad de vida.
OBJETIVO GENERAL
Realizar ejercicios para estimular la propiocepción en los Adultos Mayores del Centro Geriátrico con el fin de estimular las capacidades psicomotrices, y en su efecto favorecer el desarrollo de las actividades básicas cotidianas.
FECHA DE REALIZACIÓN: 07 marzo 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
La actividad física y el ejercicio en la mayoría de las poblaciones ha hecho énfasis en el trabajo de la flexibilidad y la resistencia aeróbica, dándole poca importancia al entrenamiento de la fuerza y el equilibrio neuromuscular. Esta problemática toma vital importancia cuando se trata de personas adultas. A lo anterior se agrega que no existe mayor rigurosidad en la planificación y ejecución en las sesiones de entrenamiento, lo cual lleva a un inadecuado control de la carga externa e interna, llevando a un incremento en el riesgo de lesiones en las personas. Un programa de ejercicio físico debe incluir el entrenamiento de todas las capacidades condicionales y coordinativas, entre las que se encuentran la resistencia aeróbica, trascendental para reducir factores de riesgo cardiovascular; y la fuerza, capacidad que se deteriora progresivamente a partir de los 30 años debido a la sarcopenia que tiene lugar durante el proceso de envejecimiento normal, incrementando el riesgo de sufrir patologías y lesiones músculo - esqueléticas. Es evidente que los adultos no solo pierden fuerza y resistencia aeróbica, sino también propiocepción y equilibrio, capacidades determinantes en el reconocimiento continuo de los movimientos y de la posición espacial del cuerpo. Aún existe gran controversia sobre los efectos producidos por la pérdida propioceptiva asociada al envejecimiento y si es susceptible de ser recuperada mediante su entrenamiento intencionado. Existen algunas evidencias que muestran que la pérdida de la propiocepción aumenta la posibilidad de sufrir caídas durante la actividad física y la vida diaria, que producen traumas y lesiones de consideración. FISIOLOGIA DE PROPIOCEPCION La propiocepción depende de estímulos sensoriales provenientes de los sistemas visual, auditivo y vestibular, de los receptores cutáneos, articulares y musculares, que son responsables de traducir eventos mecánicos ocurridos en los tejidos en señales neurológicas. (Saavedra, Lephart). Ha sido caracterizada como una variación especializada del tacto, la cual incluye la habilidad para detectar tanto la posición como el movimiento articular. La propiocepción ocurre por una compleja integración de impulsos somato sensoriales (concientes e inconscientes) los cuales se transmiten por medio de mecanorreceptores, permitiendo el control neuromuscular de parte del atleta. (Lephart, Buz) La estabilidad dinámica articular resulta de un preciso control neuromotor de los

músculos esqueléticos que atraviesan las articulaciones. La activación muscular puede ser iniciada concientemente, por orden voluntaria directa o inconsciente y automáticamente, como parte de un programa motor o en respuesta a un estimulo sensorial. El término control neuromuscular se refiere específicamente a la activación inconsciente de los limitantes dinámicos que rodean una articulación (Lephart, Buz). Existen básicamente tres clases de mecanorreceptores periféricos, los cuales incluyen receptores musculares, articulares y cutáneos, que responden a la deformación mecánica producida en los tejidos enviando la información al sistema nervioso central, modulando constantemente el sistema neuromuscular. Las vías aferentes hacen sinapsis en el asta dorsal de la médula espinal y de allí pasan directamente, o por medio de las interneuronas, a las neuronas alfa y gamma, las cuales controlan la información proveniente de la periferia. La información aferente también es procesada y modulada en otros centros de control en el sistema nervioso central, como el cerebelo, la formación reticular, los núcleos talámicos y la corteza sensorial. Desde allí la información es enviada a las áreas 5 – 7 del lóbulo parietal y al área premotora. Trabajando en forma completamente subconsciente, el cerebelo tiene un rol esencial en la planificación y modificación de las actividades motoras. Se dividide en tres áreas funcionales: Vestíbulo – cerebellum, responsable de controlar los músculos axiales primarios que tienen qué ver con el equilibrio postural; mientras que la segunda división. Cerebro – cerebellum, principalmente involucrado en la planificación e iniciación de movimientos que requieren precisión, rapidez y destreza. Espino – cerebellum, recibe información aferente somatosensorial, visual y vestibular, sirve para ajustar movimientos a través de conexiones con el “brainstem” y la corteza motora. Adicionalmente, esta división regula el tono muscular por medio de motoneuronas gamma. A partir de lo anterior, los tres tipos de mecanorreceptores tienen un rol interactivo en el mantenimiento de la estabilidad articular (Childs, Lephart, Buz, Laurence). Los mecanorreceptores han sido encontrados en el tobillo, la rodilla y el hombro. Los receptores articulares están localizados en el tejido conectivo de la cápsula articular y los ligamentos. Especialmente han sido identificados en las cápsulas articulares, ligamentos, meniscos y labrum (Childs, Lephart, Buz).

Disponible en: http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/091-propiocepcion.pdf

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Se inicia con un Calentamiento Global; trote suave y continuo durante 15 minutos.
2. Luego se inicia con la actividad central de ejercicios de conservación de sentidos con énfasis en propiocepción

Las metas del entrenamiento de la propiocepción son (Lephart):

1) Facilitar el incremento de la sensibilidad y el uso de impulsos propioceptivos de las estructuras que rodean las articulaciones.

2) Evocar respuestas dinámicas compensatorias por la musculatura que rodea la articulación.

3) Reestablecer los patrones motores funcionales, los cuales son vitales para movimientos coordinados y la estabilidad articular funcional.

Figura 01 Posición: bípedo Material: ninguno Movimiento: flexión de cadera a 90º con rodilla extendida y dorsiflexión pierna de apoyo con rodilla en extensión.	
Figura 02 Posición: bípedo Material: ninguno Movimiento: extensión de cadera a 45º con leve flexión de rodilla, pierna de apoyo con rodilla en extensión	
Figura 03 Posición: bípedo Material: ninguno Movimiento: adducción de cadera unilateral partiendo de la posición neutra, dorsiflexión de tobillo	

Figura 04 Posición: bípedo Material: ninguno Movimiento: abdución de cadera unilateral con leve inclinación lateral de tronco mas rodilla en extensión	
Figura 05 Posición: bípedo Material: ninguno Movimiento: abdución de cadera bilateral maximal, con apoyo en talones	

Se finaliza la actividad con hidratación y recomendaciones

LOGROS

- Mejorar las habilidades de destreza por medio de recreación en el Adulto Mayor
- Mejorar la Salud física y mental en el grupo de Adulto Mayor puesto que con esta actividad se logra disminuir índices de estrés.

DIFICULTADES

No se encontro ninguna dificultad para el desarrollo de esta actividades
Los Adultos Mayores que realizarón la actividad se escogierón con criterios de inclusión

ANEXOS

- Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO
7 DE MARZO 2019





ACTIVIDAD 15: ACTIVIDAD FISICA: EJERCICIOS DE PSICOMOTRICIDAD FINA CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD
ACTIVIDAD FÍSICA CON ÉNFASIS EN EJERCICIOS DE PSICOMOTRIDAD FINA CON LOS ADULTOS MAYORES Y EN COMPAÑIA DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO.
META
Desarrollar ejercicios de psicomotridad fina con los Adultos Mayores y en compañía acompañamiento del Equipo Interdisciplinario con el fin de impulsar hábitos de vida saludable en la población objeto.
OBJETIVO GENERAL
Ejecutar ejercicios de psicomotricidad fina con los Adultos Mayores y en compañia del Equipo Interdisciplinario
FECHA DE REALIZACIÓN: 08 marzo del 2019 **HORA DE INICIO:** 9:00 AM-10:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
El proceso de envejecimiento no es repentino, no se producen cambios fisiológicos ni psicológicos de un día para otro, ni afecta a todas las personas de la misma manera. Hay factores que, a lo largo de la vida, como el lugar de nacimiento, la cultura, el entorno, las enfermedades, factores ambientales, etc., influyen en el estilo de vida cada persona. La **Intervención Psicomotriz**, es un claro ejemplo de intervención que permite el **aprendizaje de nuevas estrategias y habilidades acordes a la edad**. En ella se plantea una serie de actividades donde se utilizan **técnicas activas** como musicoterapia, juegos, manualidades, baile, gimnasia suave, expresión corporal, deporte, etc., y **pasivas** como masaje, relajación, movilización pasiva, etc. Todas estas actividades tienen el objetivo de ayudar a la persona que las realiza, a expresar sentimientos y emociones, a coordinar movimientos, facilitar la toma de decisiones dentro de un grupo o a nivel individual, reducir la ansiedad y el estrés, liberar frustraciones, mejorar y/o aprender habilidades sociales y cognitivas, etc. Dicho esto, cabe mencionar la gran importancia que tiene la aplicación de este tipo de intervención en los programas dirigidos a mejorar la vida y autonomía de las personas de la tercera edad. La **psicomotricidad** es una disciplina que **engloba a la persona en su totalidad**, integra sus interacciones afectivas, sociales, cognitivas, físicas y sensoriales, interacciones que expresa a través del cuerpo y del movimiento. Existe una gran diversidad de definiciones relacionadas con esta disciplina y/o ciencia del movimiento. Autores contemporáneos, entre los que encontramos a Muniáin, mencionan tres niveles de intervención. Estos tres niveles se utilizan teniendo en cuenta los objetivos que se quieren conseguir y la población a la que va dirigida. • **Educación Psicomotriz**: Tiene como fin fomentar o estimular el desarrollo global en las personas durante sus primeros años de vida, en el marco de la escuela.

- **Reeducación Psicomotriz**: Se dirige a personas que tienen algún tipo de dificultad en el aprendizaje y, por tanto, necesitan un tipo de intervención más específico que el utilizado en el nivel anterior. Se aplica a niños, adolescentes, adultos y ancianos.
- **Terapia:** Va enfocado a pacientes que requieren una mayor intervención debido a que presentan alteraciones y/o deterioros severos, tanto a nivel cognitivo como físico, social y/o emocional.

Disponible en: https://www.miterapiasinfronteras.com/psicomotricidad-adultos-mayores/

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Se inicia con un Calentamiento Global;
2. Luego se inicia con la actividad con ejercicios de psicomotricidad fina

- Caminar, pasando e balón de una mano a la otra
- Caminar con los ojos cerrados, realizando el anterior ejercicio.
- Caminar y patear el balón con el borde interno.
- Lograr introducir el balón dentro de la cesta, lanzando con la mano derecha
- Lograr introducir el balón dentro de la cesta, lanzando con la mano izquierda

3. Se finaliza con hidratación y con recomendaciones.

LOGROS

- Mejorar la Salud física y mental de los Adultos Mayores del Centro Geriátrico
- Disminuir los cambios de envejecimiento en la población Adulto Mayor del con la ayuda de la adopción de los hábitos de vida saludable.

DIFICULTADES

No se encontro ninguna dificultad para el desarrollo de esta actividades

Los Adultos Mayores que realizaron la actividad se escogieron con criterios de inclusión

CONCLUSIONES

La **psicomotricidad** es una ciencia y/o disciplina que **estudia al hombre en su globalidad promoviendo el desarrollo y estimulación de sus capacidades motrices, afectivas, expresivas, creativas y de comunicación**, utilizando como herramientas el tiempo, el espacio y el cuerpo del individuo mediante el movimiento.

El desarrollo y ejecución de programas de **Intervención Psicomotriz a personas de la tercera edad**, brinda una serie de beneficios que van enfocados a **mejorar su calidad de vida e independencia**. Les permite aprender estrategias y habilidades para que puedan desarrollar sus actividades de la vida diaria de forma autónoma y sigan participando de forma activa dentro de la sociedad. Estas actividades tienen como objetivo la expresión y liberación de emociones a través del movimiento corporal.

Beneficios:

Favorecer el desarrollo motor del individuo.

Lograr la integración del esquema corporal: conocer y tener conciencia de nuestro cuerpo tanto en movimiento como en estático, a lo largo de toda la vida y en un momento dado.
Dominar el equilibrio
Controlar las coordinaciones globales y segmentarias
Controlar la inhibición voluntaria (el individuo debe ser capaz de quedarse quieto)
Trabajar la relajación para aliviar las tensiones que se producen en nuestro cuerpo
Controlar la respiración
Adquirir la adecuada estructura espacial y temporal
Aumentar el bienestar emocional. Vivenciar la alegría.
Mejorar las relaciones sociales. Experimentar el movimiento conjuntamente.
Mejorar las posibilidades de adaptación al mundo exterior. Este objetivo último es muy importante.

Disponible en: https://www.miterapiasinfronteras.com/psicomotricidad-adultos-mayores

ANEXOS

- Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO
08 DE MARZO 2019







ACTIVIDAD 16: ACTIVIDAD FISICA:EJERCICIOS PARA LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD
REALIZAR EJERCICIOS PARA LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO Y EN COMPAÑÍA DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Desarrollar una Actividad Física con énfasis en prevención de caídas con la participación de los Adultos Mayores del Centro Geriátrico, con el acompañamiento del Equipo Interdisciplinario con el fin de promover hábitos de vida saludable en la población objeto.
OBJETIVO GENERAL
Desarrollar una Actividad Física enfocado en ejercicios para prevenir caídas con la participación de los Adultos Mayores del Centro Geriátrico
FECHA DE REALIZACIÓN: 08 de marzo 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
La OMS define las caídas como: “consecuencia de cualquier acontecimiento que precipite al paciente al suelo en contra de su voluntad”. ¿Por qué es tan importante detectar y prevenir las caídas en el Adulto Mayor? Porque las caídas pueden tener graves consecuencias a nivel de la morbilidad, mortalidad y dependencia. Se estima que uno de cada tres Adultos Mayores que vive en la comunidad sufre una o más caídas al año. A nivel nacional, la encuesta SABE Chile de OPS (2001) arrojó una prevalencia de un 35,3% anual de caídas en adultos mayores viviendo en la comunidad. Estadísticas internacionales señalan que cerca de un tercio de las personas de 65 y más años que viven en sus casas sufren una o más caídas cada año y que, de éstas, aproximadamente una de cada cuarenta ingresará a un hospital. A medida que aumenta la edad aumentan las caídas. Estudios realizados en la comunidad muestran que la incidencia anual de caídas se incrementa conforme a la edad: entre los adultos mayores jóvenes (65 – 70 años) la prevalencia es del 25% y llega al 35 – 45% en edades más avanzada (80 – 85 años). Esta situación se agrava en los Adultos Mayores que viven en establecimientos de larga estadía, ya que uno de cada dos presenta una o más caídas durante el año. Disponible en: https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000493.htm
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
1. Caminar hacia adelante rápido pasando la toalla, pisando la línea (1 min)

2. Caminar hacia atrás, pisando la línea (1 min)
3. Caminar lateral hacia el lado derecho, pisando la línea (1 min)
4. Caminar lateral hacia el lado izquierdo, pisando la línea (1 min)
5. Caminar hacia adelante alternando pierna derecha-izquierda, pisando la línea (1 min)
6. Caminar hacia adelante llevando los pies a tocar los glúteos, pisando la línea (1 min)
7. Caminar hacia adelante llevando los pies hacia los lados, pisando la línea (1 min)
8. Caminar hacia adelante llevando los brazos hacia adelante (como si estuviera nadando), pisando la línea

3. Se finaliza con hidratación y con recomendaciones

LOGROS

- Mejorar la Salud física y mental de los Adultos Mayores
- Reducir los cambios de envejecimiento en la población Adulto Mayor del con la ayuda de la adopción de los hábitos de vida saludable.

DIFICULTADES

No se encontro ninguna dificultad para el desarrollo de esta actividades
Los Adultos Mayores que realizaron la actividad se escogieron con criterios de inclusión

CONCLUSIONES

Hacer ejercicio puede ayudar a prevenir caídas porque puede:

Hacer que los músculos sean más fuertes y más flexibles

Mejorar su equilibrio

Aumentar el tiempo que usted puede mantenerse activo

Por lo anteriormente mencionado, se aclara la importancia de continuar con el desarrollo continuo de estos programas de Actividad Física enfocados en beneficio para la población del Adulto Mayor del Corregimiento de Miraflor- Cauca

Disponible en: http://www.minsal.cl/portal/url/item/ab1f8c5957eb9d59e04001011e016ad7.pdf

ANEXOS

- Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO
08 DE MARZO 2019





ACTIVIDAD 17: ACTIVIDAD FISICA FORTALECIMIENTO MUSCULAR (EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES) EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD
FORTALECIMIENTO MUSCULAR (EXTREMIDADES SUPERIORES INFERIORES) EN LOS ADULTOS MAYORES, CON ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Realizar ejercicios de fortalecimiento muscular al grupo de Adultos Mayores aptos para ejecutar actividades, físicas, que permita mejorar su condición física evitando caías y por ende logrando una adecuada calidad de vida.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la fuerza de los músculos de las extremidades superiores e inferiores en los Adultos Mayores participantes de las actividades físicas
FECHA DE REALIZACIÓN: 9 DE MARZO DE 2019 **HORA DE INICIO:** 9:00 AM-10:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO INTERDISCIPLINARIO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
El ejercicio físico es fundamental para que las personas Adultas Mayores debido a que ayuda a la movilidad y sobre todo para que la preserven por más tiempo. Los beneficios de la actividad física en el Adulto Mayor; son múltiples, ayuda a mantenerlos más activos, a controlar el nivel de azúcar en sangre, mejora su presión arterial, su respiración, mejora la coordinación, lo que favorece a reducir el riesgo de accidentes como caídas o tropezones. Otra gran ventaja es que su estado anímico mejora enormemente, además de que reduce el estrés, el insomnio y la depresión. Antes de iniciar con la actividad físicas se les brinda una corta explicación a los Adultos Mayores sobre los beneficios que se obtienen con la práctica de los diferentes ejercicios, entre los cuales se mencionan recuperar el tono, fuerza muscular y movilidad. Luego antes de iniciar cada ejercicio, el Profesional hace una demostración respectiva, a los Adultos Mayores, quienes serán participes de la actividad, en seguida se da la ilustración por parte de un Adulto mayor para confirmar que los ejercicios fueron entendidos. Y posteriormente; se seleccionan los Adultos Mayores que podrán realizar la actividad física, se tienen en cuenta criterios de inclusión, como tipo de enfermedad, estado de salud tanto física como mental, de esta manera se seleccionan además el tipo de ejercicios que pueden realizar cada adulto mayor, teniendo en cuenta la seguridad e integralidad de cada persona, causando un efecto positivo en la salud. Terminada la explicación se les pide a los Adultos Mayores que empiecen con las tareas establecidas, siempre recalcando que esta serie de ejercicios debe ejecutarse a baja intensidad, para impedir complicaciones de salud. Para finalizar se llevó a cabo ejercicios estiramientos muscular, para volver a la calma o estado de reposo. Como precaución, se les explica los signos y síntomas que podrían sentir en caso de no tolerar la actividad física, las cuales podrían ser: mareo, náuseas, vomito, sensación de hormigueo en las manos o pies, además se les aclara que en caso de presentar cualquier signo o síntoma mencionado debe mencionarlo al Profesional y/o personal interdisciplinario que este de turno asignado y por ende se tomara las medidas pertinentes.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se da inicio a los ejercicios de fortalecimiento muscular, empezando con calentamiento general y movilizaciones articulares principalmente en los brazos y las piernas, donde se llevan a cabo de manera progresiva en cuanto a su intensidad.

El **calentamiento** y **estiramiento** de los músculos es fundamental a la hora de realizar cualquier actividad física o deportiva.
Se realiza una rutina de calentamiento simple, con el objetivo de **prevenir esguinces**, **desgarros** y **torceduras**.

A continuación, se da paso a la fase central donde se concentra la mayor parte de objetivos a conseguir en cuanto al fortalecimiento muscular de los miembros superiores e inferiores, que son partes segmentarias del cuerpo que permiten realizar tareas motrices con mayor fluidez, por esta razón es fundamental su fortalecimiento en sus grupos musculares. En esta fase se dio desarrollo a los ejercicios donde se inició con los músculos del tren superior, terminados estos se da un descanso para la hidratación respectiva y luego continuar con los ejercicios de los músculos del tren inferior.

Cada ejercicio se realizará por series (4) y repeticiones (8) para trabajar a una intensidad moderada para el Adulto Mayor.

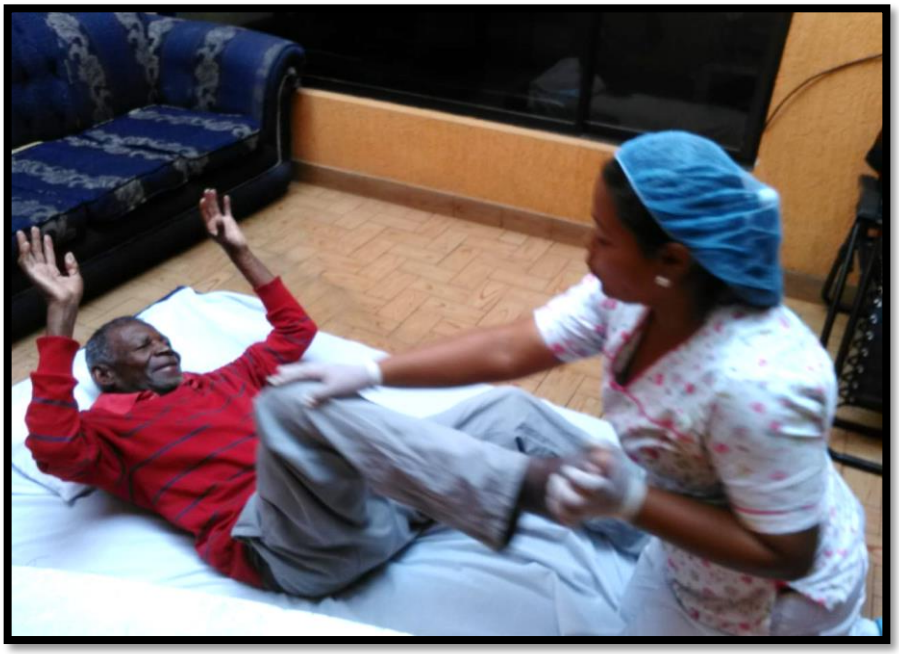
Para finalizar se hicieron ejercicios de estiramiento muscular.
Se evalúa el estado final del Adulto Mayor al terminar la actividad física, evaluando su condición y proyectando su próxima rutina.

LOGROS

- Contribuir en la salud de los Adultos Mayores, mediante la práctica de actividad física.
- Mejorar la fuerza muscular de las extremidades superiores e inferiores con la finalidad de disminuir el riesgo de caídas en los Adultos Mayores.
- Favorecer el estado de ánimo de los Adultos Mayores, ya que con esta actividad se logra disminuir índices de estrés.

CONCLUSIONES

Las actividades de fortalecimiento muscular generan múltiples beneficios en el Adulto Mayor no solo a nivel físico, si no también mental; puesto que además de mejorar el tono muscular, la fuerza muscular, movilidad de los diferentes grupos musculares trabajados, y sus capacidades motrices; también ayuda a disminuir el índice de estrés, depresión.

OBSERVACIONES
• Las actividades físicas deben llevar se a cabo constantemente en la Población Adulta Mayor, debido a los cambios fisiológicos que ellos presentan con el paso de los años; siempre evitando el desacondicionamiento físico del Adulto Mayor que los puede conllevar a las caídas y/o postración.
DIFICULTADES
No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.
ANEXOS
• Registros fotográficos
REGISTRO FOTOGRÁFICO **9 DE MARZO 2019**




ACTIVIDAD 18: DESAROLLAR EL SENTIDO DE LA AUDICIÓN MEDIANTE LA LECTURA GRUPAL EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD
DESARROLLAR EL SENTIDO DE LA AUDICIÓN MEDIANTE LA LECTURA GRUPAL EN LOS ADULTOS MAYORES, CON ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
OBJETIVOS
Realizar espacios de lectura al aire libre con los Adultos Mayores para despertar su imaginación, activar su capacidad mental, y mejorar su desarrollo cognitivo.
FECHA DE REALIZACIÓN: 10 DE MARZO 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
GENERALIDADES Y CONTENIDO EJECUTADO
La lectura es una actividad ideal para la mente y conlleva a obtener para el Adulto Mayor múltiples beneficios a nivel cognitivo, favoreciendo en gran medida al desarrollo de la imaginación, de la memoria; puesto que con los cambios fisiológicos que genera el paso de los años en la vejez muchas de estas capacidades logran afectarse. El efecto que deja la lectura es positivo e importante a cualquier edad, pero lo es más en el Adulto Mayor, por tal motive es beneficioso incorporar esta actividad como un hábito que puede iniciarse poco a poco, ya que podría cansarlos. El profesional sugiere iniciar con textos que llamen la atención por cuenta propia, lo ideal y más adecuado es hacerlo en horas de la mañana, por mejor luminosidad; se busca un espacio adecuado el cual sea tranquilo, se selecciona textos de letra grande y no de muchas páginas. También se lee a intervalos y se deja de hacerlo cuando se va la concentración de los Adultos Mayores. por eso se trata al comienzo de leer un par de páginas al día para que no se desanimen con la lectura. Solo la periodicidad hace que una actividad se transforme en hábito y se incorpore a la vida diaria y lo que se pretende es lograr que se convierta en un hábito para ellos.
METODOLOGIA Y DESARROLLO
Se los reúne a todos los Adultos Mayores en un lugar agradable al aire libre como lo es el exterior del Centro Geriátrico, se les explica en que consiste la actividad a realizarse; después se da inicio a la actividad, en medio de la misma todos los Adultos Mayores son activos y participan. En medio de la actividad de la lectura se les brinda un refrigerio y se continua con la actividad, al finalizar la actividad son llevados al interior del Centro Geriátrico. Y entre ellos. debaten y socializan sobre el tema. Un libro siempre es y será un buen compañero para el Adulto Mayor.
CONCLUSIONES
La actividad de la Lectura para el Adulto Mayor es beneficiosa puesto que con el pasar de los años las capacidades cognitivas son las primeras que se afectan logrando la desorientación temporo-espacial; por ello es indispensable realizar actividades que favorezcan el desarrollo de estas capacidades.
OBSERVACIONES
• Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos.

- Es indispensable el desarrollo de estas actividades para mejorar las capacidades cognitivas en el Adulto Mayor

DIFICULTADES

No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.

ANEXOS

- Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO
10 DE MARZO 2019



ACTIVIDAD 19: ACTIVIDAD LÚDICA: PINTURA EN PAPEL CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD
ACTIVIDAD LÚDICA: PINTURA EN PAPEL CON LOS ADULTOS MAYORES, CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Desarrollar habilidades artísticas en los Adultos Mayores, mediante la práctica de la pintura.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la coordinación fina en el Adulto Mayor, mediante la realización de pintura en papel.
FECHA DE REALIZACIÓN: 11 DE MARZO 2019 **HORA DE INICIO:** 9:00 AM-10:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
Se da inicio a la actividad de Pintura en papel, donde se da esa posibilidad para que los Adultos Mayores puedan ilustrar su imaginación con la ayuda de un pincel, pintura y una hoja. Enseguida se les facilita las temperas para que empiecen a pintar como ellos lo deseen. Es importante realizar este tipo de actividades con los Adultos Mayores, ya que genera grandes beneficios en su bienestar, como lo son mejorar la autoestima, las capacidades psicomotrices, las relaciones entre ellos y por ende amplía su círculo de amigos.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se inicia la actividad de Pintura sobre una hoja de papel, donde a cada Adulto Mayor se le brinda una tempera, un pincel y una hoja de papel, para que realicen la pintura a su imaginación que es untar el pincel de pintura y hacer algo creativo en una hoja, para así plasmar la figura de su mano en una hoja de papel de forma creativa y divertida para ellos. Para finalizar se llevan a cabo ejercicios de respiración.
LOGROS
• Despertar la creatividad de los Adultos Mayores por medio de la pintura. • Mejorar las capacidades psicomotrices de los Adultos Mayores a través de la coordinación oculo-manual y de la coordinación fina
CONCLUSIONES
Las actividades de pintura además de brindarle al Adulto Mayor beneficios en el mejoramiento de las capacidades psicomotrices, también ayudan a identificar las diferentes sensaciones que puede estar pasando en la vida el Adulto Mayor, y de forma individual es una manera de representar sus ideas.
OBSERVACIONES
• Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos.

- Es indispensable el desarrollo de estas actividades para mejorar las capacidades psicomotrices y coordinativas en el Adulto Mayor

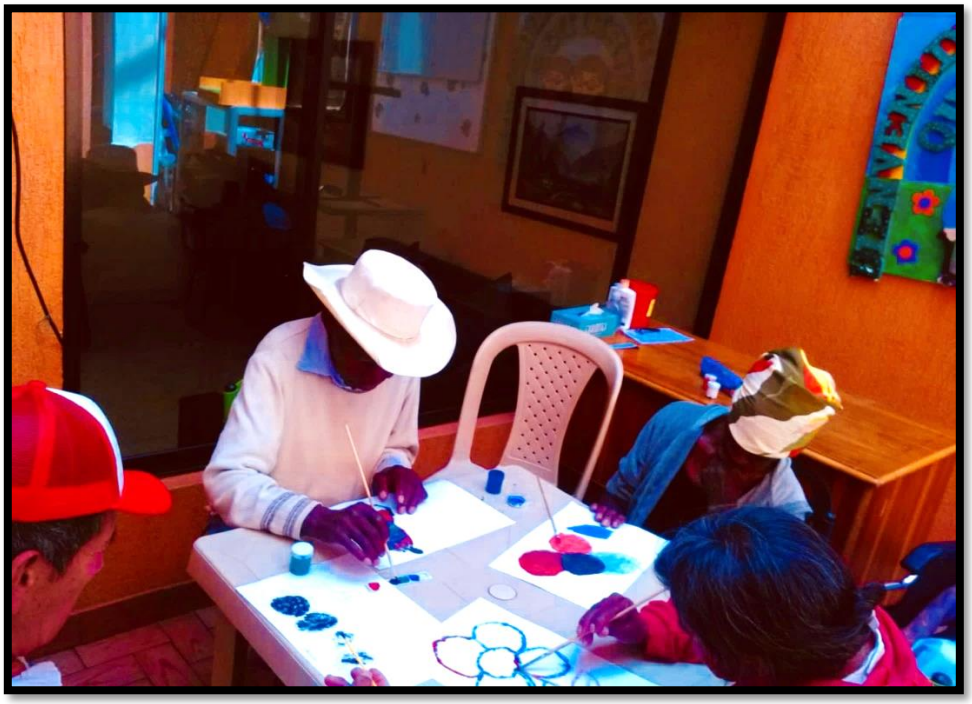
DIFICULTADES

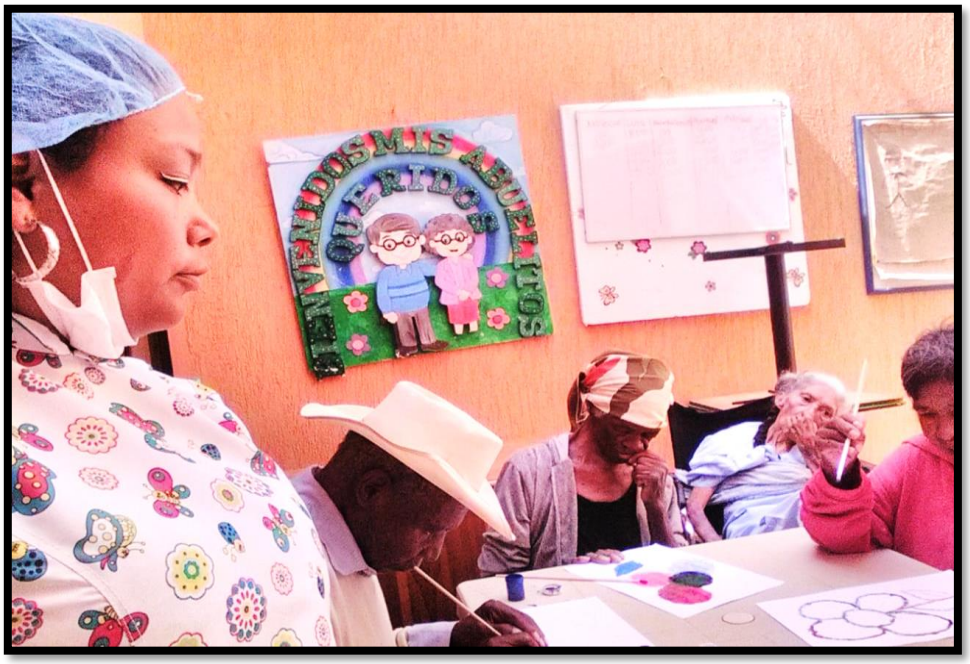
No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.

ANEXOS

- Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO
11 DE MARZO 2019





ACTIVIDAD 20: ACTIVIDAD LÚDICO-RECREATIVA“JUEGO DE CARTAS”CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD
ACTIVIDAD LÚDICO-RECREATIVA “JUEGO DE CARTAS” CON LOS ADULTOS MAYORES , CON ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO.
META
Lograr un ambiente de esparcimiento entre los Adultos Mayores participantes a traves de actividades ludico-recreativas: “juego de cartas”.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la integración entre los Adultos Mayoresparticipantes por medio de actividades ludico-recreativas: juegos de cartas, que permitan relacionarse entre ellos con la finalidad de disminuir los indices de estrés.

FECHA DE REALIZACIÓN: 12 DE MARZO DEL 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
Se da una breve explicación de cómo se debe jugar las cartas, y de sus reglas del juego. A continuación se procede a iniciar con el juego junto con los Adultos Mayores donde el instructor en primer momento mueve las cartas sobre la mesa y así demuestra claramente cómo se deben iniciar a repartir las cartas y así avanzar en el juego. Luego se da un tiempo para que los Adultos Mayores participantes del juego pongan en práctica lo asimilado durante la explicación, si a un persisten errores en la repartición de las cartas se va corrigiendo en el mismo momento, para de esta manera genera un mejor aprendizaje del juego de mesa. Este tipo de juego de mesa permite generar estrategias, para ganar el juego, así mismo se aumenta la capacidad de aprender, respetar reglas, mejorar la comunicación con los demás.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se da a conocer la forma en cómo se juega las cartas y acerca de sus reglas de juego, inmediatamente se realiza una demostración clara y precisa por parte del instructor, donde se mueven sobre la mesa las cartas se reparten entre los Adultos Mayores participantes y como se empiezan a sacar las cartas para jugarlas de mayor a menor y el instructor verifica la información quedo clara para los participantes. Enseguida lo aprendido, se pone en práctica, y esto permitió que la actividad avance de una manera rápida, hasta encontrar el Adulto Mayor ganador del juego de cartas.
LOGROS
. • Buena disposición para el desarrollo de la actividad por parte de los Adultos Mayores • Se logró integrar a todos los Adultos Mayores participantes del juego de cartas.

DIFICULTADES
No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.
CONCLUSIONES
Se puede concluir que por medio de esta actividad ludico-recreativa se obtienen multiples beneficios para los Adultos Mayores; como por ejemplo: mejoramiento en las capacidades cognitivas, integración entre los participantes, además que permiten estimular las habilidades de estrategias en cada uno de los participantes
OBSERVACIONES
• Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos. • Por medio de juego los Adultos Mayores tambien desarrollar las capacidades cognitivas ademas de disminuir los indices de estrés.
ANEXOS
• Registros fotográficos
REGISTRO FOTOGRÁFICO **12 DE MARZO 2019**



ACTIVIDAD 21: ACTIVIDAD LUDICO – RECREATIVA“ JUEGO DE PELOTAS”CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD
ACTIVIDAD LUDIC-RECREATIVA: “JUEGO DE PELOTAS” CON LOS ADULTOS MAYORES, CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Lograr un sano esparcimientos entre los Adultos Mayores participantes por medio del “juego de pelotas”, contribuyendo así a mejorar las capacidades coordinativas y psicomotrices
OBJETIVO GENERAL
Mejorar las Capacidades coordinativas y psicomotrices en los Adultos Mayores participantes por medio del “juego de pelotas”.
FECHA DE REALIZACIÓN: 13 DE MARZO DEL 2019 **HORA DE INICIO:** 9:00 AM-10:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
El envejecimiento trae consigo los cambios fisiologicos por la edad, los cuales generan que el desarrollo de las actividades y/o tareas cotidianas se vean afectadas, en particular este grupo de Adultos Mayores en su gran mayoría presentan dificultades a nivel físico ocasionando que sus roles sean pasivos, disminuyendo así las oportunidades de participación y relación ante la sociedad. Es por eso que hoy en día se prioriza que el Adulto Mayor desarrolle actividades lúdico-recreativas, con el fin de que por medio del juego se desarrollen y/o mejoren las capacidades coordinativas,psicomotrices; las cuales ayuden a mantener una calidad de vida adecuada. El Instructor le explica a os Adultos Mayores la dinamica del juego de pelotas; luego de la explicacion se continuó con la actividad, hasta llegar al final de la actividad lúdica.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se inicia la actividad en general con movilizaciones articulares, en seguida se dan las explicaciones detalladas de las tareas a realizar y de la manera como deben pasar la pelota de un lado al otro, así mismo la forma en que deben desplazarse de una silla a la otra, las cuales están ubicadas horizontalmente.
LOGROS
• Se logro contar con la participación de la mayoría de los Adultos Mayores. • Se consiguió integrar a todos los Adultos Mayores participantes del juego de cartas.
DIFICULTADES
No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.
CONCLUSIONES
Se puede concluir que por medio de esta actividad ludico-recreativa se obtienen multiples beneficios para los Adultos Mayores; como por ejemplo: mejoramiento en las capacidades

cognitivas, integración entre los participantes, además que permiten estimular las habilidades de estrategias en cada uno de los participantes.

OBSERVACIONES

- Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos.
- Es indispensable el desarrollo de estas actividades para mejorar las capacidades psicomotrices y coordinativas en el Adulto Mayor

ANEXOS

- Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO
13 DE MARZO 2019





ACTIVIDAD 22: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: CAMINATA CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: CAMINATA, CON ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Lograr un esparcimiento sano al aire libre a los Adultos Mayores mediante una caminata alrededor del Centro Geriatrico con la finalidad de disminuir los indices de estres.
OBJETIVO GENERAL
Realizar una caminata alrededor del Centro Geriatrico con los Adultos Mayores
FECHA DE REALIZACIÓN: 14 DE MARZO 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
Se da inicio con la actividad programada, donde primero se les brinda información a los Adultos Mayores acerca de los beneficios que genera realizar este tipo de actividad:caminata, entre los cuales se encuentran, contribuir en el mejoramiento de calidad de vida mediante el ejercicio aeróbico y de baja intensidad, y esto con lleva que poco a poco el sistema cardiovascular vaya mejorando en su funcionamiento. Por otro lado otros de los beneficios que aporta esta actividad: caminata es que mejora el estado emocional, ya que al realizar actividad física se altera la hormona endorfina que es la encargada de aumentar el estado de bienestar y disminuir la sensación de estrés o dolor emocional. Para empezar con la caminata se formó un círculo para hacer el calentamiento correspondiente y preparar a los Adultos Mayores hacia un esfuerzo largo pero de baja intensidad, luego se continuó con la preparación para salida del Centro Geriatrico, donde se formaron 2 filas, para obtener un mayor control en el transcurso de la caminata, esto se realizó en compañía del equipo interdisciplinario de turno, para conservar el orden hasta el punto de llegada. En el recorrido del camino se realizaron pausas para la hidratación y de tiempo de recuperación.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se presentó la actividad a realizar por medio de una breve charla, donde se dieron recomendaciones para los participantes de esta actividad, entre ellas se destacan ir en ropa cómoda, cada Adulto Mayor con su botella de agua correspondiente para la hidratación, además se informó de ciertos riesgos que se pueden correr en el transcurso de la actividad. Después de dar la información, se procedió a pasar al calentamiento dinámico general que permite preparar el cuerpo para una actividad física que requiere de mayor gasto energético.

Posteriormente se llevo a cabo la salida con los Adultos Mayores hacia el lugar estipulado.

En el recorrido se llevaron a cabo pausas cada 10 minutos para evitar alguna complicación con alguna de las personas participantes de la caminata, con esa idea hasta llegar al parque, donde después de unos minutos de haber llegado se les brindo el refrigerio correspondiente.

Luego de un tiempo de descanso se ubicaron nuevamente las 2 filas para regresar al Centro Geriatrico, y se finalizo la actividad con estiramientos de manera pasiva.

LOGROS

- Se presentó un ambiente de alegría y motivación para salir a la caminata.
- Se logró la participación activas de los Adultos Mayores

CONCLUSIONES

Los Adultos Mayores obtienen multiples beneficios de las actividades físicas como lo son a nivel cardiovascular, respiratorio y emocional; logrando mantener una calidad de vida adecuada.

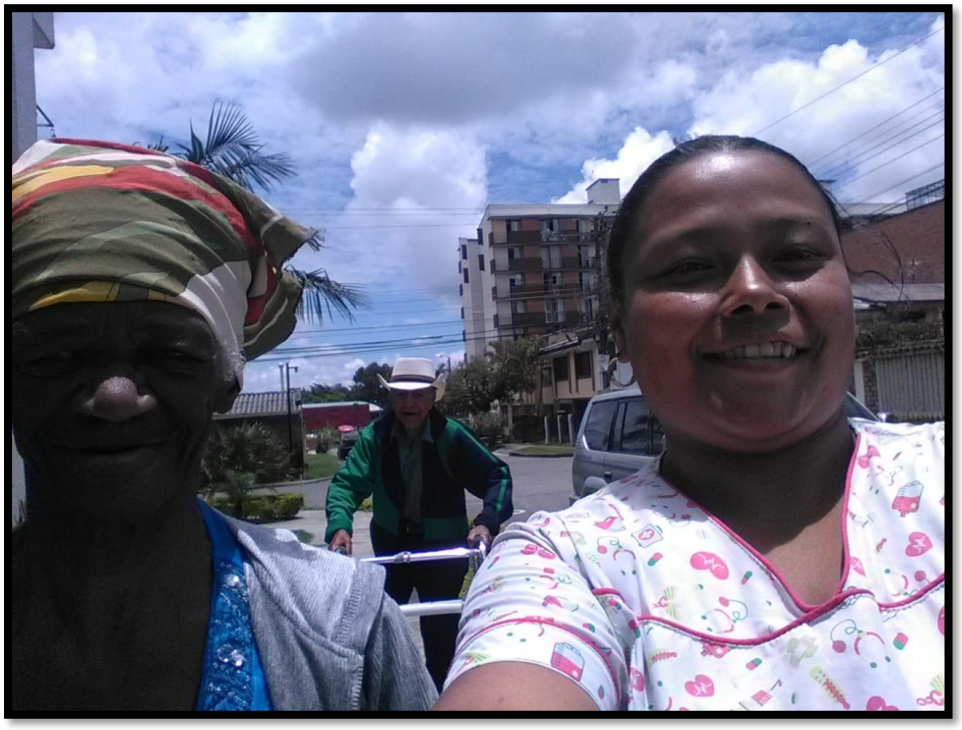
OBSERVACIONES

Realizar este tipo de actividades con periocidad ; debido a que los Adultos Mayores respondierón a la actividad de manera positiva.

ANEXOS

- Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO
14 DE MARZO 2019







ACTIVIDAD 23: ACTIVIDAD LÚDICO-RECREATIVA:“JUEGO DE BOLOS” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA:"JUEGO DE BOLOS" CON LOS ADULTOS, CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO.
META
Lograr un sano esparcimiento entre los Adultos Mayores participantes por medio del "juego de bolos", contribuyendo así a mejorar la flexibilidad corporal y por ende la calidad de los movimientos corporales.
OBJETIVO GENERAL
Realizar la actividad ludico-recreativa: "juegos de bolos" con los Adultos Mayores del Centro Geriatrico, con la finalidad de mejorar la flexibilidad corporal y por ende la calidad de los movimientos corporales.
FECHA DE REALIZACIÓN: 15 de marzo del 2019 **HORA DE INICIO:** 09:00 AM-10:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
El juego de los bolos, es una de las actividades más entretenidas para los Adultos Mayores, el objetivo del juego es derribar el mayor número posibles de bolos, lanzando una bola. Es una actividad competitiva, la cual obliga al Adulto Mayor a moverse generando así el desarrollo de la flexibilidad y por supuesto a mejorar movilidad. Con cada lanzamiento se libera energía y además es bastante relajante el ir derribando los bolos poco a poco y el interarcionar con los demás. Esto con el ánimo de generar un ambiente de diversión.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se inicia la actividad con movilizaciones articulares, para preparar nuestro cuerpo para actividades que requiere de mayor esfuerzo físico, se continua con calentamiento general incluyendo todas las articulaciones, después de preparar nuestro organismo fisiológicamente damos inicio a la actividad, donde se ubica a los Adultos Mayores de la forma más cómoda para ellos lanzar la pelota, luego se les pasa una pelota la cual deberán lanzar para derribar los bolos de forma individual, e ir acumulando puntos y así sucesivamente con los demás participantes. Para finalizar la actividad se llevan a cabo ejercicios estiramiento muscular.
LOGROS
• Se presentó un ambiente de alegría y diversión. • Se logró la participación activas de los Adultos Mayores.
CONCLUSIONES
Los Adultos Mayores obtienen multiples beneficios al realizar estas actividades como lo son a

cognoscitivo, emocional y musculo-esqueletico; logrando mantener una calidad de vida adecuada.

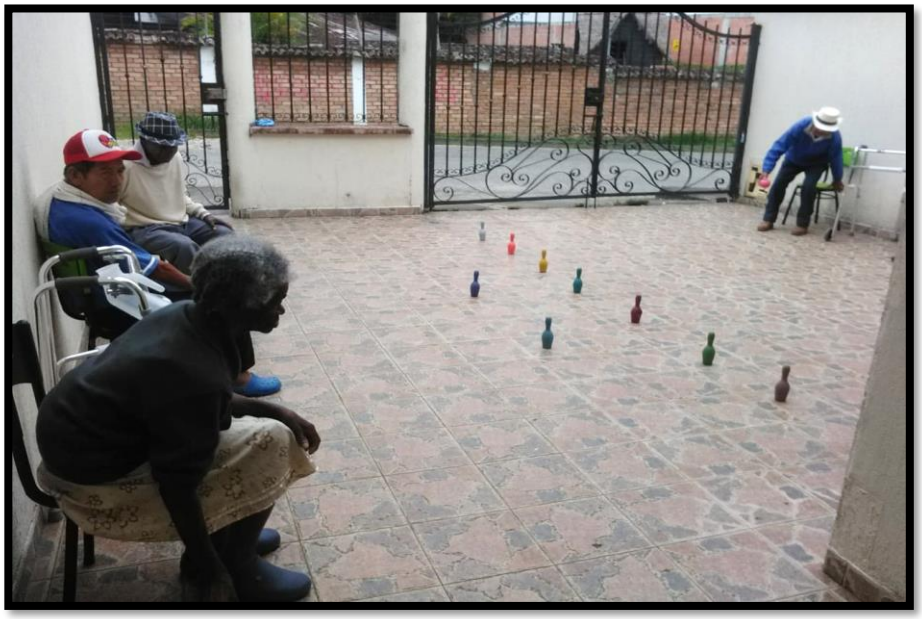
OBSERVACIONES

Realizar este tipo de actividades con periocidad ; debido a que los Adultos Mayores respondierón a la actividad de manera positiva.

ANEXOS

- Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO
15 DE MARZO 2019





ACTIVIDAD 24: ACTIVIDAD LUDICO RECREATIVA: “JUEGO DE PARQUÉS” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE PARQUÉS” CON LOS ADULTOS MAYORES Y CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO.
META
Lograr un sano esparcimiento entre los Adultos Mayores participantes por medio del “juego de parqués”, contribuyendo así a mejorar las capacidades cognoscitivas.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la integración de los Adultos Mayores participantes por medio de actividades ludico-recreativas: juegos de parqués, que permitan relacionarse entre ellos con la finalidad de disminuir los indices de estrés.
FECHA DE REALIZACIÓN: 16 de marzo del 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
Se da una breve explicación de cómo se debe jugar el parqués, y de sus reglas de juego, a continuación se procede a jugar junto con los Adultos Mayores, donde el instructor en primer momento mueve las fichas de todos los colores y así demuestra claramente cómo se debe mover las fichas durante el avance del juego. Luego se da un tiempo para que los Adultos Myores participantes del juego pongan en práctica lo asimilado durante la explicación, si a un persisten errores en el recorrido de las fichas se va corrigiendo en el mismo momento, para de esta manera genera un mejor aprendizaje del juego de mesa. Este tipo de juego de mesa permite generar estrategias, para ganar el juego, así mismo se aumenta la capacidad de aprender, respetar reglas, mejorar la comunicación con las demás personas.
LOGROS
. • Buena disposición para el desarrollo de la actividad por parte de los Adultos Mayores • Se logró integrar a todos los Adultos Mayores participantes del juego de parqués.
DIFICULTADES
No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.
CONCLUSIONES
Se puede concluir que por medio de esta actividad ludico-recreativa se obtienen multiples beneficios para los Adultos Mayores; como por ejemplo: se estimula el desarrollo de las capacidades cognitivas, integración entre los participantes, además que permiten estimular las habilidades de estrategias en cada uno de los participantes

OBSERVACIONES
• Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos. • Por medio de juego los Adultos Mayores tambien desarrollar las capacidades cognitivas ademas de disminuir los indices de estrés.
ANEXOS
• Registros fotográficos
REGISTRO FOTOGRÁFICO **16 DE MARZO 2019**





ACTIVIDAD 25: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE LOTERIA” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: "JUEGO DE MESA LOTERIA" CON LOS ADULTOS MAYORES Y CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Lograr un sano esparcimiento entre los Adultos Mayores participantes por medio del "juego de loteria", contribuyendo así a mejorar las capacidades cognoscitivas.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la integración de los Adultos Mayores participantes por medio de actividades ludico-recreativas: juegos de loteria, que permitan relacionarse entre ellos con la finalidad de disminuir los indices de estrés
FECHA DE REALIZACIÓN: 17 marzo 2019 **HORA DE INICIO:** 9:00 AM-10:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
Los juegos de mesa son una gran ayuda para que nuestros mayores fortalezcan su memoria, percepción, rapidez y concentración; estos fomentan que presten más atención a la dinámica del juego y que estén atentos a cómo se está desarrollando. Además de divertido es muy beneficioso, porque: -Mejora el estado de ánimo, potenciando la comunicación y las relaciones sociales, ya que están en contacto con otros jugadores relacionándose, jugando en equipo o individualmente. -Refuerza su atención y concentración, gracias a que hay unas reglas estipuladas para el buen funcionamiento. -Genera movilidad y agilidad, estimulando la percepción sensorial. -Ofrece entornos para el aprendizaje y optimiza los niveles de bienestar subjetivo.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se organiza el juego de la lotería con la finalidad de estimular las capaciades cognitivas del Adulto Mayor y a su vez disminuir los indices de estres. Además la emoción de que al ganar podrán recibir algún premio, que aunque sencillo es significativo para ellos, despierta el entusiasmo. Con este juego se puede mantenerlos integrados y a su vez que sientan el compañerismo entre ellos. El juego de la lotería es una "terapia recreativa" Se inicia el juego, el instructor explica la dinamica del mismo; se les muestra una imagen a los Adultso Mayores participantes y se le pide que busquen esa misma imagen en la tabla de imagenes que tiene cada uno; el ganador será el que logre llenar toda la tabla con las fichas de la misma imagen. Antes de iniciar el juego se hace una demostración, se verifica que todos los Adultos Mayores

hayan entendido y posteriormente se inicia como tal con el juego.

LOGROS

.

- Buena disposición para el desarrollo de la actividad por parte de los Adultos Mayores
- Se logró integrar a todos los Adultos Mayores participantes del juego de loteria.

DIFICULTADES

No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.

CONCLUSIONES

Se puede concluir que por medio de esta actividad ludico-recreativa se obtienen multiples beneficios para los Adultos Mayores; como por ejemplo: se estimula el desarrollo de las capacidades cognitivas, integración entre los participantes, además que permiten estimular las habilidades de estrategias en cada uno de los participantes

OBSERVACIONES

- Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos.
- Por medio de juego los Adultos Mayores tambien desarrollar las capacidades cognitivas ademas de disminuir los indices de estrés.

ANEXOS

- Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO
17 DE MARZO 2019



ACTIVIDAD 26: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE MESA:DOMINO” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE MESA:DOMINO” CON LOS ADULTOS MAYORES, EN COMPAÑIA DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Lograr un sano esparcimiento entre los Adultos Mayores participantes por medio del “juego de mesa: dominó”, contribuyendo así a mejorar las capacidades cognoscitivas.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la integración de los Adultos Mayores participantes por medio de actividades ludico-recreativas: juegos de mesa:dominó, que permitan relacionarse entre ellos con la finalidad de disminuir los indices de estrés
FECHA DE REALIZACIÓN: 18 de marzo 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGIA Y CONTENIDO EJECUTADO
Los juegos de mesa son una gran ayuda para que los adultos mayores fortalezcan su memoria, percepción, rapidez y concentración. La metodología utilizada en este juego de mesa es muy sencilla ya que es un juego fácil de jugar y es para los Adultos Mayores una actividad muy divertida; además que fomenta el desarrollo de la concentración y atención Este juego a parte de ser divertido es muy beneficioso, porque: -Mejora el estado de ánimo, potenciando la comunicación y las relaciones sociales, ya que están en contacto con otros jugadores relacionándose, jugando en equipo o individualmente. -Refuerza su atención y concentración, gracias a que hay unas reglas estipuladas para el buen funcionamiento. -Genera movilidad y agilidad, estimulando la percepción sensorial. -Ofrece entornos para el aprendizaje y optimiza los niveles de bienestar.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se da inicio a la actividad barajando y luego repartiendo a cada Adulto Mayor participante las fichas correspondientes, se les va explicando paso a paso con un lenguaje sencillo para q ellos puedan comprender de mejor manera, cada adulto mayor va colocando su ficha de acuerdo a su turno. **PASO A PASO DE COMO JUGAR DOMINO**

Barajar las fichas de dominó.
Girar las fichas boca abajo sobre la mesa y luego moverlas con las manos, teniendo cuidado de no dejarlas caer. Una vez que las fichas se hayan mezclado lo sufi Cada jugador toma una ficha adicional de la patio de huesos. El jugador que recibe la ficha con el valor total más alto va primero.

Cada jugador revisa su mano y revela la ficha con el valor total más alto.

El que tenga el número más alto va primero.

Cada jugador revela una doble (una ficha con el mismo número en ambos extremos) de su mano, y el jugador con el doble más alto va primero.

Es habitual que el primer dominó sea una ficha doble (una ficha con el mismo número en ambos extremos), si es posible; de lo contrario, podrás usar cualquier ficha.

La orientación del dominó no importa. Se hace la pila a un lado para que tu área de juego tenga suficiente espacio.

Termina la ronda contando los puntos.

El que juega todas sus fichas gana primero la ronda, y recibe puntos de igual valor a la suma de todos los puntos en las fichas restantes del oponente.

Si ningún jugador puede terminar, ambos jugadores muestran sus manos y se suman el total de fichas de cada uno. El que tiene la cifra más baja gana la ronda y recibe puntos de igual valor a la diferencia entre su total y el total del oponente.

En el caso de empate, la victoria es para el jugador que tiene la ficha con el total de la suma más pequeña.

LOGROS

.

- Buena disposición para el desarrollo de la actividad por parte de los Adultos Mayores
- Se logró integrar a todos los Adultos Mayores participantes del juego de mesa:dominó.

DIFICULTADES

No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.

CONCLUSIONES

Se puede concluir que por medio de esta actividad ludico-recreativa se obtienen multiples beneficios para los Adultos Mayores; como por ejemplo: se estimula el desarrollo de las capacidades cognitivas, integración entre los participantes, además que permiten estimular las habilidades de estrategias en cada uno de los participantes

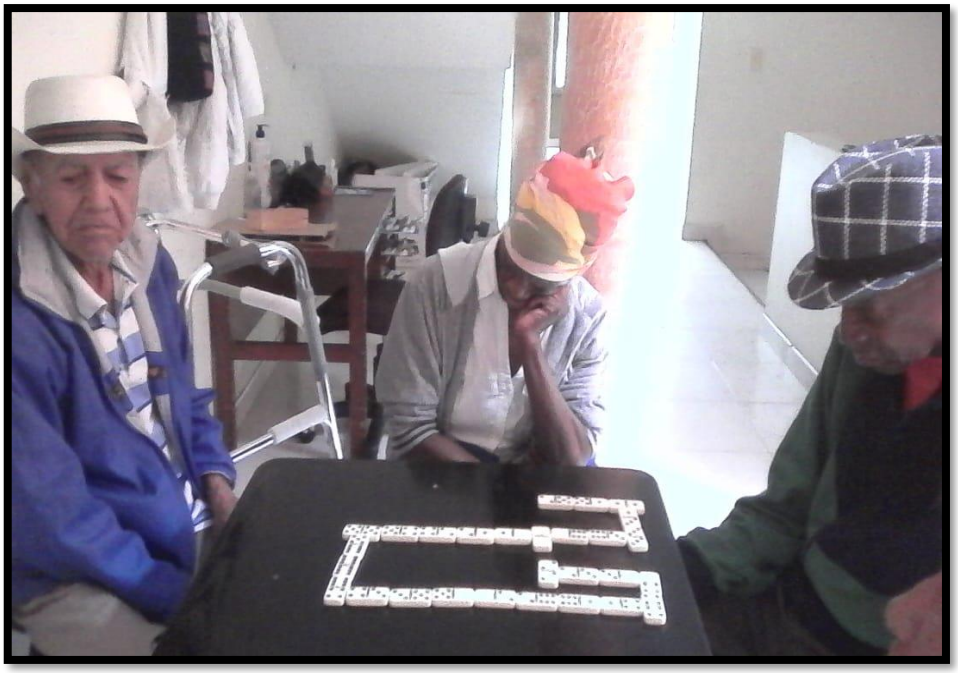
OBSERVACIONES

- Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos.
- Por medio de juego los Adultos Mayores tambien desarrollar las capacidades cognitivas ademas de disminuir los indices de estrés.

ANEXOS

- Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO
18 DE MARZO 2019





ACTIVIDAD 27: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: ANÉCDOTAS DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: ANÉCDOTAS DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES, EN COMPAÑIA DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Lograr un sano esparcimientos entre los Adultos Mayores participantes por medio contar anécdotas de la vida de los Adultos Mayores, contribuyendo así a estimular la memoria y por ende las capacidades cognoscitivas.
OBJETIVO GENERAL
Realizar una socialización de las anécdotas de la vida de los Adultos Mayores, contribuyendo así a estimular la memoria y a disminuir los indices de estrés
FECHA DE REALIZACIÓN: 19 de marzo 2019 **HORA DE INICIO:** 9:00 AM-10:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGIA Y CONTENIDO EJECUTADO
Con esta actividad se pretende estimular la memoria, puesto que los Adultos Mayores deben recordar las anécdotas que marcarón sus vidad, como por ejemplo: cuantos hijos tuvierón, quienes eran sus padres, hermanos, donde pasarón las mayoria de sus años, entre otras. Con esta actividad además de ayudar a la memoria, nos sirve para que los Adultos Mayores disfruten de un espacio divertido y se fomente la integración entre ellos.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se da inicio a la actividad; se reunen a todos los Adultos Mayores del Centro Geriatrico que deseen participar de la actividad y que esten en condiciones aptas para contar las sus anéctodas. Se inicia primero con la demostración de la anécdota del Instructor para poder afianzar la actividad, posteriormente continua participando el Adulto Mayor que desee y finalmente se les brinda un refrigerio.
LOGROS
. • Buena disposición para el desarrollo de la actividad por parte de los Adultos Mayores • Se logró integrar a todos los Adultos Mayores participantes de la actividad
DIFICULTADES
No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.
CONCLUSIONES
Se puede concluir que por medio de esta actividad ludico-recreativa además de ayudar con la estimulación de la memoria, genera un ambiente ameno para lograr la interación entre los Adultos Mayores y así afianzar los lazos de amistad.

OBSERVACIONES
• Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos. • Por medio de juego los Adultos Mayores tambien desarrollar las capacidades cognitivas ademas de disminuir los indices de estrés.
ANEXOS
• Registros fotográficos
REGISTRO FOTOGRÁFICO **19 DE MARZO 2019**





ACTIVIDAD 28: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA:” JUEGO:BINGO” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO:BINGO” CON LOS ADULTOS MAYORES Y CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Lograr un sano esparcimiento entre los Adultos Mayores participantes por medio del “juego:bingo”, contribuyendo así a mejorar las capacidades cognoscitivas.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la integración de los Adultos Mayores participantes por medio de actividades ludico-recreativas: juego:bingo, que permitan relacionarse entre ellos con la finalidad de disminuir los indices de estrés
FECHA DE REALIZACIÓN: 20 marzo 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
Los juegos de mesa son una gran ayuda para que nuestros mayores fortalezcan su memoria, percepción, rapidez y concentración; estos fomentan que presten más atención a la dinámica del juego y que estén atentos a cómo se está desarrollando. Además de divertido es muy beneficioso, porque: -Mejora el estado de ánimo, potenciando la comunicación y las relaciones sociales, ya que están en contacto con otros jugadores relacionándose, jugando en equipo o individualmente. -Refuerza su atención y concentración, gracias a que hay unas reglas estipuladas para el buen funcionamiento. -Genera movilidad y agilidad, estimulando la percepción sensorial. -Ofrece entornos para el aprendizaje y optimiza los niveles de bienestar subjetivo.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se organiza el juego del bingo con la finalidad de estimular las capaciades cognitivas del Adulto Mayor y a su vez disminuir los indices de estres. Además la emoción de que al ganar podrán recibir algún premio, que aunque sencillo es significativo para ellos, despierta el entusiasmo. Con este juego se puede mantenerlos integrados y a su vez que sientan el compañerismo entre ellos. Se inicia el juego,el instructor explica la dinamica del mismo; se les muestra que en cada pelotica hay un numero el cual deben buscarlo en la tabla que se le entrego a cada Adulto Mayor; el ganador será el que logre llenar toda la tabla con las fichas de la misma imagen. Antes de iniciar el juego se hace una demostración, se verifica que todos los Adultos Mayores hayan entendido y posteriormente se inicia como tal con el juego; el Instructor dice en voz alta

el numero de la balota y asi sucesivamente hasta que haya un ganador.

LOGROS

- Buena disposición para el desarrollo de la actividad por parte de los Adultos Mayores
- Se logró integrar a todos los Adultos Mayores participantes del juego del bingo.

DIFICULTADES

No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.

CONCLUSIONES

Se puede concluir que por medio de esta actividad ludico-recreativa se obtienen multiples beneficios para los Adultos Mayores; como por ejemplo: se estimula el desarrollo de las capacidades cognitivas, integración entre los participantes, además que permiten estimular las habilidades de estrategias en cada uno de los participantes

OBSERVACIONES

- Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos.
- Por medio de juego los Adultos Mayores tambien desarrollar las capacidades cognitivas ademas de disminuir los indices de estrés.

ANEXOS

- Registros fotográficos

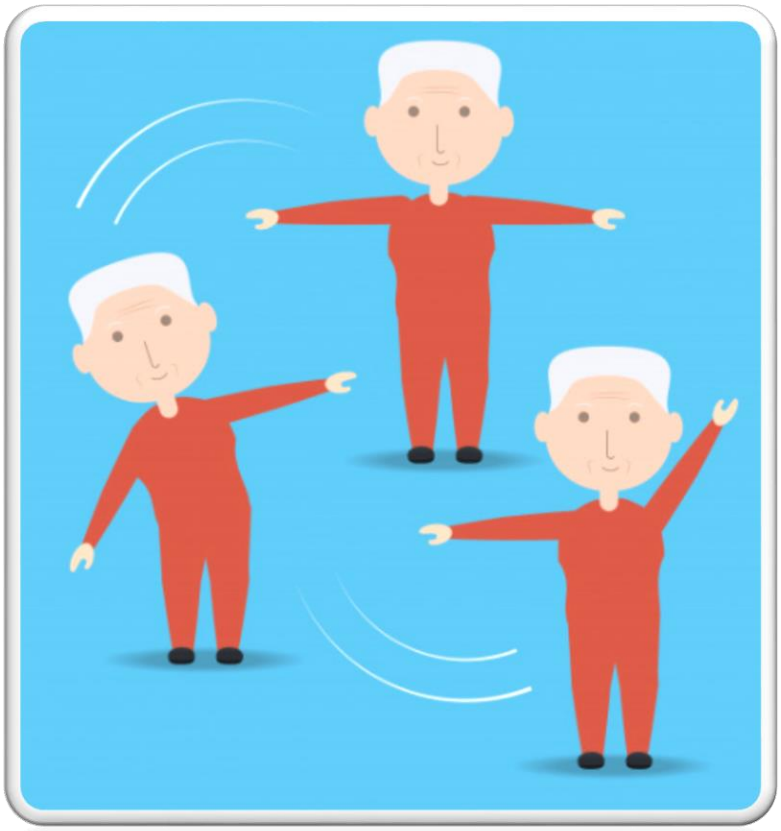
REGISTRO FOTOGRÁFICO
20 DE MARZO 2019






BINGO
BINGO

ACTIVIDAD 29: ACTIVIDAD FISICA: EJERCICIOS DE COORDINACIÓN CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD
EJERCICIOS DE COORDINACIÓN OCULO-PEDAL CON ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO, CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Desarrollar Actividad Física: ejercicios de coordinación oculo-pedal con los Adultos Mayores del Centro Geriátrico con el fin de disminuir factores de riesgo y así poderles brindar una buena calidad de vida.
OBJETIVO GENERAL
Realizar ejercicios de ejercicios de coordinación oculo-pedal con los Adultos Mayores del Centro Geriátrico con el fin de estimular las capacidades psicomotrices, y en su efecto favorecer el desarrollo de las actividades básicas cotidianas.
FECHA DE REALIZACIÓN: 21 marzo 2019 **HORA DE INICIO:** 9:00 AM-10:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
El envejecimiento es un proceso irreversible y una de sus características más evidentes es la disminución progresiva de la capacidad funcional. Resulta clara la disminución en la capacidad de trabajo, la fuerza muscular y la flexibilidad, el empeoramiento del equilibrio y la coordinación, se produce un enlentecimiento de las conductas y una menor velocidad de reacción. No obstante, hay que señalar que, si bien esta menor capacidad funcional resulta inevitable ya que es consecuencia del proceso de envejecimiento, en gran medida se ve exacerbada por el deterioro propio de la inactividad y agrava de forma considerable esta disminución, no es fruto del envejecimiento propiamente dicho sino del sedentarismo y la inactividad. Una persona mayor necesita cierta forma para levantarse e igualmente una capacidad aeróbica o cardiovascular mínima para poderse desplazar con cierta facilidad. La disminución de sus capacidades por debajo de ciertos límites la perdida de la independencia, algo tan sencillo para una persona normal, como puede ser levantarse de una silla, puede convertirse en algo bastante complicado para una persona mayor que haya perdido la fuerza de sus brazos o de sus piernas. Igualmente puede resultar complicado subir o bajar escaleras, poder peinarse o mover objetos algo pesados, como los bolsos de las compras y realizar otras actividades muy sencillas, necesarias para el funcionamiento independiente en la vida diaria y de cuya importancia no nos damos cuenta hasta que no somos capaces de poderlos realizar. No resultan menos importantes las consecuencias del aislamiento que supone no poder salir del hogar debido por ejemplo a la imposibilidad de poder subir o bajar unas escaleras. Para el cumplimiento exitoso de los objetivos en el entrenamiento de los ancianos, los cuales se pueden resumir en: • Lograr el mantenimiento de la autonomía de los Adultos Mayores • Favorecer las funciones vitales.

- Evitar en la medida de lo posible la involución y la atrofia de los distintos órganos y sistemas.
- Mantener su integración social.

Los medios ideales más generales en estas edades para el cumplimiento de tales objetivos son: la gimnasia básica, ejercicios cíclicos moderados (las marchas, la natación etc.), juegos movidos y con pelotas, excursionismo, el baile, etc.

De forma general se recomienda agrupar los ejercicios de Gimnasia Básica para facilitar el trabajo con los ancianos en:

- Ejercicios de desplazamiento y de orientación en el espacio, ejercicios de movilización.
- Extremidades Superiores, extremidades inferiores, tronco, cuello.
- Ejercicios de mejoramiento del equilibrio.
- Actividades en forma lúdica: sin aparatos, con la pelota, con otros aparatos pequeños.
- Ejercicios de respiración.
- Ejercicios de recuperación regresivas, ejercicios de relajación, conversatorios, etc.

La Coordinación: Es la ordenación u organización de movimientos con sometimiento de jerarquización en las acciones previstas para llegar a un objeto marcado, de forma eficaz y armónicamente económica, incluso a pesar de los cambios del medio.

Los tipos de coordinación

- Coordinación dinámica general (cuando el movimiento es global).
- Coordinación segmentaría (la relación entre la vista y el segmento corporal).
- Coordinación intramuscular (capacidad del propio músculo para contraerse).
- Coordinación Intermuscular (participación adecuada de todos los músculos que se encuentran involucrados en el movimiento).

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

3. Se inicia con un Calentamiento Global durante 15 minutos; incluyendo la movilización de todas las articulaciones del cuerpo; se comienza con el cuello, hombros, codos, muñecas, falanges de los dedos de la mano, cadera, rodilla, tobillos y se finaliza con falanges de los dedos de los pies.
4. Luego se inicia con la actividad central de ejercicios de coordinación

Ejercicio 1.

- Posición Inicial: Parado, brazos a los lados del cuerpo, realizar a la voz del profesor (1) Brazos al frente, pierna derecha al frente con apoyo, (2) posición inicial con brazos arriba, (3) pierna izquierda al frente con apoyo, brazos al frente, (4) posición inicial brazos arriba, (5) pierna derecha al lateral con apoyo, brazos laterales, (6) posición inicial brazos arriba, (7) pierna izquierda al lateral con apoyo, brazos laterales, (8) posición inicial.

Ejercicio 2.

- Posición Inicial: Parado, brazos laterales flexionados a los hombros,, realizar a la voz del profesor, (1) Asalto hacia el lateral derecho, brazo derecho extendido al lateral derecho, mano izquierda en la cintura, (2) posición inicial, (3) Asalto hacia el lateral izquierdo, brazo izquierdo extendido al lateral izquierdo, mano derecha en la cintura, (4) posición inicial, (5) Realizar asalto al frente con la pierna derecha, brazos al frente extendidos dando una palmada, (6) posición inicial, (7) Asalto al frente con la pierna izquierda, brazos al frente extendidos dando una palmada, (8) posición inicial.

Ejercicio 3.

- Posición Inicial: Sentado en el piso con las piernas extendidas y unidas, realizar a la voz del profesor, (1) Flexión de pierna derecha, brazos arriba extendidos, (2) posición inicial, (3) flexión de la pierna izquierda, brazos arriba extendidos, (4) posición inicial, (5) flexionar ambas piernas al mismo tiempo, brazos laterales, (6) posición inicial, (7) flexión de las dos piernas unidas, brazos laterales, (8) posición inicial.

Ejercicio 4.

- Posición Inicial: Sentado en el piso con las piernas extendidas y unidas, brazos al frente, Realizar (1) Pierna derecha al lateral sin levantarla del piso, brazo derecho lateral, (2) posición inicial, (3) pierna izquierda al lateral sin levantarla del piso, brazo izquierdo lateral, (4) posición inicial, (5) separar ambas piernas a la vez, brazos laterales, (6) posición inicial, (7) separar ambas piernas a la vez, brazos laterales, (8) posición inicial.

Ejercicio 5.

- Posición Inicial: Parado, brazos a los lados del cuerpo, realizar a la voz del profesor (1) brazo derecho arriba, pierna izquierda atrás apoyada en el piso, (2) posición inicial, (3) llevar brazo izquierdo arriba, pierna derecha atrás con apoyo, (4) posición inicial, (5) brazo derecho arriba extendido, pierna izquierda al frente con apoyo, (6) posición inicial (7) brazo izquierdo arriba extendido, pierna derecha al frente con apoyo, (8) posición inicial.

Disponible en: http://www.efdeportes.com/efd199/la-coordinacion-de-los-adultos-mayores.htm

LOGROS
Favorecer habilidades de destreza por medio de recreación en el Adulto Mayor Mejorar la Salud física y mental en el grupo de Adulto Mayor puesto que con esta actividad se logra disminuir índices de estrés.
DIFICULTADES
No se encontro ninguna dificultad para el desarrollo de esta actividades Los Adultos Mayores que realizarón la actividad se escojierón con criterios de inclusión
CONCLUSIONES
El ejercicio físico no transforma proceso fisiológico como son la circulación y el metabolismo, sino que el ejercicio físico dosificado en la tercera edad, debe ser dirigida especialmente a fomentar la calidad de vida del mismo. El adulto mayor perfecciona y diferencia el desarrollo entrelazado en los movimientos en un orden establecido: rapidez, fuerza y resistencia. Perdiendo en el mismo orden estas cualidades, teniendo esto como consecuencia que sus movimientos se hacen más lentos y difíciles de ejecutar. Ya en la segunda mitad de la edad adulta se hace perceptible un descenso paulatino en las capacidades de movimiento y las cualidades motrices. En la tercera edad se presenta una atrofia evidente de la actividad motriz que se puede calificar de rasgo esencial del envejecimiento. Un aspecto trascendente de esta etapa es la forma pensar del anciano, el afán de movimiento, las necesidades de moverse van desapareciendo cada vez más. Ello lleva que a todo sistema de ejercicios intenso, toda marcha prolongada sea considerada como un lastre para el anciano. Muchos estímulos de movimiento pierden su efecto y solo llegan a realizarse en una cantidad estrictamente necesaria. El Adulto Mayor no reacciona en absoluto ante muchos impulsos y estímulos del medio ambiente. El comportamiento motor de la vejez se caracteriza por cierta rigidez. Se ha demostrado que el ejercicio físico atenúa el riesgo de enfermedades cardiovasculares, respiratorias, óseas, musculares y alteraciones o afectaciones del sistema nervioso central. Hoy el ejercicio físico es parte obligatoria del tratamiento médico en todas las instituciones profilácticas curativas. El ejercicio ha de adecuarse a cada persona según sus condiciones o enfermedad diagnosticada por el especialista Disponible en: http://www.efdeportes.com/efd199/la-coordinacion-de-los-adultos-mayores.htm

OBSERVACIONES

- Continuar con estas actividades para tener buenos índices de Calidad de Vida en la Población Adulto Mayor.
- Supervisar constantemente durante esta Actividad a los Adultos Mayores, puesto que puede existir la posibilidad de que se presenten algún tipo de sintomatología por antecedentes de patologías.

ANEXOS

- Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO
21 DE MARZO 2019





ACTIVIDAD 30: ACTIVIDAD FISICA: EJERCICIOS DE PROPIOCEPCIÓN CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD
REALIZAR EJERCICIOS PROPIOCEPTIVOS EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO, CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Desarrollar ejercicios propioceptivos en los Adultos Mayores del Centro Geriátrico con el fin de disminuir factores de riesgo y así poderles brindar una buena calidad de vida.
OBJETIVO GENERAL
Realizar ejercicios para estimular la propiocepción en los Adultos Mayores del Centro Geriátrico con el fin de estimular las capacidades psicomotrices, y en su efecto favorecer el desarrollo de las actividades básicas cotidianas.
FECHA DE REALIZACIÓN: 22 marzo 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
La actividad física y el ejercicio en la mayoría de las poblaciones ha hecho énfasis en el trabajo de la flexibilidad y la resistencia aeróbica, dándole poca importancia al entrenamiento de la fuerza y el equilibrio neuromuscular. Esta problemática toma vital importancia cuando se trata de personas adultas. A lo anterior se agrega que no existe mayor rigurosidad en la planificación y ejecución en las sesiones de entrenamiento, lo cual lleva a un inadecuado control de la carga externa e interna, llevando a un incremento en el riesgo de lesiones en las personas. Un programa de ejercicio físico debe incluir el entrenamiento de todas las capacidades condicionales y coordinativas, entre las que se encuentran la resistencia aeróbica, trascendental para reducir factores de riesgo cardiovascular; y la fuerza, capacidad que se deteriora progresivamente a partir de los 30 años debido a la sarcopenia que tiene lugar durante el proceso de envejecimiento normal, incrementando el riesgo de sufrir patologías y lesiones músculo - esqueléticas. Es evidente que los adultos no solo pierden fuerza y resistencia aeróbica, sino también propiocepción y equilibrio, capacidades determinantes en el reconocimiento continuo de los movimientos y de la posición espacial del cuerpo. Aún existe gran controversia sobre los efectos producidos por la pérdida propioceptiva asociada al envejecimiento y si es susceptible de ser recuperada mediante su entrenamiento intencionado. Existen algunas evidencias que muestran que la pérdida de la propiocepción aumenta la posibilidad de sufrir caídas durante la actividad física y la vida diaria, que producen traumas y lesiones de consideración. FISIOLOGIA DE PROPIOCEPCION La propiocepción depende de estímulos sensoriales provenientes de los sistemas visual, auditivo y vestibular, de los receptores cutáneos, articulares y musculares, que son responsables de traducir eventos mecánicos ocurridos en los tejidos en señales neurológicas. (Saavedra, Lephart). Ha sido caracterizada como una variación especializada del tacto, la cual incluye la habilidad para detectar tanto la posición como el movimiento articular. La propiocepción ocurre por una compleja integración de impulsos somato sensoriales (concientes e inconscientes) los cuales se transmiten por medio de mecanorreceptores, permitiendo el control neuromuscular de parte del atleta. (Lephart, Buz) La

estabilidad dinámica articular resulta de un preciso control neuromotor de los músculos esqueléticos que atraviesan las articulaciones. La activación muscular puede ser iniciada concientemente, por orden voluntaria directa o inconsciente y automáticamente, como parte de un programa motor o en respuesta a un estimulo sensorial. El término control neuromuscular se refiere específicamente a la activación inconsciente de los limitantes dinámicos que rodean una articulación (Lephart, Buz). Existen básicamente tres clases de mecanorreceptores periféricos, los cuales incluyen receptores musculares, articulares y cutáneos, que responden a la deformación mecánica producida en los tejidos enviando la información al sistema nervioso central, modulando constantemente el sistema neuromuscular. Las vías aferentes hacen sinapsis en el asta dorsal de la médula espinal y de allí pasan directamente, o por medio de las interneuronas, a las neuronas alfa y gamma, las cuales controlan la información proveniente de la periferia. La información aferente también es procesada y modulada en otros centros de control en el sistema nervioso central, como el cerebelo, la formación reticular, los núcleos talámicos y la corteza sensorial. Desde allí la información es enviada a las áreas 5 – 7 del lóbulo parietal y al área premotora. Trabajando en forma completamente subconsciente, el cerebelo tiene un rol esencial en la planificación y modificación de las actividades motoras. Se divide en tres áreas funcionales: Vestíbulo – cerebellum, responsable de controlar los músculos axiales primarios que tienen qué ver con el equilibrio postural; mientras que la segunda división. Cerebro – cerebellum, principalmente involucrado en la planificación e iniciación de movimientos que requieren precisión, rapidez y destreza. Espino – cerebellum, recibe información aferente somatosensorial, visual y vestibular, sirve para ajustar movimientos a través de conexiones con el “brainstem” y la corteza motora. Adicionalmente, esta división regula el tono muscular por medio de motoneuronas gamma. A partir de lo anterior, los tres tipos de mecanorreceptores tienen un rol interactivo en el mantenimiento de la estabilidad articular (Childs, Lephart, Buz, Laurence). Los mecanorreceptores han sido encontrados en el tobillo, la rodilla y el hombro. Los receptores articulares están localizados en el tejido conectivo de la cápsula articular y los ligamentos. Especialmente han sido identificados en las cápsulas articulares, ligamentos, meniscos y labrum (Childs, Lephart, Buz).

Disponible en: http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/091-propiocepcion.pdf

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

3. Se inicia con un Calentamiento Global; trote suave y continuo durante 15 minutos.
4. Luego se inicia con la actividad central de ejercicios de conservación de sentidos con énfasis en propiocepción

Las metas del entrenamiento de la propiocepción son (Lephart):

1) Facilitar el incremento de la sensibilidad y el uso de impulsos propioceptivos de las estructuras que rodean las articulaciones.

2) Evocar respuestas dinámicas compensatorias por la musculatura que rodea la articulación.

3) Reestablecer los patrones motores funcionales, los cuales son vitales para movimientos coordinados y la estabilidad articular funcional.

Figura 01 Posición: bípedo Material: ninguno Movimiento: flexión de cadera a 90º con rodilla extendida y dorsiflexión pierna de apoyo con rodilla en extensión.	
Figura 02 Posición: bípedo Material: ninguno Movimiento: extensión de cadera a 45º con leve flexión de rodilla, pierna de apoyo con rodilla en extensión	
Figura 03 Posición: bípedo Material: ninguno Movimiento: adducción de cadera unilateral partiendo de la posición neutra, dorsiflexión de tobillo	

Figura 04 Posición: bípedo Material: ninguno Movimiento: abdución de cadera unilateral con leve inclinación lateral de tronco mas rodilla en extensión	
Figura 05 Posición: bípedo Material: ninguno Movimiento: abdución de cadera bilateral maximal, con apoyo en talones	

Se finaliza la actividad con hidratación y recomendaciones

LOGROS

- Mejorar las habilidades de destreza por medio de recreación en el Adulto Mayor
- Mejorar la Salud física y mental en el grupo de Adulto Mayor puesto que con esta actividad se logra disminuir índices de estrés.

DIFICULTADES

No se encontro ninguna dificultad para el desarrollo de esta actividades
Los Adultos Mayores que realizarón la actividad se escogierón con criterios de inclusión

ANEXOS

- Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO
22 DE MARZO 2019





ACTIVIDAD 31: ACTIVIDAD FISICA: EJERCICIOS DE PSICOMOTRICIDAD CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD
ACTIVIDAD FÍSICA CON ÉNFASIS EN EJERCICIOS DE PSICOMOTRIDAD CON LOS ADULTOS MAYORES Y EN COMPAÑIA DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO.
META
Desarrollar ejercicios de psicomotridad con los Adultos Mayores y en compañía acompañamiento del Equipo Interdisciplinario con el fin de impulsar hábitos de vida saludable en la población objeto.
OBJETIVO GENERAL
Ejecutar ejercicios de psicomotricidad con los Adultos Mayores y en compañia del Equipo Interdisciplinario
FECHA DE REALIZACIÓN: 23 marzo del 2019 **HORA DE INICIO:** 9:00 AM-10:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
El proceso de envejecimiento no es repentino, no se producen cambios fisiológicos ni psicológicos de un día para otro, ni afecta a todas las personas de la misma manera. Hay factores que, a lo largo de la vida, como el lugar de nacimiento, la cultura, el entorno, las enfermedades, factores ambientales, etc., influyen en el estilo de vida cada persona. La **Intervención Psicomotriz**, es un claro ejemplo de intervención que permite el **aprendizaje de nuevas estrategias y habilidades acordes a la edad**. En ella se plantea una serie de actividades donde se utilizan **técnicas activas** como musicoterapia, juegos, manualidades, baile, gimnasia suave, expresión corporal, deporte, etc., y **pasivas** como masaje, relajación, movilización pasiva, etc. Todas estas actividades tienen el objetivo de ayudar a la persona que las realiza, a expresar sentimientos y emociones, a coordinar movimientos, facilitar la toma de decisiones dentro de un grupo o a nivel individual, reducir la ansiedad y el estrés, liberar frustraciones, mejorar y/o aprender habilidades sociales y cognitivas, etc. Dicho esto, cabe mencionar la gran importancia que tiene la aplicación de este tipo de intervención en los programas dirigidos a mejorar la vida y autonomía de las personas de la tercera edad. La **psicomotricidad** es una disciplina que **engloba a la persona en su totalidad**, integra sus interacciones afectivas, sociales, cognitivas, físicas y sensoriales, interacciones que expresa a través del cuerpo y del movimiento. Existe una gran diversidad de definiciones relacionadas con esta disciplina y/o ciencia del movimiento. Autores contemporáneos, entre los que encontramos a Muniáin, mencionan tres niveles de intervención. Estos tres niveles se utilizan teniendo en cuenta los objetivos que se quieren conseguir y la población a la que va dirigida. • **Educación Psicomotriz**: Tiene como fin fomentar o estimular el desarrollo global en las personas durante sus primeros años de vida, en el marco de la escuela.

- **Reeducación Psicomotriz**: Se dirige a personas que tienen algún tipo de dificultad en el aprendizaje y, por tanto, necesitan un tipo de intervención más específico que el utilizado en el nivel anterior. Se aplica a niños, adolescentes, adultos y ancianos.
- **Terapia:** Va enfocado a pacientes que requieren una mayor intervención debido a que presentan alteraciones y/o deterioros severos, tanto a nivel cognitivo como físico, social y/o emocional.

Disponible en: https://www.miterapiasinfronteras.com/psicomotricidad-adultos-mayores/

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Se inicia con un Calentamiento Global;
2. Luego se inicia con la actividad con ejercicios de psicomotricidad fina

- Caminar, pasando e balón de una mano a la otra
- Caminar con los ojos cerrados, realizando el anterior ejercicio.
- Caminar y patear el balón con el borde interno.
- Lograr introducir el balón dentro de la cesta, lanzando con la mano derecha
- Lograr introducir el balón dentro de la cesta, lanzando con la mano izquierda

3. Se finaliza con hidratación y con recomendaciones.

LOGROS

- Mejorar la Salud física y mental de los Adultos Mayores del Centro Geriátrico
- Disminuir los cambios de envejecimiento en la población Adulto Mayor del con la ayuda de la adopción de los hábitos de vida saludable.

DIFICULTADES

No se encontro ninguna dificultad para el desarrollo de esta actividades

Los Adultos Mayores que realizaron la actividad se escogieron con criterios de inclusión

CONCLUSIONES

La **psicomotricidad** es una ciencia y/o disciplina que **estudia al hombre en su globalidad promoviendo el desarrollo y estimulación de sus capacidades motrices, afectivas, expresivas, creativas y de comunicación**, utilizando como herramientas el tiempo, el espacio y el cuerpo del individuo mediante el movimiento.

El desarrollo y ejecución de programas de **Intervención Psicomotriz a personas de la tercera edad**, brinda una serie de beneficios que van enfocados a **mejorar su calidad de vida e independencia**. Les permite aprender estrategias y habilidades para que puedan desarrollar sus actividades de la vida diaria de forma autónoma y sigan participando de forma activa dentro de la sociedad. Estas actividades tienen como objetivo la expresión y liberación de emociones a través del movimiento corporal.

Beneficios:

Favorecer el desarrollo motor del individuo.

Lograr la integración del esquema corporal: conocer y tener conciencia de nuestro cuerpo tanto en movimiento como en estático, a lo largo de toda la vida y en un momento dado.
Dominar el equilibrio
Controlar las coordinaciones globales y segmentarias
Controlar la inhibición voluntaria (el individuo debe ser capaz de quedarse quieto)
Trabajar la relajación para aliviar las tensiones que se producen en nuestro cuerpo
Controlar la respiración
Adquirir la adecuada estructura espacial y temporal
Aumentar el bienestar emocional. Vivenciar la alegría.
Mejorar las relaciones sociales. Experimentar el movimiento conjuntamente.
Mejorar las posibilidades de adaptación al mundo exterior. Este objetivo último es muy importante.

Disponible en: https://www.miterapiasinfronteras.com/psicomotricidad-adultos-mayores

ANEXOS

- Registros fotográficos

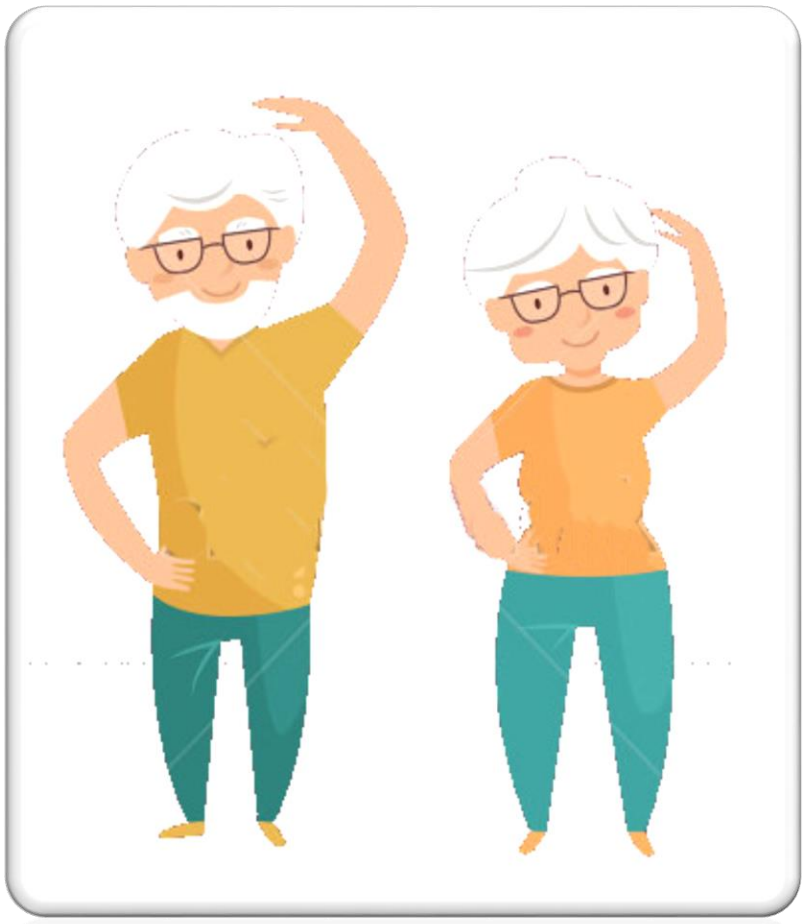
REGISTRO FOTOGRÁFICO
23 DE MARZO 2019







ACTIVIDAD 32: ACTIVIDAD FISICA: EJERCICIOS PARA LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD
REALIZAR EJERCICIOS PARA LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO Y EN COMPAÑÍA DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Desarrollar una Actividad Física con énfasis en prevención de caídas con la participación de los Adultos Mayores del Centro Geriátrico, con el acompañamiento del Equipo Interdisciplinario con el fin de promover hábitos de vida saludable en la población objeto.
OBJETIVO GENERAL
Desarrollar una Actividad Física enfocado en ejercicios para prevenir caídas con la participación de los Adultos Mayores del Centro Geriátrico
FECHA DE REALIZACIÓN: 24 de marzo 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
La OMS define las caídas como: “consecuencia de cualquier acontecimiento que precipite al paciente al suelo en contra de su voluntad”. ¿Por qué es tan importante detectar y prevenir las caídas en el Adulto Mayor? Porque las caídas pueden tener graves consecuencias a nivel de la morbilidad, mortalidad y dependencia. Se estima que uno de cada tres Adultos Mayores que vive en la comunidad sufre una o más caídas al año. A nivel nacional, la encuesta SABE Chile de OPS (2001) arrojó una prevalencia de un 35,3% anual de caídas en adultos mayores viviendo en la comunidad. Estadísticas internacionales señalan que cerca de un tercio de las personas de 65 y más años que viven en sus casas sufren una o más caídas cada año y que, de éstas, aproximadamente una de cada cuarenta ingresará a un hospital. A medida que aumenta la edad aumentan las caídas. Estudios realizados en la comunidad muestran que la incidencia anual de caídas se incrementa conforme a la edad: entre los adultos mayores jóvenes (65 – 70 años) la prevalencia es del 25% y llega al 35 – 45% en edades más avanzada (80 – 85 años). Esta situación se agrava en los Adultos Mayores que viven en establecimientos de larga estadía, ya que uno de cada dos presenta una o más caídas durante el año. Disponible en: https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000493.htm
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
9. Caminar hacia adelante rápido pasando la toalla, pisando la línea (1 min)

10. Caminar hacia atrás, pisando la línea (1 min)
11. Caminar lateral hacia el lado derecho, pisando la línea (1 min)
12. Caminar lateral hacia el lado izquierdo, pisando la línea (1 min)
13. Caminar hacia adelante alternando pierna derecha-izquierda, pisando la línea (1 min)
14. Caminar hacia adelante llevando los pies a tocar los glúteos, pisando la línea (1 min)
15. Caminar hacia adelante llevando los pies hacia los lados, pisando la línea (1 min)
16. Caminar hacia adelante llevando los brazos hacia adelante (como si estuviera nadando), pisando la línea

3. Se finaliza con hidratación y con recomendaciones

LOGROS

- Mejorar la Salud física y mental de los Adultos Mayores
- Reducir los cambios de envejecimiento en la población Adulto Mayor del con la ayuda de la adopción de los hábitos de vida saludable.

DIFICULTADES

No se encontro ninguna dificultad para el desarrollo de esta actividades

Los Adultos Mayores que realizaron la actividad se escogieron con criterios de inclusión

CONCLUSIONES

Hacer ejercicio puede ayudar a prevenir caídas porque puede:

Hacer que los músculos sean más fuertes y más flexibles

Mejorar su equilibrio

Aumentar el tiempo que usted puede mantenerse activo

Por lo anteriormente mencionado, se aclara la importancia de continuar con el desarrollo continuo de estos programas de Actividad Física enfocados en beneficio para la población del Adulto Mayor del Corregimiento de Miraflor- Cauca

Disponible en: http://www.minsal.cl/portal/url/item/ab1f8c5957eb9d59e04001011e016ad7.pdf

ANEXOS

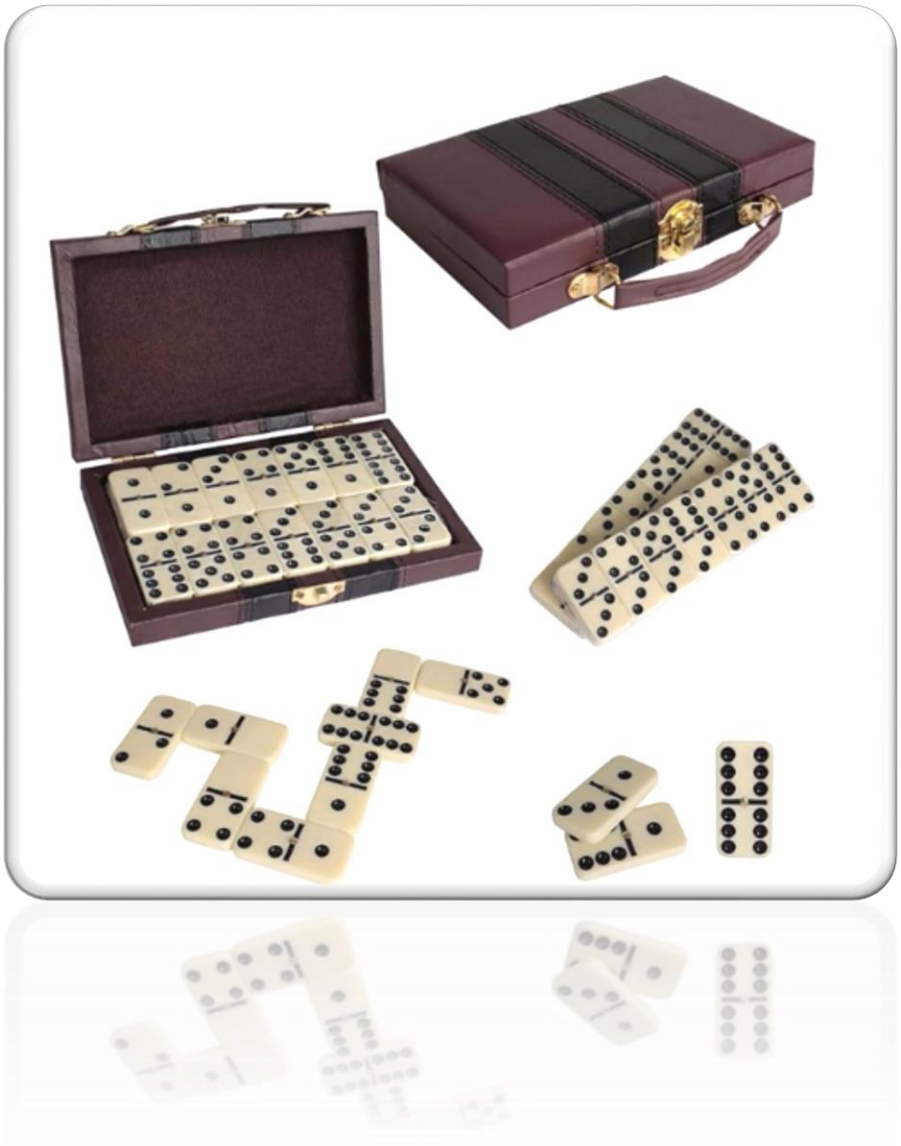
- Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO
24 DE MARZO 2019





ACTIVIDAD 33: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE MESA:DOMINO” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE MESA:DOMINO” CON LOS ADULTOS MAYORES, EN COMPAÑIA DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Lograr un sano esparcimiento entre los Adultos Mayores participantes por medio del “juego de mesa: dominó”, contribuyendo así a mejorar las capacidades cognoscitivas.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la integración de los Adultos Mayores participantes por medio de actividades ludico-recreativas: juegos de mesa:dominó, que permitan relacionarse entre ellos con la finalidad de disminuir los indices de estrés
FECHA DE REALIZACIÓN: 25 de marzo 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGIA Y CONTENIDO EJECUTADO
Los juegos de mesa son una gran ayuda para que los adultos mayores fortalezcan su memoria, percepción, rapidez y concentración. La metodología utilizada en este juego de mesa es muy sencilla ya que es un juego fácil de jugar y es para los Adultos Mayores una actividad muy divertida; además que fomenta el desarrollo de la concentración y atención Este juego a parte de ser divertido es muy beneficioso, porque: -Mejora el estado de ánimo, potenciando la comunicación y las relaciones sociales, ya que están en contacto con otros jugadores relacionándose, jugando en equipo o individualmente. -Refuerza su atención y concentración, gracias a que hay unas reglas estipuladas para el buen funcionamiento. -Genera movilidad y agilidad, estimulando la percepción sensorial. -Ofrece entornos para el aprendizaje y optimiza los niveles de bienestar.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se da inicio a la actividad barajando y luego repartiendo a cada Adulto Mayor participante las fichas correspondientes, se les va explicando paso a paso con un lenguaje sencillo para q ellos puedan comprender de mejor manera, cada adulto mayor va colocando su ficha de acuerdo a su turno. **PASO A PASO DE COMO JUGAR DOMINO** Barajar las fichas de dominó. Girar las fichas boca abajo sobre la mesa y luego moverlas con las manos, teniendo cuidado

de no dejarlas caer. Una vez que las fichas se hayan mezclado lo sufi Cada jugador toma una ficha adicional de la patio de huesos. El jugador que recibe la ficha con el valor total más alto va primero.

Cada jugador revisa su mano y revela la ficha con el valor total más alto.

El que tenga el número más alto va primero.

Cada jugador revela una doble (una ficha con el mismo número en ambos extremos) de su mano, y el jugador con el doble más alto va primero.

Es habitual que el primer dominó sea una ficha doble (una ficha con el mismo número en ambos extremos), si es posible; de lo contrario, podrás usar cualquier ficha.

La orientación del dominó no importa. Se hace la pila a un lado para que tu área de juego tenga suficiente espacio.

Termina la ronda contando los puntos.

El que juega todas sus fichas gana primero la ronda, y recibe puntos de igual valor a la suma de todos los puntos en las fichas restantes del oponente.

Si ningún jugador puede terminar, ambos jugadores muestran sus manos y se suman el total de fichas de cada uno. El que tiene la cifra más baja gana la ronda y recibe puntos de igual valor a la diferencia entre su total y el total del oponente.

En el caso de empate, la victoria es para el jugador que tiene la ficha con el total de la suma más pequeña.

LOGROS

.

- Buena disposición para el desarrollo de la actividad por parte de los Adultos Mayores
- Se logró integrar a todos los Adultos Mayores participantes del juego de mesa:dominó.

DIFICULTADES

No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.

CONCLUSIONES

Se puede concluir que por medio de esta actividad ludico-recreativa se obtienen multiples beneficios para los Adultos Mayores; como por ejemplo: se estimula el desarrollo de las capacidades cognitivas, integración entre los participantes, además que permiten estimular las habilidades de estrategias en cada uno de los participantes.

OBSERVACIONES

- Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen

la integración entre ellos.

- Por medio de juego los Adultos Mayores tambien desarrollar las capacidades cognitivas ademas de disminuir los indices de estrés.

ANEXOS

- Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO
25 DE MARZO 2019





ACTIVIDAD 34: ACTIVIDAD LÚDICO-RECREATIVA:“JUEGO DE BOLOS” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA:"JUEGO DE BOLOS" CON LOS ADULTOS, CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO.
META
Lograr un sano esparcimiento entre los Adultos Mayores participantes por medio del "juego de bolos", contribuyendo así a mejorar la flexibilidad corporal y por ende la calidad de los movimientos corporales.
OBJETIVO GENERAL
Realizar la actividad ludico-recreativa: "juegos de bolos" con los Adultos Mayores del Centro Geriatrico, con la finalidad de mejorar la flexibilidad corporal y por ende la calidad de los movimientos corporales.
FECHA DE REALIZACIÓN: 26 de marzo del 2019 **HORA DE INICIO:** 9:00 AM-10:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
El juego de los bolos, es una de las actividades más entretenidas para los Adultos Mayores, el objetivo del juego es derribar el mayor número posibles de bolos, lanzando una bola. Es una actividad competitiva, la cual obliga al Adulto Mayor a moverse generando así el desarrollo de la flexibilidad y por supuesto a mejorar movilidad. Con cada lanzamiento se libera energía y además es bastante relajante el ir derribando los bolos poco a poco y el interarcionar con los demás. Esto con el ánimo de generar un ambiente de diversión.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se inicia la actividad con movilizaciones articulares, para preparar nuestro cuerpo para actividades que requiere de mayor esfuerzo físico, se continua con calentamiento general incluyendo todas las articulaciones, después de preparar nuestro organismo fisiológicamente damos inicio a la actividad, donde se ubica a los Adultos Mayores de la forma más cómoda para ellos lanzar la pelota, luego se les pasa una pelota la cual deberán lanzar para derribar los bolos de forma individual, e ir acumulando puntos y así sucesivamente con los demás participantes. Para finalizar la actividad se llevan a cabo ejercicios estiramiento muscular.
LOGROS
• Se presentó un ambiente de alegría y diversión. • Se logró la participación activas de los Adultos Mayores.
CONCLUSIONES
Los Adultos Mayores obtienen multiples beneficios al realizar estas actividades como lo son a

cognoscitivo, emocional y musculo-esqueletico; logrando mantener una calidad de vida adecuada.

OBSERVACIONES

Realizar este tipo de actividades con periocidad ; debido a que los Adultos Mayores respondierón a la actividad de manera positiva.

ANEXOS

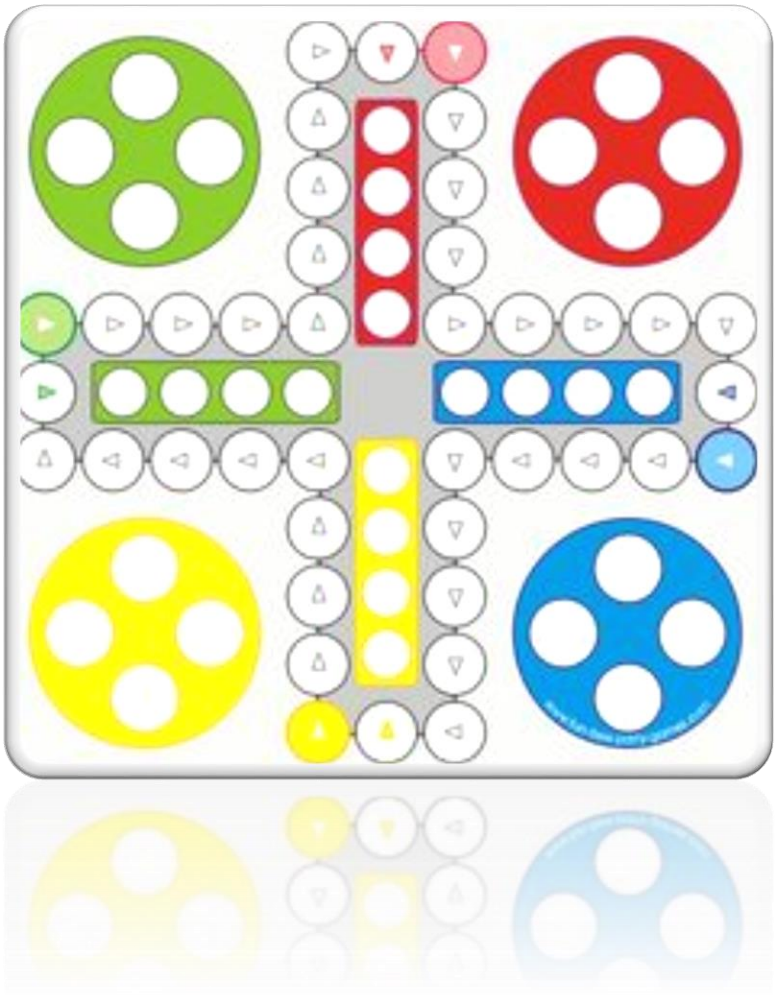
- Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO
26 DE MARZO 2019





ACTIVIDAD 35: ACTIVIDAD LUDICO RECREATIVA: “JUEGO DE PARQUÉS” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE PARQUÉS” CON LOS ADULTOS MAYORES Y CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO.
META
Lograr un sano esparcimiento entre los Adultos Mayores participantes por medio del “juego de parqués”, contribuyendo así a mejorar las capacidades cognoscitivas.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la integración de los Adultos Mayores participantes por medio de actividades ludico-recreativas: juegos de parqués, que permitan relacionarse entre ellos con la finalidad de disminuir los indices de estrés.
FECHA DE REALIZACIÓN: 27 de marzo del 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
Se da una breve explicación de cómo se debe jugar el parqués, y de sus reglas de juego, a continuación se procede a jugar junto con los Adultos Mayores, donde el instructor en primer momento mueve las fichas de todos los colores y así demuestra claramente cómo se debe mover las fichas durante el avance del juego. Luego se da un tiempo para que los Adultos Myores participantes del juego pongan en práctica lo asimilado durante la explicación, si a un persisten errores en el recorrido de las fichas se va corrigiendo en el mismo momento, para de esta manera genera un mejor aprendizaje del juego de mesa. Este tipo de juego de mesa permite generar estrategias, para ganar el juego, así mismo se aumenta la capacidad de aprender, respetar reglas, mejorar la comunicación con las demás personas.
LOGROS
. • Buena disposición para el desarrollo de la actividad por parte de los Adultos Mayores • Se logró integrar a todos los Adultos Mayores participantes del juego de parqués.
DIFICULTADES
No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.
CONCLUSIONES
Se puede concluir que por medio de esta actividad ludico-recreativa se obtienen multiples beneficios para los Adultos Mayores; como por ejemplo: se estimula el desarrollo de las capacidades cognitivas, integración entre los participantes, además que permiten estimular las habilidades de estrategias en cada uno de los participantes

OBSERVACIONES

- Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos.
- Por medio de juego los Adultos Mayores tambien desarrollar las capacidades cognitivas ademas de disminuir los indices de estrés.

ANEXOS

- Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO
27 DE MARZO 2019





ACTIVIDAD 36: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA:" JUEGO:BINGO" CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO:BINGO” CON LOS ADULTOS MAYORES Y CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Lograr un sano esparcimiento entre los Adultos Mayores participantes por medio del “juego:bingo”, contribuyendo así a mejorar las capacidades cognoscitivas.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la integración de los Adultos Mayores participantes por medio de actividades ludico-recreativas: juego:bingo, que permitan relacionarse entre ellos con la finalidad de disminuir los indices de estrés
FECHA DE REALIZACIÓN: 28 marzo 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
Los juegos de mesa son una gran ayuda para que nuestros mayores fortalezcan su memoria, percepción, rapidez y concentración; estos fomentan que presten más atención a la dinámica del juego y que estén atentos a cómo se está desarrollando. Además de divertido es muy beneficioso, porque: -Mejora el estado de ánimo, potenciando la comunicación y las relaciones sociales, ya que están en contacto con otros jugadores relacionándose, jugando en equipo o individualmente. -Refuerza su atención y concentración, gracias a que hay unas reglas estipuladas para el buen funcionamiento. -Genera movilidad y agilidad, estimulando la percepción sensorial. -Ofrece entornos para el aprendizaje y optimiza los niveles de bienestar subjetivo.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se organiza el juego del bingo con la finalidad de estimular las capaciades cognitivas del Adulto Mayor y a su vez disminuir los indices de estres. Además la emoción de que al ganar podrán recibir algún premio, que aunque sencillo es significativo para ellos, despierta el entusiasmo. Con este juego se puede mantenerlos integrados y a su vez que sientan el compañerismo entre ellos. Se inicia el juego,el instructor explica la dinamica del mismo; se les muestra que en cada pelotica hay un numero el cual deben buscarlo en la tabla que se le entrego a cada Adulto Mayor; el ganador será el que logre llenar toda la tabla con las fichas de la misma imagen.

Antes de iniciar el juego se hace una demostración, se verifica que todos los Adultos Mayores hayan entendido y posteriormente se inicia como tal con el juego; el Instructor dice en voz alta el numero de la balota y asi sucesivamente hasta que haya un ganador.

LOGROS

- Buena disposición para el desarrollo de la actividad por parte de los Adultos Mayores
- Se logró integrar a todos los Adultos Mayores participantes del juego del bingo.

DIFICULTADES

No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.

CONCLUSIONES

Se puede concluir que por medio de esta actividad ludico-recreativa se obtienen multiples beneficios para los Adultos Mayores; como por ejemplo: se estimula el desarrollo de las capacidades cognitivas, integración entre los participantes, además que permiten estimular las habilidades de estrategias en cada uno de los participantes

OBSERVACIONES

- Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos.
- Por medio de juego los Adultos Mayores tambien desarrollar las capacidades cognitivas ademas de disminuir los indices de estrés.

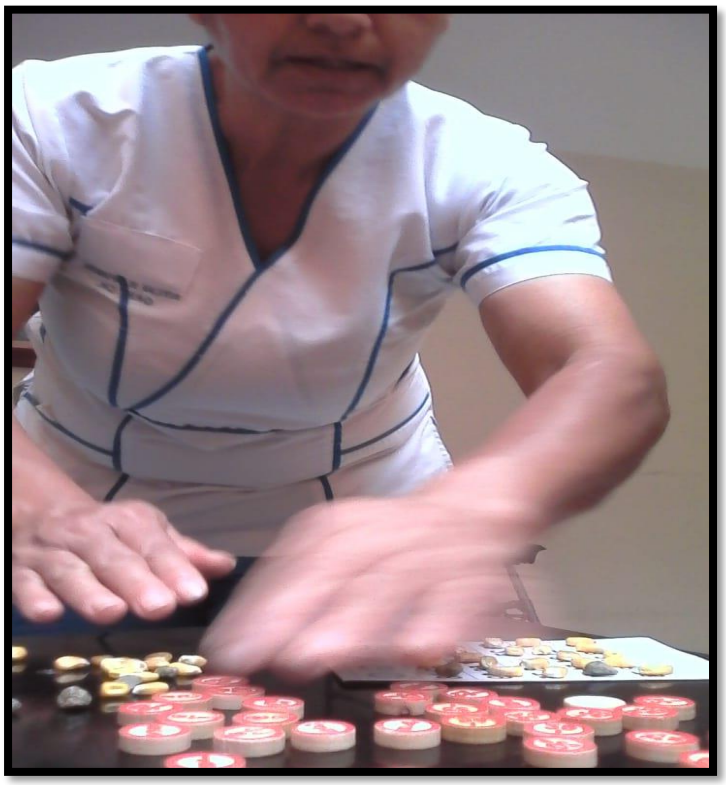
ANEXOS

- Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO
28 DE MARZO 2019





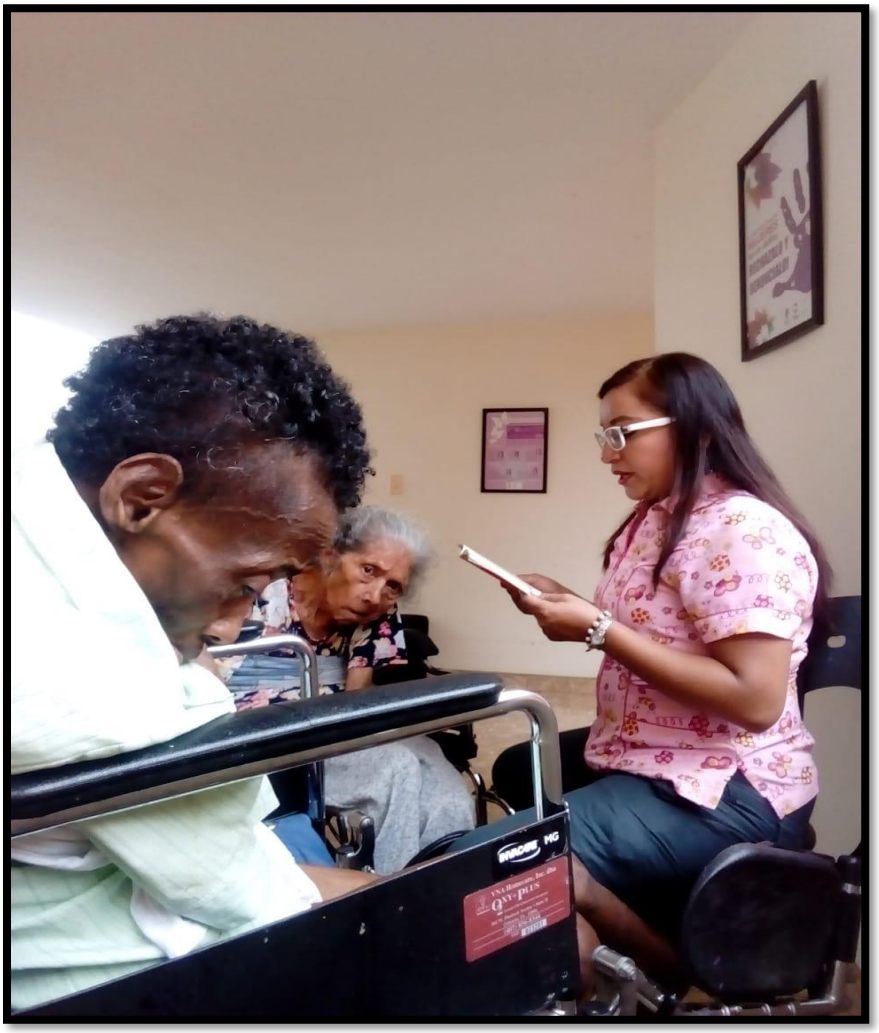


ACTIVIDAD 37: DESAROLLAR EL SENTIDO DE LA AUDICIÓN MEDIANTE LA LECTURA GRUPAL EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD
DESARROLLAR EL SENTIDO DE LA AUDICIÓN MEDIANTE LA LECTURA GRUPAL EN LOS ADULTOS MAYORES, CON ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
OBJETIVOS
Realizar espacios de lectura al aire libre con los Adultos Mayores para despertar su imaginación, activar su capacidad mental, y mejorar su desarrollo cognitivo.
FECHA DE REALIZACIÓN: 29 DE MARZO 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
GENERALIDADES Y CONTENIDO EJECUTADO
La lectura es una actividad ideal para la mente y conlleva a obtener para el Adulto Mayor múltiples beneficios a nivel cognitivo, favoreciendo en gran medida al desarrollo de la imaginación, de la memoria; puesto que con los cambios fisiológicos que genera el paso de los años en la vejez muchas de estas capacidades logran afectarse. El efecto que deja la lectura es positivo e importante a cualquier edad, pero lo es más en el Adulto Mayor, por tal motive es beneficioso incorporar esta actividad como un hábito que puede iniciarse poco a poco, ya que podría cansarlos. El profesional sugiere iniciar con textos que llamen la atención por cuenta propia, lo ideal y más adecuado es hacerlo en horas de la mañana, por mejor luminosidad; se busca un espacio adecuado el cual sea tranquilo, se selecciona textos de letra grande y no de muchas páginas. También se lee a intervalos y se deja de hacerlo cuando se va la concentración de los Adultos Mayores. por eso se trata al comienzo de leer un par de páginas al día para que no se desanimen con la lectura. Solo la periodicidad hace que una actividad se transforme en hábito y se incorpore a la vida diaria y lo que se pretende es lograr que se convierta en un hábito para ellos.
METODOLOGIA Y DESARROLLO
Se los reúne a todos los Adultos Mayores en un lugar agradable al aire libre como lo es el exterior del Centro Geriátrico, se les explica en que consiste la actividad a realizarse; después se da inicio a la actividad, en medio de la misma todos los Adultos Mayores son activos y participan. En medio de la actividad de la lectura se les brinda un refrigerio y se continua con la actividad, al finalizar la actividad son llevados al interior del Centro Geriátrico. Y entre ellos. debaten y socializan sobre el tema. Un libro siempre es y será un buen compañero para el Adulto Mayor.
CONCLUSIONES
La actividad de la Lectura para el Adulto Mayor es beneficiosa puesto que con el pasar de los años las capacidades cognitivas son las primeras que se afectan logrando la desorientación temporo-espacial; por ello es indispensable realizar actividades que favorezcan el desarrollo de estas capacidades.

OBSERVACIONES
• Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos. • Es indispensable el desarrollo de estas actividades para mejorar las capacidades cognitivas en el Adulto Mayor
DIFICULTADES
No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.
ANEXOS
• Registros fotográficos
REGISTRO FOTOGRÁFICO **29 DE MARZO 2019**



ACTIVIDAD 38: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE MESA:DOMINO” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE MESA:DOMINO” CON LOS ADULTOS MAYORES, EN COMPAÑIA DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Lograr un sano esparcimiento entre los Adultos Mayores participantes por medio del “juego de mesa: dominó”, contribuyendo así a mejorar las capacidades cognoscitivas.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la integración de los Adultos Mayores participantes por medio de actividades ludico-recreativas: juegos de mesa:dominó, que permitan relacionarse entre ellos con la finalidad de disminuir los indices de estrés
FECHA DE REALIZACIÓN: 30 de marzo 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGIA Y CONTENIDO EJECUTADO
Los juegos de mesa son una gran ayuda para que los adultos mayores fortalezcan su memoria, percepción, rapidez y concentración. La metodología utilizada en este juego de mesa es muy sencilla ya que es un juego fácil de jugar y es para los Adultos Mayores una actividad muy divertida; además que fomenta el desarrollo de la concentración y atención Este juego a parte de ser divertido es muy beneficioso, porque: -Mejora el estado de ánimo, potenciando la comunicación y las relaciones sociales, ya que están en contacto con otros jugadores relacionándose, jugando en equipo o individualmente. -Refuerza su atención y concentración, gracias a que hay unas reglas estipuladas para el buen funcionamiento. -Genera movilidad y agilidad, estimulando la percepción sensorial. -Ofrece entornos para el aprendizaje y optimiza los niveles de bienestar.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se da inicio a la actividad barajando y luego repartiendo a cada Adulto Mayor participante las fichas correspondientes, se les va explicando paso a paso con un lenguaje sencillo para q ellos puedan comprender de mejor manera, cada adulto mayor va colocando su ficha de acuerdo a su turno. **PASO A PASO DE COMO JUGAR DOMINO** Barajar las fichas de dominó. Girar las fichas boca abajo sobre la mesa y luego moverlas con las manos, teniendo cuidado

de no dejarlas caer. Una vez que las fichas se hayan mezclado lo sufi Cada jugador toma una ficha adicional de la patio de huesos. El jugador que recibe la ficha con el valor total más alto va primero.

Cada jugador revisa su mano y revela la ficha con el valor total más alto.

El que tenga el número más alto va primero.

Cada jugador revela una doble (una ficha con el mismo número en ambos extremos) de su mano, y el jugador con el doble más alto va primero.

Es habitual que el primer dominó sea una ficha doble (una ficha con el mismo número en ambos extremos), si es posible; de lo contrario, podrás usar cualquier ficha.

La orientación del dominó no importa. Se hace la pila a un lado para que tu área de juego tenga suficiente espacio.

Termina la ronda contando los puntos.

El que juega todas sus fichas gana primero la ronda, y recibe puntos de igual valor a la suma de todos los puntos en las fichas restantes del oponente.

Si ningún jugador puede terminar, ambos jugadores muestran sus manos y se suman el total de fichas de cada uno. El que tiene la cifra más baja gana la ronda y recibe puntos de igual valor a la diferencia entre su total y el total del oponente.

En el caso de empate, la victoria es para el jugador que tiene la ficha con el total de la suma más pequeña.

LOGROS

.

- Buena disposición para el desarrollo de la actividad por parte de los Adultos Mayores
- Se logró integrar a todos los Adultos Mayores participantes del juego de mesa:dominó.

DIFICULTADES

No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.

CONCLUSIONES

Se puede concluir que por medio de esta actividad ludico-recreativa se obtienen multiples beneficios para los Adultos Mayores; como por ejemplo: se estimula el desarrollo de las capacidades cognitivas, integración entre los participantes, además que permiten estimular las habilidades de estrategias en cada uno de los participantes

OBSERVACIONES

- Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos.

- Por medio de juego los Adultos Mayores tambien desarrollar las capacidades cognitivas ademas de disminuir los indices de estrés.

ANEXOS

- Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO
30 DE MARZO 2019





ACTIVIDAD 39: ACTIVIDAD FISICA: EJERCICIOS PARA LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD
REALIZAR EJERCICIOS PARA LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO Y EN COMPAÑÍA DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Desarrollar una Actividad Física con énfasis en prevención de caídas con la participación de los Adultos Mayores del Centro Geriátrico, con el acompañamiento del Equipo Interdisciplinario con el fin de promover hábitos de vida saludable en la población objeto.
OBJETIVO GENERAL
Desarrollar una Actividad Física enfocado en ejercicios para prevenir caídas con la participación de los Adultos Mayores del Centro Geriátrico
FECHA DE REALIZACIÓN: 31 de marzo 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
La OMS define las caídas como: “consecuencia de cualquier acontecimiento que precipite al paciente al suelo en contra de su voluntad”. ¿Por qué es tan importante detectar y prevenir las caídas en el Adulto Mayor? Porque las caídas pueden tener graves consecuencias a nivel de la morbilidad, mortalidad y dependencia. Se estima que uno de cada tres Adultos Mayores que vive en la comunidad sufre una o más caídas al año. A nivel nacional, la encuesta SABE Chile de OPS (2001) arrojó una prevalencia de un 35,3% anual de caídas en adultos mayores viviendo en la comunidad. Estadísticas internacionales señalan que cerca de un tercio de las personas de 65 y más años que viven en sus casas sufren una o más caídas cada año y que, de éstas, aproximadamente una de cada cuarenta ingresará a un hospital. A medida que aumenta la edad aumentan las caídas. Estudios realizados en la comunidad muestran que la incidencia anual de caídas se incrementa conforme a la edad: entre los adultos mayores jóvenes (65 – 70 años) la prevalencia es del 25% y llega al 35 – 45% en edades más avanzada (80 – 85 años). Esta situación se agrava en los Adultos Mayores que viven en establecimientos de larga estadía, ya que uno de cada dos presenta una o más caídas durante el año. Disponible en: https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000493.htm
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
17. Caminar hacia adelante rápido pasando la toalla, pisando la línea (1 min)

18. Caminar hacia atrás, pisando la línea (1 min)
19. Caminar lateral hacia el lado derecho, pisando la línea (1 min)
20. Caminar lateral hacia el lado izquierdo, pisando la línea (1 min)
21. Caminar hacia adelante alternando pierna derecha-izquierda, pisando la línea (1 min)
22. Caminar hacia adelante llevando los pies a tocar los glúteos, pisando la línea (1 min)
23. Caminar hacia adelante llevando los pies hacia los lados, pisando la línea (1 min)
24. Caminar hacia adelante llevando los brazos hacia adelante (como si estuviera nadando), pisando la línea

3. Se finaliza con hidratación y con recomendaciones

LOGROS

- Mejorar la Salud física y mental de los Adultos Mayores
- Reducir los cambios de envejecimiento en la población Adulto Mayor del con la ayuda de la adopción de los hábitos de vida saludable.

DIFICULTADES

No se encontro ninguna dificultad para el desarrollo de esta actividades

Los Adultos Mayores que realizaron la actividad se escogieron con criterios de inclusión

CONCLUSIONES

Hacer ejercicio puede ayudar a prevenir caídas porque puede:

Hacer que los músculos sean más fuertes y más flexibles

Mejorar su equilibrio

Aumentar el tiempo que usted puede mantenerse activo

Por lo anteriormente mencionado, se aclara la importancia de continuar con el desarrollo continuo de estos programas de Actividad Física enfocados en beneficio para la población del Adulto Mayor del Corregimiento de Miraflor- Cauca

Disponible en: http://www.minsal.cl/portal/url/item/ab1f8c5957eb9d59e04001011e016ad7.pdf

ANEXOS

- Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO
31 DE MARZO 2019



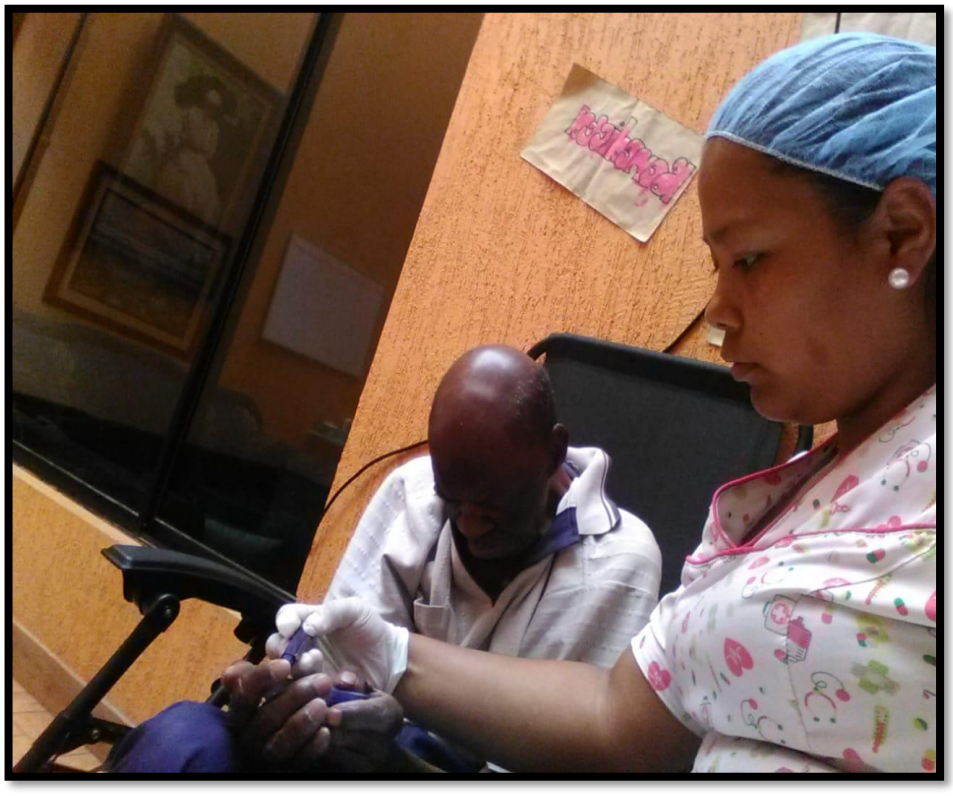


ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD (TOMA DE GLUCOMETRIA) A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



REGISTRO FOTOGRÁFICO

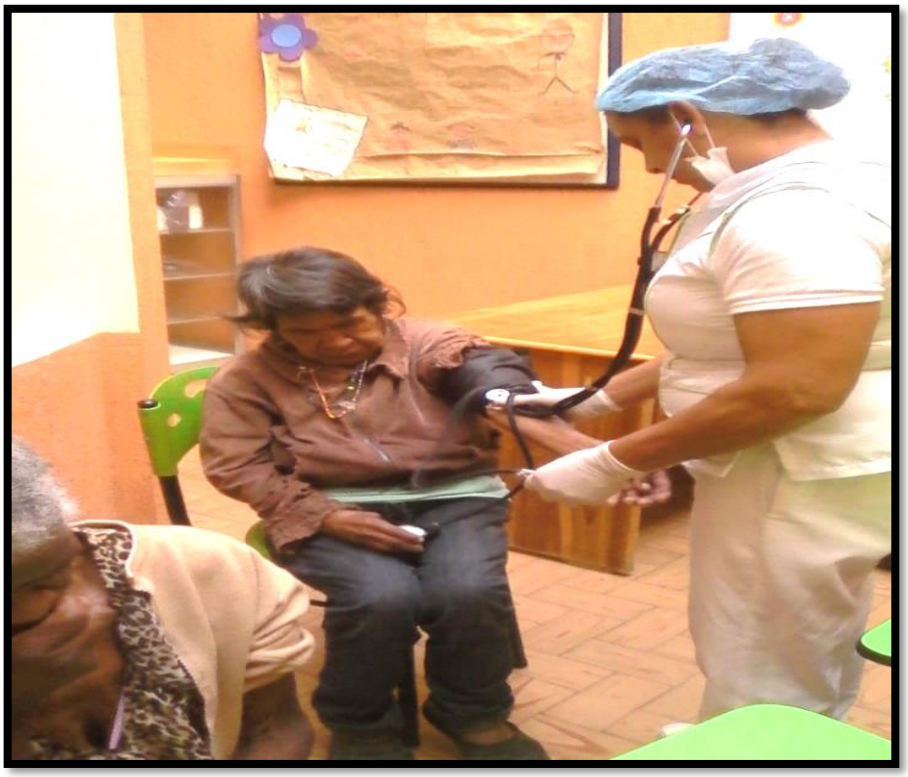




ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD (TOMA DE SIGANOS VITALES) A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



REGISTRO FOTOGRÁFICO





INFORME MENSUAL

01 MAYO 2019 -31 MAYO 2019

CONVENIO ASOCIACIÓN 001-2019

CENTRO GERIÁTRICO MUNICIPIO DE SUAREZ-CAUCA

TABLA DE CONTENIDO

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN CENTRO GERIÁTRICO 5

MINUTA NUTRICIONAL CENTRO GERIÁTRICO 1 DE MAYO AL 31 DE MAYO DEL 2019 6

ALOJAMIENTO Y HOSPEDAJE CENTRO GERIÁTRICO 13

ACTIVIDAD 1: ACTIVIDAD FISICA: FORTALECIMIENTO MUSCULAR (EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES) EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 19

ACTIVIDAD 2: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: DESAROLLAR EL SENTIDO DE LA AUDICIÓN MEDIANTE LA LECTURA GRUPAL EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 26

ACTIVIDAD 3: ACTIVIDAD LÚDICO-RECREATIVA: PINTURA EN PAPEL CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 30

ACTIVIDAD 4: ACTIVIDAD LÚDICO-RECREATIVA “JUEGO DE CARTAS”CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 34

ACTIVIDAD 5: ACTIVIDAD LUDICO –RECREATIVA:“ JUEGO DE PELOTAS”CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 38

ACTIVIDAD 6:ACTIVIDAD FISICA: CAMINATA CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 42

ACTIVIDAD 7: ACTIVIDAD LÚDICO-RECREATIVA:“JUEGO DE BOLOS” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 47

ACTIVIDAD 8: ACTIVIDAD LUDICO RECREATIVA: “JUEGO DE PARQUÉS” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 51

ACTIVIDAD 9: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE LOTERIA” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 56

ACTIVIDAD 10: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE MESA:DOMINO” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 61

ACTIVIDAD 11: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: ANÉCDOTAS DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 66

ACTIVIDAD 12: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA:” JUEGO:BINGO” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 70

ACTIVIDAD 13: ACTIVIDAD FISICA: EJERCICIOS DE COORDINACIÓN CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 75

ACTIVIDAD 14: ACTIVIDAD FISICA: EJERCICIOS DE PROPIOCEPCIÓN CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 82

ACTIVIDAD 15: ACTIVIDAD FISICA: EJERCICIOS DE PSICOMOTRICIDAD FINA CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 88

ACTIVIDAD 16: ACTIVIDAD FISICA:EJERCICIOS PARA LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 94

ACTIVIDAD 17: ACTIVIDAD FISICA FORTALECIMIENTO MUSCULAR (EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES) EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO..... 99

ACTIVIDAD 18: DESAROLLAR EL SENTIDO DE LA AUDICIÓN MEDIANTE LA LECTURA GRUPAL EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO..... 105

ACTIVIDAD 19: ACTIVIDAD LÚDICA: PINTURA EN PAPEL CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 109

ACTIVIDAD 20: ACTIVIDAD LÚDICO-RECREATIVA“JUEGO DE CARTAS”CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 112

ACTIVIDAD 21: ACTIVIDAD LUDICO –RECREATIVA“ JUEGO DE PELOTAS”CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 116

ACTIVIDAD 22: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: CAMINATA CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 120

ACTIVIDAD 23: ACTIVIDAD LÚDICO-RECREATIVA:“JUEGO DE BOLOS” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 124

ACTIVIDAD 24: ACTIVIDAD LUDICO RECREATIVA: “JUEGO DE PARQUÉS” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 128

ACTIVIDAD 25: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE SAPO” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 132

ACTIVIDAD 26: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE MESA:DOMINO” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 136

ACTIVIDAD 27: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: ANÉCDOTAS DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 141

ACTIVIDAD 28: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA:” JUEGO:BINGO” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 144

ACTIVIDAD 29: ACTIVIDAD FISICA: EJERCICIOS DE COORDINACIÓN CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 148

ACTIVIDAD 30: ACTIVIDAD FISICA: EJERCICIOS DE PROPIOCEPCIÓN CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 154

ACTIVIDAD 31: ACTIVIDAD FISICA: EJERCICIOS DE PSICOMOTRICIDAD CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 158

ACTIVIDAD 32: ACTIVIDAD FISICA: EJERCICIOS PARA LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 162

ACTIVIDAD 33: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE MESA:DOMINO” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 166

ACTIVIDAD 34: ACTIVIDAD LÚDICO-RECREATIVA:“JUEGO DE BOLOS” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 171

ACTIVIDAD 35: ACTIVIDAD LUDICO RECREATIVA: “JUEGO DE PARQUÉS” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 174

ACTIVIDAD 36: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA:” JUEGO:BINGO” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 178

ACTIVIDAD 37: DESAROLLAR EL SENTIDO DE LA AUDICIÓN MEDIANTE LA LECTURA GRUPAL EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO..... 183

ACTIVIDAD 38: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE MESA:DOMINO” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 188

ACTIVIDAD 39: ACTIVIDAD FISICA: EJERCICIOS PARA LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 193

ACTIVIDAD 40: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE SAPO” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 197

ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD (TOMA DE GLUCOMETRIA) A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 202

ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD (TOMA DE SIGANOS VITALES) A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO 204

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN CENTRO GERIÁTRICO



MINUTA NUTRICIONAL CENTRO GERIÁTRICO 01 ABRIL AL 30 DE ABRIL DEL 2019

DIA	DESAYUNO (7:00)	MEDIAS NUEVE	ALMUERZO (12:30)	MEDIAS TARDE	CENA (6:30)
LUNES	1. Chocolate 2. Pan 3. Huevo tibio	OPCIONES 1. COLADA CON GALLETA 2. SALPICON 3. LECHE CON CEREAL 4. YOGURT 5. KUMIS 6. PORCION DE FRUTA 7. FRUTA PICADA	8. Sopa de verduras 9. Arroz 10. Guiso de carne desmechada 11. Tajadas 12. Ensalada (tomate, pepino, zanahoria) 13. jugo	OPCIONES 1. COLADA CON GALLETA 2. SALPICON 3. LECHE CON CEREAL 4. YOGURT 5. KUMIS 6. ARROZ CON LECHE	7. Arroz 8. Guiso de habichuelas y zanahoria 9. Tajadas /madurito cocinado 10. Ensalada (tomate, zanahoria, lechuga)/ 2 tajadas de tomate 11. jugo
MARTES	12. Café 13. Masas 14. Huevos pericos	OPCIONES 1. COLADA CON GALLETA 2. SALPICON 3. LECHE CON CEREAL 4. YOGURT 5. KUMIS 6. PORCION DE FRUTA 7. FRUTA PICADA	8. Sopa de Pasta 9. lentejas 10. Retacadas/ Tajadas 11. Ensalada (repollo, pepino, zanahoria) 12. jugo	OPCIONES 1. COLADA CON GALLETA 2. SALPICON 3. LECHE CON CEREAL 4. YOGOURT 5. KUMIS 6. ARROZ CON LECHE	7. arroz 8. Guiso de pollo 9. Retacadas/ Tajadas/arepa 10. Ensalada (tomate, pepino, zanahoria) 11. jugo
MIERCOLES	12. Colada 13. Arepa 14. Huevo tibio	OPCIONES 1. COLADA CON GALLETA 2. SALPICON 3. LECHE CON CEREAL 4. YOGOURT	8. frijoles 9. Arroz 10. Carne asada/frita 11. Retacadas/Arepas 12. Tajadas 13. jugo	OPCIONES 1. COLADA CON GALLETA 2. SALPICON 3. LECHE CON CEREAL 4. YOGOURT 5. KUMIS	6. Consomé 7. Arroz 8. Albóndigas (fritas o guisadas) 9. Retacadas/Arepas 10. Tajadas

		5. KUMIS 6. PORCION DE FRUTA 7. FRUTA PICADA	Ensalada (tomate, lechuga Batavia, limón, aguacate)	6.ARROZ CON LECHE	11. Ensalada (tomate, lechuga Batavia, cebolleta, pepino) jugo
JUEVES	12. Chocolate 13. Pan 14. Tortilla de huevos pericos	OPCIONES 1. COLADA CON GALLETA 2. SALPICON 3. LECHE CON CEREAL 4. YOGOURT 5. KUMIS 6. PORCION DE FRUTA 7. FRUTA PICADA	8. Sopa de letras /pasta 9. Arroz 10.Lentejas 11. Tajadas 12.Ensalada (tomate, pepino, zanahoria) 13.jugo	OPCIONES 1. COLADA CON GALLETA 2. SALPICON 3. LECHE CON CEREAL 4. YOGOURT 5. KUMIS 6. ARROZ CON LECHE	7. Arroz 8. Pollo sudado 9. Papas fritas 10. Ensalada (tomate, pepino rodajas, zanahoria rallada) 11. jugo
VIERNES	12. Avena 13. Pan 14. Fruta picada	OPCIONES 1. COLADA CON GALLETA 2. SALPICON 3. LECHE CON CEREAL 4. YOGOURT 5. KUMIS 6. PORCION DE FRUTA 7. FRUTA PICADA	8. Sopa de verduras 9. Arroz 10. Garbanzos 11. Tajadas 12. Ensalada (tomate, pepino, zanahoria)	OPCIONES 1. COLADA CON GALLETA 2. SALPICON 3. LECHE CON CEREAL 4. YOGOURT 5. KUMIS 6. ARROZ CON LECHE	7. Arroz 8. Carne desmechada con habichuelas 9. Tajadas 10. Ensalada (tomate, repollo morado, zanahoria en cuadritos-cocinada)
SABADO	11. Colada 12. Masas 13. Huevos pericos	OPCIONES 1. COLADA CON GALLETA 2. SALPICON 3. LECHE CON CEREAL 4. YOGOURT	8. Crema de zapallo 9. Arroz con pollo 10. Tajadas 11. Ensalada (tomate, pepino, zanahoria) 12. jugo	OPCIONES 1. COLADA CON GALLETA 2. SALPICON 3. LECHE CON CEREAL 4. YOGOURT 5. KUMIS	7. Arroz 8. Albóndigas guisadas/fritas 9. Tajadas 10. Tomate en rodajas 11. jugo

		5. KUMIS 6. PORCION DE FRUTA 7. FRUTA PICADA		6. ARROZ CON LECHE	
DOMINGO	12. Café en leche 13. Masas 14. Fruta picada	OPCIONES 1. COLADA CON GALLETA 2. SALPICON 3. LECHE CON CEREAL 4. YOGOURT 5. KUMIS 6. PORCION DE FRUTA 7. FRUTA PICADA	8. Sancocho de carne / Pollo 9. Arroz 10. Carne/pollo guisado 11. Tajadas 12. Ensalada (habichuela, zanahoria (cocinadas), cebolleta y mayonesa)	OPCIONES 1. COLADA CON GALLETA 2. SALPICON 3. LECHE CON CEREAL 4. YOGOURT 5. KUMIS 6. ARROZ CON LECHE	7. Arroz 8. espaguetis 9. Ensalada (tomate, pepino, zanahoria)

REGISTRO FOTOGRÁFICO






FEMINICIDIO




Ensure







ALOJAMIENTO Y HOSPEDAJE
CENTRO GERIÁTRICO



REGISTRO FOTOGRÁFICO



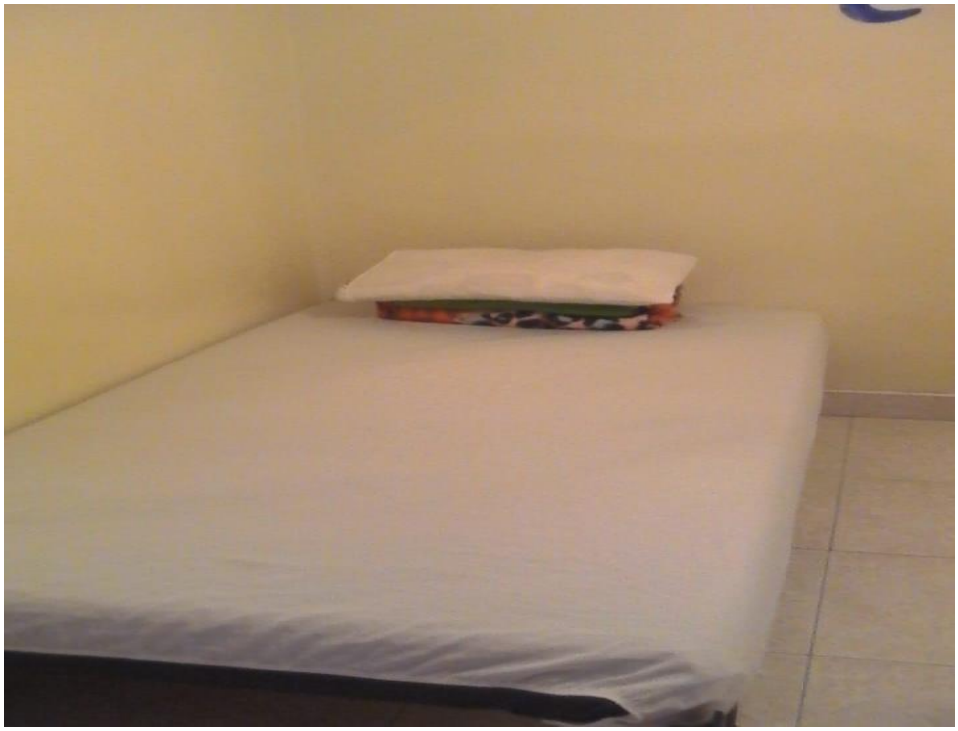


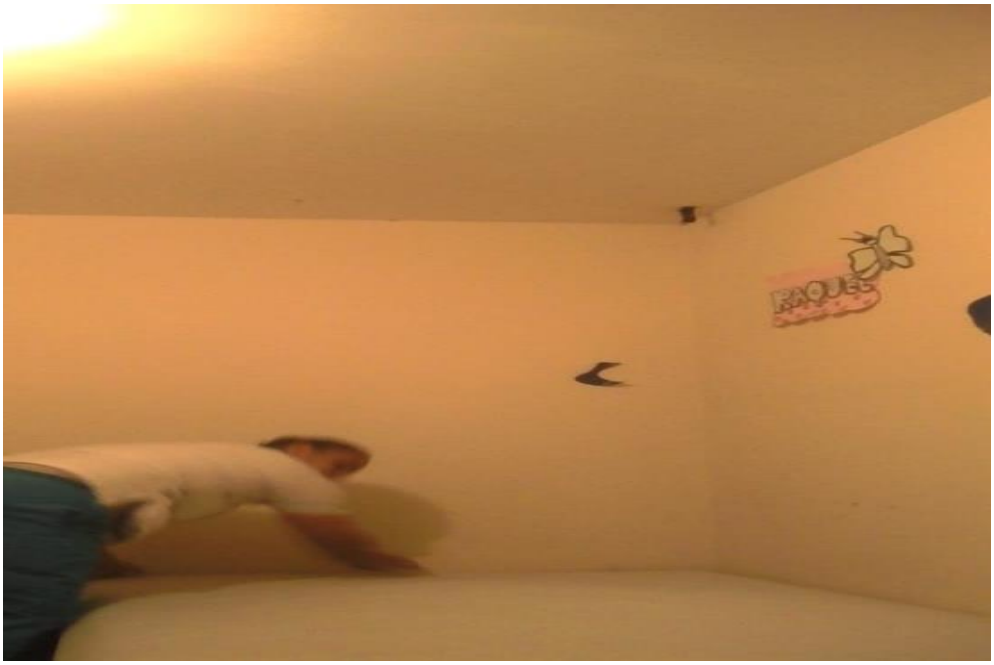
REGISTRO FOTOGRÁFICO





REGISTRO FOTOGRÁFICO





REGISTRO FOTOGRÁFICO





REGISTRO FOTOGRÁFICO





ACTIVIDAD 1:

ACTIVIDAD FISICA FORTALECIMIENTO MUSCULAR (EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES) EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 1
FORTALECIMIENTO MUSCULAR (EXTREMIDADES SUPERIORES INFERIORES) EN LOS ADULTOS MAYORES, CON ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Realizar ejercicios de fortalecimiento muscular al grupo de Adultos Mayores aptos para ejecutar actividades, físicas, que permita mejorar su condición física evitando caías y por ende logrando una adecuada calidad de vida.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la fuerza de los músculos de las extremidades superiores e inferiores en los Adultos Mayores participantes de las actividades físicas
FECHA DE REALIZACIÓN: 1 DE MAYO DE 2019 **HORA DE INICIO:** 9:00 AM-10:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO INTERDISCIPLINARIO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
El ejercicio físico es fundamental para que las personas Adultas Mayores debido a que ayuda a la movilidad y sobre todo para que la preserven por más tiempo. Los beneficios de la actividad física en el Adulto Mayor; son múltiples, ayuda a mantenerlos más activos, a controlar el nivel de azúcar en sangre, mejora su presión arterial, su respiración, mejora la coordinación, lo que favorece a reducir el riesgo de accidentes como caídas o tropezones. Otra gran ventaja es que su estado anímico mejora enormemente, además de que reduce el estrés, el insomnio y la depresión. Antes de iniciar con la actividad físicas se les brinda una corta explicación a los Adultos Mayores sobre los beneficios que se obtienen con la práctica de los diferentes ejercicios, entre los cuales se mencionan recuperar el tono, fuerza muscular y movilidad. Luego antes de iniciar cada ejercicio, el Profesional hace una demostración respectiva, a los Adultos Mayores, quienes serán participes de la actividad, en seguida se da la ilustración por parte de un Adulto mayor para confirmar que los ejercicios fueron entendidos. Y posteriormente; se seleccionan los Adultos Mayores que podrán realizar la actividad física, se tienen en cuenta criterios de inclusión, como tipo de enfermedad, estado de salud tanto física como mental, de esta manera se seleccionan además el tipo de ejercicios que pueden realizar

cada adulto mayor, teniendo en cuenta la seguridad e integralidad de cada persona, causando un efecto positivo en la salud.

Terminada la explicación se les pide a los Adultos Mayores que empiecen con las tareas establecidas, siempre recalcando que esta serie de ejercicios debe ejecutarse a baja intensidad, para impedir complicaciones de salud.

Para finalizar se llevó a cabo ejercicios estiramientos muscular, para volver a la calma o estado de reposo.

Como precaución, se les explica los signos y síntomas que podrían sentir en caso de no tolerar la actividad física, las cuales podrían ser: mareo, náuseas, vomito, sensación de hormigueo en las manos o pies, además se les aclara que en caso de presentar cualquier signo o síntoma mencionado debe mencionarlo al Profesional y/o personal interdisciplinario que este de turno asignado y por ende se tomara las medidas pertinentes

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se da inicio a los ejercicios de fortalecimiento muscular, empezando con calentamiento general y movilizaciones articulares principalmente en los brazos y las piernas, donde se llevan a cabo de manera progresiva en cuanto a su intensidad.

El calentamiento y estiramiento de los músculos es fundamental a la hora de realizar cualquier actividad física o deportiva.

Se realiza una rutina de calentamiento simple, con el objetivo de prevenir esguinces, desgarros y torceduras.

A continuación, se da paso a la fase central donde se concentra la mayor parte de objetivos a conseguir en cuanto al fortalecimiento muscular de los miembros superiores e inferiores, que son partes segmentarias del cuerpo que permiten realizar tareas motrices con mayor fluidez, por esta razón es fundamental su fortalecimiento en sus grupos musculares. En esta fase se dio desarrollo a los ejercicios donde se inició con los músculos del tren superior, terminados estos se da un descanso para la hidratación respectiva y luego continuar con los ejercicios de los músculos del tren inferior.

Cada ejercicio se realizará por series (4) y repeticiones (8) para trabajar a una intensidad moderada para el Adulto Mayor.

Para finalizar se hicieron ejercicios de estiramiento muscular.

Se evalúa el estado final del Adulto Mayor al terminar la actividad física, evaluando su condición y proyectando su próxima rutina.

LOGROS
1. Contribuir en la salud de los Adultos Mayores, mediante la práctica de actividad física. 2. Mejorar la fuerza muscular de las extremidades superiores e inferiores con la finalidad de disminuir el riesgo de caídas en los Adultos Mayores. 3. Favorecer el estado de ánimo de los Adultos Mayores, ya que con esta actividad se logra disminuir índices de estrés.
CONCLUSIONES
Las actividades de fortalecimiento muscular generan múltiples beneficios en el Adulto Mayor no solo a nivel físico, si no también mental; puesto que además de mejorar el tono muscular, la fuerza muscular, movilidad de los diferentes grupos musculares trabajados, y sus capacidades motrices; también ayuda a disminuir el índice de estrés, depresión.
OBSERVACIONES
Las actividades físicas deben llevar se a cabo constantemente en la Población Adulta Mayor, debido a los cambios fisiológicos que ellos presentan con el paso de los años; siempre evitando el des acondicionamiento físico del Adulto Mayor que los puede conllevar a las caídas y/o postración.
DIFICULTADES
No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.
ANEXOS
1. Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO

1 DE MAYO 2019













ACTIVIDAD 2:

ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: DESAROLLAR EL SENTIDO DE LA AUDICIÓN MEDIANTE LA LECTURA GRUPAL EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 2
DESARROLLAR EL SENTIDO DE LA AUDICIÓN MEDIANTE LA LECTURA GRUPAL EN LOS ADULTOS MAYORES, CON ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
OBJETIVOS
Realizar espacios de lectura al aire libre con los Adultos Mayores para despertar su imaginación, activar su capacidad mental, y mejorar su desarrollo cognitivo.
FECHA DE REALIZACIÓN: 1 DE MAYO 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
GENERALIDADES Y CONTENIDO EJECUTADO
La lectura es una actividad ideal para la mente y conlleva a obtener para el Adulto Mayor múltiples beneficios a nivel cognitivo, favoreciendo en gran medida al desarrollo de la imaginación, de la memoria; puesto que con los cambios fisiológicos que genera el paso de los años en la vejez muchas de estas capacidades logran afectarse. El efecto que deja la lectura es positivo e importante a cualquier edad, pero lo es más en el Adulto Mayor, por tal motive es beneficioso incorporar esta actividad como un hábito que puede iniciarse poco a poco, ya que podría cansarlos. El profesional sugiere iniciar con textos que llamen la atención por cuenta propia, lo ideal y más adecuado es hacerlo en horas de la mañana, por mejor luminosidad; se busca un espacio adecuado el cual sea tranquilo, se selecciona textos de letra grande y no de muchas páginas. También se lee a intervalos y se deja de hacerlo cuando se va la concentración de los Adultos Mayores. por eso se trata al comienzo de leer un par de páginas al día para que no se desanimen con la lectura. Solo la periodicidad hace que una actividad se transforme en hábito y se incorpore a la vida diaria y lo que se pretende es lograr que se convierta en un hábito para ellos.

METODOLOGIA Y DESARROLLO
Se los reúne a todos los Adultos Mayores en un lugar agradable al aire libre como lo es el exterior del Centro Geriátrico, se les explica en que consiste la actividad a realizarse; después se da inicio a la actividad, en medio de la misma todos los Adultos Mayores son activos y participan. En medio de la actividad de la lectura se les brinda un refrigerio y se continua con la actividad, al finalizar la actividad son llevados al interior del Centro Geriátrico. Y entre ellos. debaten y socializan sobre el tema. Un libro siempre es y será un buen compañero para el Adulto Mayor.
CONCLUSIONES
La actividad de la Lectura para el Adulto Mayor es beneficiosa puesto que con el pasar de los años las capacidades cognitivas son las primeras que se afectan logrando la desorientación tempero-espacial; por ello es indispensable realizar actividades que favorezcan el desarrollo de estas capacidades.
OBSERVACIONES
2. Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos. 3. Es indispensable el desarrollo de estas actividades para mejorar las capacidades cognitivas en el Adulto Mayor
DIFICULTADES
No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.
ANEXOS
4. Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO

1 DE MAYO 2019





ACTIVIDAD 3:

ACTIVIDAD LÚDICO-RECREATIVA: PINTURA EN PAPEL CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 3
ACTIVIDAD LÚDICA: PINTURA EN PAPEL CON LOS ADULTOS MAYORES, CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Desarrollar habilidades artísticas en los Adultos Mayores, mediante la práctica de la pintura.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la coordinación fina en el Adulto Mayor, mediante la realización de pintura en papel.
FECHA DE REALIZACIÓN: 2 DE MAYO 2019 **HORA DE INICIO:** 9:00 AM-10:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
Se da inicio a la actividad de Pintura en papel, donde se da esa posibilidad para que los Adultos Mayores puedan ilustrar su imaginación con la ayuda de un pincel, pintura y una hoja. Enseguida se les facilita las temperas para que empiecen a pintar como ellos lo deseen. Es importante realizar este tipo de actividades con los Adultos Mayores, ya que genera grandes beneficios en su bienestar, como lo son mejorar la autoestima, las capacidades psicomotrices, las relaciones entre ellos y por ende amplía su círculo de amigos.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se inicia la actividad de Pintura sobre una hoja de papel, donde a cada Adulto Mayor se le brinda una tempera, un pincel y una hoja de papel, para que realicen la pintura a su imaginación que es untar el pincel de pintura y hacer algo creativo en una hoja, para así plasmar la figura de su mano en una hoja de papel de forma creativa y divertida para ellos. Para finalizar se llevan a cabo ejercicios de respiración.
LOGROS
1. Despertar la creatividad de los Adultos Mayores por medio de la pintura. 2. Mejorar las capacidades psicomotrices de los Adultos Mayores a través de la coordinación óculo-manual y de la coordinación fina
CONCLUSIONES

Las actividades de pintura además de brindarle al Adulto Mayor beneficios en el mejoramiento de las capacidades psicomotrices, también ayudan a identificar las diferentes sensaciones que puede estar pasando en la vida el Adulto Mayor, y de forma individual es una manera de representar sus ideas.

OBSERVACIONES

3. Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos.

4. Es indispensable el desarrollo de estas actividades para mejorar las capacidades psicomotrices y coordinativas en el Adulto Mayor

DIFICULTADES

No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.

ANEXOS

5. Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO

2 DE MAYO 2019









ACTIVIDAD 4:

ACTIVIDAD LÚDICO-RECREATIVA “JUEGO DE CARTAS” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 4
ACTIVIDAD LÚDICO-RECREATIVA “JUEGO DE CARTAS” CON LOS ADULTOS MAYORES , CON ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO.
META
Lograr un ambiente de esparcimiento entre los Adultos Mayores participantes a través de actividades lúdico-recreativas: “juego de cartas”.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la integración entre los Adultos Mayores participantes por medio de actividades lúdico-recreativas: juegos de cartas, que permitan relacionarse entre ellos con la finalidad de disminuir los índices de estrés.
FECHA DE REALIZACIÓN: 2 DE MAYO DEL 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
Se da una breve explicación de cómo se debe jugar las cartas, y de sus reglas del juego. A continuación, se procede a iniciar con el juego junto con los Adultos Mayores donde el instructor en primer momento mueve las cartas sobre la mesa y así demuestra claramente cómo se deben iniciar a repartir las cartas y así avanzar en el juego. Luego se da un tiempo para que los Adultos Mayores participantes del juego pongan en práctica lo asimilado durante la explicación, si a un persisten errores en la repartición de las cartas se va corrigiendo en el mismo momento, para de esta manera genera un mejor aprendizaje del juego de mesa. Este tipo de juego de mesa permite generar estrategias, para ganar el juego, así mismo se aumenta la capacidad de aprender, respetar reglas, mejorar la comunicación con los demás.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se da a conocer la forma en cómo se juega las cartas y acerca de sus reglas de juego, inmediatamente se realiza una demostración clara y precisa por parte del instructor, donde se mueven sobre la mesa las cartas se reparten entre los Adultos Mayores participantes y como se empiezan a sacar las cartas para jugarlas de mayor a menor y el instructor verifica la información quedo clara para los participantes.

Enseguida lo aprendido, se pone en práctica, y esto permitió que la actividad avance de una manera rápida, hasta encontrar el Adulto Mayor ganador del juego de cartas.

LOGROS

.

1. Buena disposición para el desarrollo de la actividad por parte de los Adultos Mayores
2. Se logró integrar a todos los Adultos Mayores participantes del juego de cartas.

DIFICULTADES

No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.

CONCLUSIONES

Se puede concluir que por medio de esta actividad lúdico-recreativa se obtienen múltiples beneficios para los Adultos Mayores; como por ejemplo: mejoramiento en las capacidades cognitivas, integración entre los participantes, además que permiten estimular las habilidades de estrategias en cada uno de los participantes

OBSERVACIONES

3. Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos.
4. Por medio de juego los Adultos Mayores también desarrollar las capacidades cognitivas además de disminuir los índices de estrés.

ANEXOS

5. Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO

2 DE MAYO 2019





ACTIVIDAD 5:

ACTIVIDAD LUDICO –RECREATIVA: “JUEGO DE PELOTAS” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 5
ACTIVIDAD LUDIC-RECREATIVA: “JUEGO DE PELOTAS” CON LOS ADULTOS MAYORES, CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Lograr un sano esparcimientos entre los Adultos Mayores participantes por medio del “juego de pelotas”, contribuyendo así a mejorar las capacidades coordinativas y psicomotrices
OBJETIVO GENERAL
Mejorar las Capacidades coordinativas y psicomotrices en los Adultos Mayores participantes por medio del “juego de pelotas”.
FECHA DE REALIZACIÓN: 3 DE MAYO DEL 2019 **HORA DE INICIO:** 9:00 AM-10:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
El envejecimiento trae consigo los cambios fisiológicos por la edad, los cuales generan que el desarrollo de las actividades y/o tareas cotidianas se vean afectadas, en particular este grupo de Adultos Mayores en su gran mayoría presentan dificultades a nivel físico ocasionando que sus roles sean pasivos, disminuyendo así las oportunidades de participación y relación ante la sociedad. Es por eso que hoy en día se prioriza que el Adulto Mayor desarrolle actividades lúdico-recreativas, con el fin de que por medio del juego se desarrollen y/o mejoren las capacidades coordinativas, psicomotrices; las cuales ayuden a mantener una calidad de vida adecuada. El Instructor le explica a os Adultos Mayores la dinámica del juego de pelotas; luego de la explicación se continuó con la actividad, hasta llegar al final de la actividad lúdica.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se inicia la actividad en general con movilizaciones articulares, en seguida se dan las explicaciones detalladas de las tareas a realizar y de la manera como deben pasar la pelota de un lado al otro, así mismo la forma en que deben desplazarse de una silla a la otra, las cuales están ubicadas horizontalmente.
LOGROS

1. Se logró contar con la participación de la mayoría de los Adultos Mayores.
2. Se consiguió integrar a todos los Adultos Mayores participantes del juego de cartas.

DIFICULTADES

No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.

CONCLUSIONES

Se puede concluir que por medio de esta actividad lúdico-recreativa se obtienen múltiples beneficios para los Adultos Mayores; como por ejemplo: mejoramiento en las capacidades cognitivas, integración entre los participantes, además que permiten estimular las habilidades de estrategias en cada uno de los participantes.

OBSERVACIONES

3. Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos.
4. Es indispensable el desarrollo de estas actividades para mejorar las capacidades psicomotrices y coordinativas en el Adulto Mayor

ANEXOS

5. Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO

3 DE MAYO 2019







ACTIVIDAD 6: ACTIVIDAD FISICA: CAMINATA CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 6
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: CAMINATA, CON ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Lograr un esparcimiento sano al aire libre a los Adultos Mayores mediante una caminata alrededor del Centro Geriátrico con la finalidad de disminuir los índices de estrés.
OBJETIVO GENERAL
Realizar una caminata alrededor del Centro Geriátrico con los Adultos Mayores
FECHA DE REALIZACIÓN: 3 DE MAYO 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
Se da inicio con la actividad programada, donde primero se les brinda información a los Adultos Mayores acerca de los beneficios que genera realizar este tipo de actividad: caminata, entre los cuales se encuentran, contribuir en el mejoramiento de calidad de vida mediante el ejercicio aeróbico y de baja intensidad, y esto con lleva que poco a poco el sistema cardiovascular vaya mejorando en su funcionamiento. Por otro lado, otros de los beneficios que aporta esta actividad: caminata es que mejora el estado emocional, ya que al realizar actividad física se altera la hormona endorfina que es la encargada de aumentar el estado de bienestar y disminuir la sensación de estrés o dolor emocional. Para empezar con la caminata se formó un círculo para hacer el calentamiento correspondiente y preparar a los Adultos Mayores hacia un esfuerzo largo, pero de baja intensidad, luego se continuó con la preparación para salida del Centro Geriátrico, donde se formaron 2 filas, para obtener un mayor control en el transcurso de la caminata, esto se realizó en compañía del equipo interdisciplinario de turno, para conservar el orden hasta el punto de llegada. En el recorrido del camino se realizaron pausas para la hidratación y de tiempo de recuperación.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se presentó la actividad a realizar por medio de una breve charla, donde se dieron recomendaciones para los participantes de esta actividad, entre ellas se destacan ir en ropa cómoda, cada Adulto Mayor

con su botella de agua correspondiente para la hidratación, además se informó de ciertos riesgos que se pueden correr en el transcurso de la actividad.

Después de dar la información, se procedió a pasar al calentamiento dinámico general que permite preparar el cuerpo para una actividad física que requiere de mayor gasto energético.

Posteriormente se llevó a cabo la salida con los Adultos Mayores hacia el lugar estipulado.

En el recorrido se llevaron a cabo pausas cada 10 minutos para evitar alguna complicación con alguna de las personas participantes de la caminata, con esa idea hasta llegar al parque, donde después de unos minutos de haber llegado se les brindo el refrigerio correspondiente.

Luego de un tiempo de descanso se ubicaron nuevamente las 2 filas para regresar al Centro Geriátrico, y se finalizó la actividad con estiramientos de manera pasiva.

LOGROS

1. Se presentó un ambiente de alegría y motivación para salir a la caminata.
2. Se logró la participación activas de los Adultos Mayores

CONCLUSIONES

Los Adultos Mayores obtienen múltiples beneficios de las actividades físicas como lo son a nivel cardiovascular, respiratorio y emocional; logrando mantener una calidad de vida adecuada.

OBSERVACIONES

Realizar este tipo de actividades con prioridad ; debido a que los Adultos Mayores respondieron a la actividad de manera positiva.

ANEXOS

3. Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO

3 DE MAYO 2019









ACTIVIDAD 7: ACTIVIDAD LÚDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE BOLOS” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO





ACTIVIDAD 7
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA:"JUEGO DE BOLOS" CON LOS ADULTOS, CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO.
META
Lograr un sano esparcimiento entre los Adultos Mayores participantes por medio del "juego de bolos", contribuyendo así a mejorar la flexibilidad corporal y por ende la calidad de los movimientos corporales.
OBJETIVO GENERAL
Realizar la actividad lúdico-recreativa: "juegos de bolos" con los Adultos Mayores del Centro Geriátrico, con la finalidad de mejorar la flexibilidad corporal y por ende la calidad de los movimientos corporales.
FECHA DE REALIZACIÓN: 04 DE MAYO DE 2019 **HORA DE INICIO:** 9:00 AM-10:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
El juego de los bolos, es una de las actividades más entretenidas para los Adultos Mayores, el objetivo del juego es derribar el mayor número posibles de bolos, lanzando una bola. Es una actividad competitiva, la cual obliga al Adulto Mayor a moverse generando así el desarrollo de la flexibilidad y por supuesto a mejorar movilidad. Con cada lanzamiento se libera energía y además es bastante relajante el ir derribando los bolos poco a poco y el interaccionar con los demás. Esto con el ánimo de generar un ambiente de diversión.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se inicia la actividad con movilizaciones articulares, para preparar nuestro cuerpo para actividades que requiere de mayor esfuerzo físico, se continua con calentamiento general incluyendo todas las articulaciones, después de preparar nuestro organismo fisiológicamente damos inicio a la actividad, donde se ubica a los Adultos Mayores de la forma más cómoda para ellos lanzar la pelota, luego se les

pasa una pelota la cual deberán lanzar para derribar los bolos de forma individual, e ir acumulando puntos y así sucesivamente con los demás participantes.

Para finalizar la actividad se llevan a cabo ejercicios estiramiento muscular.

LOGROS

4. Se presentó un ambiente de alegría y diversión.
5. Se logró la participación activa de los Adultos Mayores.

CONCLUSIONES

Los Adultos Mayores obtienen múltiples beneficios al realizar estas actividades como lo son a cognoscitivo, emocional y musculo-esquelético; logrando mantener una calidad de vida adecuada.

OBSERVACIONES

Realizar este tipo de actividades con periocidad ; debido a que los Adultos Mayores respondieron a la actividad de manera positiva.

ANEXOS

6. Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO

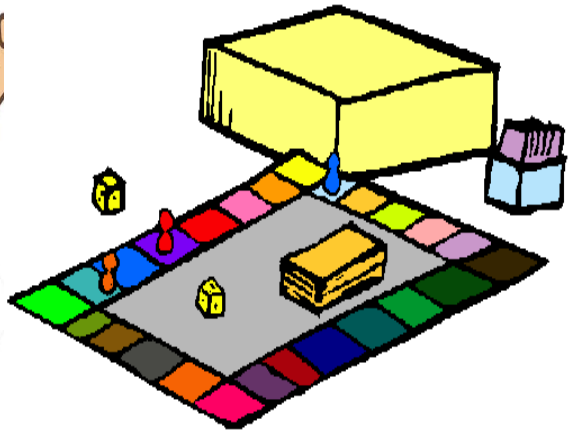
4 DE MAYO 2019





ACTIVIDAD 8: ACTIVIDAD LUDICO RECREATIVA: “JUEGO DE PARQUÉS” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO





ACTIVIDAD 8

ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE PARQUÉS” CON LOS ADULTOS MAYORES Y CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO.
META
Lograr un sano esparcimiento entre los Adultos Mayores participantes por medio del “juego de parqués”, contribuyendo así a mejorar las capacidades cognoscitivas.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la integración de los Adultos Mayores participantes por medio de actividades ludico-recreativas: juegos de parqués, que permitan relacionarse entre ellos con la finalidad de disminuir los indices de estrés.
FECHA DE REALIZACIÓN: 05 DE MAYO DE 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
Se da una breve explicación de cómo se debe jugar el parqués, y de sus reglas de juego, a continuación se procede a jugar junto con los Adultos Mayores, donde el instructor en primer momento mueve las fichas de todos los colores y así demuestra claramente cómo se debe mover las fichas durante el avance del juego. Luego se da un tiempo para que los Adultos Myores participantes del juego pongan en práctica lo asimilado durante la explicación, si a un persisten errores en el recorrido de las fichas se va corrigiendo en el mismo momento, para de esta manera genera un mejor aprendizaje del juego de mesa. Este tipo de juego de mesa permite generar estrategias, para ganar el juego, así mismo se aumenta la capacidad de aprender, respetar reglas, mejorar la comunicación con las demás personas.
LOGROS
. 7. Buena disposición para el desarrollo de la actividad por parte de los Adultos Mayores 8. Se logró integrar a todos los Adultos Mayores participantes del juego de parqués.
DIFICULTADES
No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.

CONCLUSIONES

Se puede concluir que por medio de esta actividad ludico-recreativa se obtienen multiples beneficios para los Adultos Mayores; como, por ejemplo: se estimula el desarrollo de las capacidades cognitivas, integración entre los participantes, además que permiten estimular las habilidades de estrategias en cada uno de los participantes.

OBSERVACIONES

9. Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos.
10. Por medio de juego los Adultos Mayores tambien desarrollar las capacidades cognitivas ademas de disminuir los indices de estrés.

ANEXOS

11. Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO

5 DE MAYO 2019











ACTIVIDAD 9: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE LOTERIA” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 9
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: "JUEGO DE MESA LOTERIA" CON LOS ADULTOS MAYORES Y CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Lograr un sano esparcimiento entre los Adultos Mayores participantes por medio del "juego de loteria", contribuyendo así a mejorar las capacidades cognoscitivas.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la integración de los Adultos Mayores participantes por medio de actividades ludico-recreativas: juegos de loteria, que permitan relacionarse entre ellos con la finalidad de disminuir los indices de estrés
FECHA DE REALIZACIÓN: 06 DE MAYO DEL 2019 **HORA DE INICIO:** 9:00 AM-10:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
Los juegos de mesa son una gran ayuda para que nuestros mayores fortalezcan su memoria, percepción, rapidez y concentración; estos fomentan que presten más atención a la dinámica del juego y que estén atentos a cómo se está desarrollando. Además de divertido es muy beneficioso, porque: -Mejora el estado de ánimo, potenciando la comunicación y las relaciones sociales, ya que están en contacto con otros jugadores relacionándose, jugando en equipo o individualmente. -Refuerza su atención y concentración, gracias a que hay unas reglas estipuladas para el buen funcionamiento. -Genera movilidad y agilidad, estimulando la percepción sensorial. -Ofrece entornos para el aprendizaje y optimiza los niveles de bienestar subjetivo.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se organiza el juego de la lotería con la finalidad de estimular las capaciades cognitivas del Adulto Mayor y a su vez disminuir los indices de estres.

Además, la emoción de que al ganar podrán recibir algún premio, que, aunque sencillo es significativo para ellos, despierta el entusiasmo.

Con este juego se puede mantenerlos integrados y a su vez que sientan el compañerismo entre ellos.

El juego de la lotería es una “terapia recreativa"

Se inicia el juego, el instructor explica la dinámica del mismo; se les muestra una imagen a los Adultos Mayores participantes y se le pide que busquen esa misma imagen en la tabla de imágenes que tiene cada uno; el ganador será el que logre llenar toda la tabla con las fichas de la misma imagen.

Antes de iniciar el juego se hace una demostración, se verifica que todos los Adultos Mayores hayan entendido y posteriormente se inicia como tal con el juego.

LOGROS

.

12. Buena disposición para el desarrollo de la actividad por parte de los Adultos Mayores
13. Se logró integrar a todos los Adultos Mayores participantes del juego de loteria.

DIFICULTADES

No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.

CONCLUSIONES

Se puede concluir que por medio de esta actividad ludico-recreativa se obtienen multiples beneficios para los Adultos Mayores; como por ejemplo: se estimula el desarrollo de las capacidades cognitivas, integración entre los participantes, además que permiten estimular las habilidades de estrategias en cada uno de los participantes

OBSERVACIONES

14. Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos.
15. Por medio de juego los Adultos Mayores tambien desarrollar las capacidades cognitivas ademas de disminuir los indices de estrés.

ANEXOS

16. Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO

6 DE MAYO 2019









ACTIVIDAD 10: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE MESA: DOMINO” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO





ACTIVIDAD 10
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE MESA:DOMINO” CON LOS ADULTOS MAYORES, EN COMPAÑIA DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Lograr un sano esparcimiento entre los Adultos Mayores participantes por medio del “juego de mesa: dominó”, contribuyendo así a mejorar las capacidades cognoscitivas.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la integración de los Adultos Mayores participantes por medio de actividades ludico-recreativas: juegos de mesa:dominó, que permitan relacionarse entre ellos con la finalidad de disminuir los indices de estrés
FECHA DE REALIZACIÓN: 07 DE MAYO 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGIA Y CONTENIDO EJECUTADO
Los juegos de mesa son una gran ayuda para que los adultos mayores fortalezcan su memoria, percepción, rapidez y concentración. La metodología utilizada en este juego de mesa es muy sencilla ya que es un juego fácil de jugar y es para los Adultos Mayores una actividad muy divertida; además que fomenta el desarrollo de la concentración y atención Este juego a parte de ser divertido es muy beneficioso, porque: -Mejora el estado de ánimo, potenciando la comunicación y las relaciones sociales, ya que están en contacto con otros jugadores relacionándose, jugando en equipo o individualmente. -Refuerza su atención y concentración, gracias a que hay unas reglas estipuladas para el buen funcionamiento. -Genera movilidad y agilidad, estimulando la percepción sensorial. -Ofrece entornos para el aprendizaje y optimiza los niveles de bienestar.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se da inicio a la actividad barajando y luego repartiendo a cada Adulto Mayor participante las fichas correspondientes, se les va explicando paso a paso con un lenguaje sencillo para q ellos puedan comprender de mejor manera, cada adulto mayor va colocando su ficha de acuerdo a su turno. **PASO A PASO DE COMO JUGAR DOMINO** Barajar las fichas de dominó. Girar las fichas boca abajo sobre la mesa y luego moverlas con las manos, teniendo cuidado de no dejarlas caer. Una vez que las fichas se hayan mezclado lo sufi Cada jugador toma una ficha adicional de la patio de huesos. El jugador que recibe la ficha con el valor total más alto va primero. Cada jugador revisa su mano y revela la ficha con el valor total más alto. El que tenga el número más alto va primero. Cada jugador revela una doble (una ficha con el mismo número en ambos extremos) de su mano, y el jugador con el doble más alto va primero. Es habitual que el primer dominó sea una ficha doble (una ficha con el mismo número en ambos extremos), si es posible; de lo contrario, podrás usar cualquier ficha. La orientación del dominó no importa. Se hace la pila a un lado para que tu área de juego tenga suficiente espacio. Termina la ronda contando los puntos. El que juega todas sus fichas gana primero la ronda, y recibe puntos de igual valor a la suma de todos los puntos en las fichas restantes del oponente. Si ningún jugador puede terminar, ambos jugadores muestran sus manos y se suman el total de fichas de cada uno. El que tiene la cifra más baja gana la ronda y recibe puntos de igual valor a la diferencia entre su total y el total del oponente. En el caso de empate, la victoria es para el jugador que tiene la ficha con el total de la suma más pequeña.

LOGROS
. 17. Buena disposición para el desarrollo de la actividad por parte de los Adultos Mayores 18. Se logró integrar a todos los Adultos Mayores participantes del juego de mesa: dominó.
DIFICULTADES
No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.
CONCLUSIONES
Se puede concluir que por medio de esta actividad ludico-recreativa se obtienen multiples beneficios para los Adultos Mayores; como por ejemplo: se estimula el desarrollo de las capacidades cognitivas, integración entre los participantes, además que permiten estimular las habilidades de estrategias en cada uno de los participantes
OBSERVACIONES
19. Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos. 20. Por medio de juego los Adultos Mayores tambien desarrollar las capacidades cognitivas ademas de disminuir los indices de estrés.
ANEXOS
21. Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO

7 DE MAYO 2019





ACTIVIDAD 11: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: ANÉCDOTAS DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 11
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: ANÉCDOTAS DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES, EN COMPAÑIA DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Lograr un sano esparcimientos entre los Adultos Mayores participantes por medio contar anécdotas de la vida de los Adultos Mayores, contribuyendo así a estimular la memoria y por ende las capacidades cognoscitivas.
OBJETIVO GENERAL
Realizar una socialización de las anécdotas de la vida de los Adultos Mayores, contribuyendo así a estimular la memoria y a disminuir los indices de estrés
FECHA DE REALIZACIÓN: 08 DE MAYO 2019 **HORA DE INICIO:** 9:00 AM-10:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGIA Y CONTENIDO EJECUTADO
Con esta actividad se pretende estimular la memoria, puesto que los Adultos Mayores deben recordar las anécdotas que marcarón sus vidad, como por ejemplo: cuantos hijos tuvierón, quienes eran sus padres, hermanos, donde pasarón las mayoria de sus años, entre otras. Con esta actividad además de ayudar a la memoria, nos sirve para que los Adultos Mayores disfruten de un espacio divertido y se fomente la integración entre ellos.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se da inicio a la actividad; se reunen a todos los Adultos Mayores del Centro Geriatrico que deseen participar de la actividad y que esten en condiciones aptas para contar las sus anéctodas. Se inicia primero con la demostración de la anécdota del Instructor para poder afianzar la actividad, posteriormente continua participando el Adulto Mayor que desee y finalmente se les brinda un refrigerio.
LOGROS
. 22. Buena disposición para el desarrollo de la actividad por parte de los Adultos Mayores 23. Se logró integrar a todos los Adultos Mayores participantes de la actividad

DIFICULTADES
No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.
CONCLUSIONES
Se puede concluir que por medio de esta actividad ludico-recreativa además de ayudar con la estimulación de la memoria, genera un ambiente ameno para lograr la interación entre los Adultos Mayores y así afianzar los lazos de amistad.
OBSERVACIONES
24. Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos. 25. Por medio de juego los Adultos Mayores tambien desarrollar las capacidades cognitivas ademas de disminuir los indices de estrés.
ANEXOS
26. Registros fotográficos
REGISTRO FOTOGRÁFICO **8 DE MAYO 2019**






ACTIVIDAD 12: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA:” JUEGO: BINGO” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 12
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO:BINGO” CON LOS ADULTOS MAYORES Y CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Lograr un sano esparcimiento entre los Adultos Mayores participantes por medio del “juego:bingo”, contribuyendo así a mejorar las capacidades cognoscitivas.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la integración de los Adultos Mayores participantes por medio de actividades ludico-recreativas: juego:bingo, que permitan relacionarse entre ellos con la finalidad de disminuir los indices de estrés
FECHA DE REALIZACIÓN: 09 MAYO 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
Los juegos de mesa son una gran ayuda para que nuestros mayores fortalezcan su memoria, percepción, rapidez y concentración; estos fomentan que presten más atención a la dinámica del juego y que estén atentos a cómo se está desarrollando. Además de divertido es muy beneficioso, porque: -Mejora el estado de ánimo, potenciando la comunicación y las relaciones sociales, ya que están en contacto con otros jugadores relacionándose, jugando en equipo o individualmente. -Refuerza su atención y concentración, gracias a que hay unas reglas estipuladas para el buen funcionamiento. -Genera movilidad y agilidad, estimulando la percepción sensorial. -Ofrece entornos para el aprendizaje y optimiza los niveles de bienestar subjetivo.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se organiza el juego del bingo con la finalidad de estimular las capaciades cognitivas del Adulto Mayor y a su vez disminuir los indices de estres.

Además la emoción de que al ganar podrán recibir algún premio, que aunque sencillo es significativo para ellos, despierta el entusiasmo.

Con este juego se puede mantenerlos integrados y a su vez que sientan el compañerismo entre ellos.

Se inicia el juego,el instructor explica la dinamica del mismo; se les muestra que en cada pelotica hay un numero el cual deben buscarlo en la tabla que se le entrego a cada Adulto Mayor; el ganador será el que logre llenar toda la tabla con las fichas de la misma imagen.

Antes de iniciar el juego se hace una demostración, se verifica que todos los Adultos Mayores hayan entendido y posteriormente se inicia como tal con el juego; el Instructor dice en voz alta el numero de la balota y asi sucesivamente hasta que haya un ganador.

LOGROS

27. Buena disposición para el desarrollo de la actividad por parte de los Adultos Mayores
28. Se logró integrar a todos los Adultos Mayores participantes del juego del bingo.

DIFICULTADES

No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.

CONCLUSIONES

Se puede concluir que por medio de esta actividad ludico-recreativa se obtienen multiples beneficios para los Adultos Mayores; como por ejemplo: se estimula el desarrollo de las capacidades cognitivas, integración entre los participantes, además que permiten estimular las habilidades de estrategias en cada uno de los participantes

OBSERVACIONES

29. Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos.
30. Por medio de juego los Adultos Mayores tambien desarrollar las capacidades cognitivas ademas de disminuir los indices de estrés.

ANEXOS

31. Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO

9 DE MAYO 2019






BINGO
7 20 37 53 63
2 23 36 57 62
12 18 FREE 58 61
8 22 31 52 71
13 30 43 50 74
BINGO
15 25 42 46 70
10 29 45 53 61
8 28 FREE 50 67
12 24 34 48 65
14 18 44 57 74
BINGO
10 19 36 52 69
BINGO
BINGO
4 16 35
10 30 41
2 17
3 23
8 22

ACTIVIDAD 13: ACTIVIDAD FISICA: EJERCICIOS DE COORDINACIÓN CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 13
EJERCICIOS DE COORDINACIÓN OCULO-PEDAL CON ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO, CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Desarrollar Actividad Física: ejercicios de coordinación oculo-pedal con los Adultos Mayores del Centro Geriátrico con el fin de disminuir factores de riesgo y así poderles brindar una buena calidad de vida.
OBJETIVO GENERAL
Realizar ejercicios de ejercicios de coordinación oculo-pedal con los Adultos Mayores del Centro Geriátrico con el fin de estimular las capacidades psicomotrices, y en su efecto favorecer el desarrollo de las actividades básicas cotidianas.
FECHA DE REALIZACIÓN: 10DE MAYO 2019 **HORA DE INICIO:** 9:00 AM-10:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
El envejecimiento es un proceso irreversible y una de sus características más evidentes es la disminución progresiva de la capacidad funcional. Resulta clara la disminución en la capacidad de trabajo, la fuerza muscular y la flexibilidad, el empeoramiento del equilibrio y la coordinación, se produce un enlentecimiento de las conductas y una menor velocidad de reacción. No obstante, hay que señalar que, si bien esta menor capacidad funcional resulta inevitable ya que es consecuencia del proceso de envejecimiento, en gran medida se ve exacerbada por el deterioro propio de la inactividad y agrava de forma considerable esta disminución, no es fruto del envejecimiento propiamente dicho sino del sedentarismo y la inactividad. Una persona mayor necesita cierta forma para levantarse e igualmente una capacidad aeróbica o cardiovascular mínima para poderse desplazar con cierta facilidad. La disminución de sus capacidades por debajo de ciertos límites la perdida de la independencia, algo tan sencillo para una persona normal, como puede ser levantarse de una silla, puede convertirse en algo bastante complicado para una persona mayor que haya perdido la fuerza de sus brazos o de sus piernas. Igualmente puede resultar complicado subir o bajar escaleras, poder peinarse o mover objetos algo pesados, como los bolsos de las compras y realizar otras actividades muy sencillas, necesarias para el funcionamiento independiente en la vida diaria y de cuya importancia no nos damos cuenta hasta que no somos capaces de poderlos realizar. No resultan menos importantes las consecuencias del aislamiento que supone no poder salir del hogar debido por ejemplo a la imposibilidad de poder subir o bajar unas escaleras. Para el cumplimiento exitoso de los objetivos en el entrenamiento de los ancianos, los cuales se pueden resumir en: 1. Lograr el mantenimiento de la autonomía de los Adultos Mayores

2. Favorecer las funciones vitales.

3. Evitar en la medida de lo posible la involución y la atrofia de los distintos órganos y sistemas.

4. Mantener su integración social.

Los medios ideales más generales en estas edades para el cumplimiento de tales objetivos son: la gimnasia básica, ejercicios cíclicos moderados (las marchas, la natación etc.), juegos movidos y con pelotas, excursionismo, el baile, etc.

De forma general se recomienda agrupar los ejercicios de Gimnasia Básica para facilitar el trabajo con los ancianos en:

1. Ejercicios de desplazamiento y de orientación en el espacio, ejercicios de movilización.

2. Extremidades Superiores, extremidades inferiores, tronco, cuello.

3. Ejercicios de mejoramiento del equilibrio.

4. Actividades en forma lúdica: sin aparatos, con la pelota, con otros aparatos pequeños.

5. Ejercicios de respiración.

6. Ejercicios de recuperación regresivas, ejercicios de relajación, conversatorios, etc.

La Coordinación: Es la ordenación u organización de movimientos con sometimiento de jerarquización en las acciones previstas para llegar a un objeto marcado, de forma eficaz y armónicamente económica, incluso a pesar de los cambios del medio.

Los tipos de coordinación

1. Coordinación dinámica general (cuando el movimiento es global).

2. Coordinación segmentaría (la relación entre la vista y el segmento corporal).

3. Coordinación intramuscular (capacidad del propio músculo para contraerse).

4. Coordinación Intermuscular (participación adecuada de todos los músculos que se encuentran involucrados en el movimiento).

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Se inicia con un Calentamiento Global durante 15 minutos; incluyendo la movilización de todas las articulaciones del cuerpo; se comienza con el cuello, hombros, codos, muñecas, falanges de los dedos de la mano, cadera, rodilla, tobillos y se finaliza con falanges de los dedos de los pies.

2. Luego se inicia con la actividad central de ejercicios de coordinación

Ejercicio 1.

1. Posición Inicial: Parado, brazos a los lados del cuerpo, realizar a la voz del profesor (1) Brazos al frente, pierna derecha al frente con apoyo, (2) posición inicial con brazos arriba, (3) pierna izquierda al frente con apoyo, brazos al frente, (4) posición inicial brazos arriba, (5) pierna derecha al lateral con apoyo, brazos laterales, (6) posición inicial brazos arriba, (7) pierna izquierda al lateral con apoyo, brazos laterales, (8) posición inicial.

Ejercicio 2.

1. Posición Inicial: Parado, brazos laterales flexionados a los hombros,, realizar a la voz del profesor, (1) Asalto hacia el lateral derecho, brazo derecho extendido al lateral derecho, mano izquierda en la cintura, (2) posición inicial, (3) Asalto hacia el lateral izquierdo, brazo izquierdo extendido al lateral izquierdo, mano derecha en la cintura, (4) posición inicial, (5) Realizar asalto al frente con la pierna derecha, brazos al frente extendidos dando una palmada, (6) posición inicial, (7) Asalto al frente con la pierna izquierda, brazos al frente extendidos dando una palmada, (8) posición inicial.

Ejercicio 3.

1. Posición Inicial: Sentado en el piso con las piernas extendidas y unidas, realizar a la voz del profesor, (1) Flexión de pierna derecha, brazos arriba extendidos, (2) posición inicial, (3) flexión de la pierna izquierda, brazos arriba extendidos, (4) posición inicial, (5) flexionar ambas piernas al mismo tiempo, brazos laterales, (6) posición inicial, (7) flexión de las dos piernas unidas, brazos laterales, (8) posición inicial.

Ejercicio 4.

1. Posición Inicial: Sentado en el piso con las piernas extendidas y unidas, brazos al frente, Realizar (1) Pierna derecha al lateral sin levantarla del piso, brazo derecho lateral, (2) posición inicial, (3) pierna izquierda al lateral sin levantarla del piso, brazo izquierdo lateral, (4) posición inicial, (5) separar ambas piernas a la vez, brazos laterales, (6) posición inicial, (7) separar ambas piernas a la vez, brazos laterales, (8) posición inicial.

Ejercicio 5.

1. Posición Inicial: Parado, brazos a los lados del cuerpo, realizar a la voz del profesor (1) brazo derecho arriba, pierna izquierda atrás apoyada en el piso, (2) posición inicial, (3) llevar brazo izquierdo arriba, pierna derecha atrás con apoyo, (4) posición inicial, (5) brazo derecho arriba extendido, pierna izquierda al frente con apoyo, (6) posición inicial (7) brazo izquierdo arriba extendido, pierna derecha al frente con apoyo, (8) posición inicial.

Disponible en: http://www.efdeportes.com/efd199/la-coordinacion-de-los-adultos-mayores.htm

LOGROS

Favorecer habilidades de destreza por medio de recreación en el Adulto Mayor Mejorar la Salud física y mental en el grupo de Adulto Mayor puesto que con esta actividad se logra disminuir índices de estrés.

DIFICULTADES

No se encontro ninguna dificultad para el desarrollo de esta actividades
Los Adultos Mayores que realizarón la actividad se escojierón con criterios de inclusión

CONCLUSIONES

El ejercicio físico no transforma proceso fisiológico como son la circulación y el metabolismo, sino que el ejercicio físico dosificado en la tercera edad, debe ser dirigida especialmente a fomentar la calidad de vida del mismo.

El adulto mayor perfecciona y diferencia el desarrollo entrelazado en los movimientos en un orden establecido: rapidez, fuerza y resistencia. Perdiendo en el mismo orden estas cualidades, teniendo esto como consecuencia que sus movimientos se hacen más lentos y difíciles de ejecutar.

Ya en la segunda mitad de la edad adulta se hace perceptible un descenso paulatino en las capacidades de movimiento y las cualidades motrices. En la tercera edad se presenta una atrofia evidente de la actividad motriz que se puede calificar de rasgo esencial del envejecimiento.

Un aspecto trascendente de esta etapa es la forma pensar del anciano, el afán de movimiento, las necesidades de moverse van desapareciendo cada vez más. Ello lleva que a todo sistema de ejercicios intenso, toda marcha prolongada sea considerada como un lastre para el anciano. Muchos estímulos de movimiento pierden su efecto y solo llegan a realizarse en una cantidad estrictamente necesaria.

El Adulto Mayor no reacciona en absoluto ante muchos impulsos y estímulos del medio ambiente.

El comportamiento motor de la vejez se caracteriza por cierta rigidez.

Se ha demostrado que el ejercicio físico atenúa el riesgo de enfermedades cardiovasculares, respiratorias, óseas, musculares y alteraciones o afectaciones del sistema nervioso central. Hoy el ejercicio físico es parte obligatoria del tratamiento médico en todas las instituciones profilácticas curativas.

El ejercicio ha de adecuarse a cada persona según sus condiciones o enfermedad diagnosticada por el especialista

Disponible en: http://www.efdeportes.com/efd199/la-coordinacion-de-los-adultos-mayores.htm

OBSERVACIONES

3. Continuar con estas actividades para tener buenos índices de Calidad de Vida en la Población Adulto Mayor.
4. Supervisar constantemente durante esta Actividad a los Adultos Mayores, puesto que puede existir la posibilidad de que se presenten algún tipo de sintomatología por antecedentes de patologías.

ANEXOS

5. Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO

10 DE MAYO 2019









ACTIVIDAD 14: ACTIVIDAD FISICA: EJERCICIOS DE PROPIOCEPCIÓN CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 14
REALIZAR EJERCICIOS PROPIOCEPTIVOS EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO, CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Desarrollar ejercicios propioceptivos en los Adultos Mayores del Centro Geriátrico con el fin de disminuir factores de riesgo y así poderles brindar una buena calidad de vida.
OBJETIVO GENERAL
Realizar ejercicios para estimular la propiocepción en los Adultos Mayores del Centro Geriátrico con el fin de estimular las capacidades psicomotrices, y en su efecto favorecer el desarrollo de las actividades básicas cotidianas.
FECHA DE REALIZACIÓN: 11 DE MAYO 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
La actividad física y el ejercicio en la mayoría de las poblaciones ha hecho énfasis en el trabajo de la flexibilidad y la resistencia aeróbica, dándole poca importancia al entrenamiento de la fuerza y el equilibrio neuromuscular. Esta problemática toma vital importancia cuando se trata de personas adultas. A lo anterior se agrega que no existe mayor rigurosidad en la planificación y ejecución en las sesiones de entrenamiento, lo cual lleva a un inadecuado control de la carga externa e interna, llevando a un incremento en el riesgo de lesiones en las personas. Un programa de ejercicio físico debe incluir el entrenamiento de todas las capacidades condicionales y coordinativas, entre las que se encuentran la resistencia aeróbica, trascendental para reducir factores de riesgo cardiovascular; y la fuerza, capacidad que se deteriora progresivamente a partir de los 30 años debido a la sarcopenia que tiene lugar durante el proceso de envejecimiento normal, incrementando el riesgo de sufrir patologías y lesiones músculo - esqueléticas. Es evidente que los adultos no solo pierden fuerza y resistencia aeróbica, sino también propiocepción y equilibrio, capacidades determinantes en el reconocimiento continuo de los movimientos y de la posición espacial del cuerpo. Aún existe gran controversia sobre los efectos producidos por la pérdida propioceptiva asociada al envejecimiento y si es susceptible de ser recuperada mediante su entrenamiento intencionado. Existen algunas evidencias que muestran que la pérdida de la propiocepción aumenta la posibilidad de sufrir caídas durante la actividad física y la vida diaria, que producen traumas y lesiones de consideración. FISIOLOGIA DE PROPIOCEPCION La propiocepción depende de estímulos sensoriales provenientes de los sistemas visual, auditivo y vestibular, de los receptores cutáneos, articulares y musculares, que son responsables de traducir eventos mecánicos ocurridos en los tejidos en señales neurológicas. (Saavedra, Lephart). Ha sido caracterizada como una variación especializada del tacto, la cual incluye la habilidad para detectar tanto la posición como el movimiento articular. La propiocepción ocurre por una compleja integración de impulsos somato sensoriales (concientes e inconscientes) los cuales se transmiten por medio de mecanorreceptores, permitiendo el control neuromuscular de parte del atleta. (Lephart, Buz) La estabilidad dinámica articular resulta de un preciso control neuromotor de los

músculos esqueléticos que atraviesan las articulaciones. La activación muscular puede ser iniciada concientemente, por orden voluntaria directa o inconsciente y automáticamente, como parte de un programa motor o en respuesta a un estimulo sensorial. El término control neuromuscular se refiere específicamente a la activación inconsciente de los limitantes dinámicos que rodean una articulación (Lephart, Buz). Existen básicamente tres clases de mecanorreceptores periféricos, los cuales incluyen receptores musculares, articulares y cutáneos, que responden a la deformación mecánica producida en los tejidos enviando la información al sistema nervioso central, modulando constantemente el sistema neuromuscular. Las vías aferentes hacen sinapsis en el asta dorsal de la médula espinal y de allí pasan directamente, o por medio de las interneuronas, a las neuronas alfa y gamma, las cuales controlan la información proveniente de la periferia. La información aferente también es procesada y modulada en otros centros de control en el sistema nervioso central, como el cerebelo, la formación reticular, los núcleos talámicos y la corteza sensorial. Desde allí la información es enviada a las áreas 5 – 7 del lóbulo parietal y al área premotora. Trabajando en forma completamente subconsciente, el cerebelo tiene un rol esencial en la planificación y modificación de las actividades motoras. Se dividide en tres áreas funcionales: Vestíbulo – cerebellum, responsable de controlar los músculos axiales primarios que tienen qué ver con el equilibrio postural; mientras que la segunda división. Cerebro – cerebellum, principalmente involucrado en la planificación e iniciación de movimientos que requieren precisión, rapidez y destreza. Espino – cerebellum, recibe información aferente somatosensorial, visual y vestibular, sirve para ajustar movimientos a través de conexiones con el “brainstem” y la corteza motora. Adicionalmente, esta división regula el tono muscular por medio de motoneuronas gamma. A partir de lo anterior, los tres tipos de mecanorreceptores tienen un rol interactivo en el mantenimiento de la estabilidad articular (Childs, Lephart, Buz, Laurence). Los mecanorreceptores han sido encontrados en el tobillo, la rodilla y el hombro. Los receptores articulares están localizados en el tejido conectivo de la cápsula articular y los ligamentos. Especialmente han sido identificados en las cápsulas articulares, ligamentos, meniscos y labrum (Childs, Lephart, Buz).

Disponible en: http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/091-propiocepcion.pdf

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Se inicia con un Calentamiento Global; trote suave y continuo durante 15 minutos.

2. Luego se inicia con la actividad central de ejercicios de conservación de sentidos con énfasis en propiocepción

Las metas del entrenamiento de la propiocepción son (Lephart):

1) Facilitar el incremento de la sensibilidad y el uso de impulsos propioceptivos de las estructuras que rodean las articulaciones.

2) Evocar respuestas dinámicas compensatorias por la musculatura que rodea la articulación.

3) Reestablecer los patrones motores funcionales, los cuales son vitales para movimientos coordinados y la estabilidad articular funcional.

Se finaliza la actividad con hidratación y recomendaciones

LOGROS

1. Mejorar las habilidades de destreza por medio de recreación en el Adulto Mayor
2. Mejorar la Salud física y mental en el grupo de Adulto Mayor puesto que con esta actividad se logra disminuir índices de estrés.

DIFICULTADES

No se encontro ninguna dificultad para el desarrollo de esta actividades
Los Adultos Mayores que realizarón la actividad se escogierón con criterios de inclusión

ANEXOS

4. Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO

11 DE MAYO 2019











ACTIVIDAD 15: ACTIVIDAD FISICA: EJERCICIOS DE PSICOMOTRICIDAD FINA CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 15
ACTIVIDAD FÍSICA CON ÉNFASIS EN EJERCICIOS DE PSICOMOTRIDAD FINA CON LOS ADULTOS MAYORES Y EN COMPAÑIA DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO.
META
Desarrollar ejercicios de psicomotridad fina con los Adultos Mayores y en compañía acompañamiento del Equipo Interdisciplinario con el fin de impulsar hábitos de vida saludable en la población objeto.
OBJETIVO GENERAL
Ejecutar ejercicios de psicomotricidad fina con los Adultos Mayores y en compañia del Equipo Interdisciplinario
FECHA DE REALIZACIÓN: 12 DE MAYO 2019 **HORA DE INICIO:** 9:00 AM-10:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
El proceso de envejecimiento no es repentino, no se producen cambios fisiológicos ni psicológicos de un día para otro, ni afecta a todas las personas de la misma manera. Hay factores que, a lo largo de la vida, como el lugar de nacimiento, la cultura, el entorno, las enfermedades, factores ambientales, etc., influyen en el estilo de vida cada persona. La **Intervención Psicomotriz**, es un claro ejemplo de intervención que permite el **aprendizaje de nuevas estrategias y habilidades acordes a la edad**. En ella se plantea una serie de actividades donde se utilizan **técnicas activas** como musicoterapia, juegos, manualidades, baile, gimnasia suave, expresión corporal, deporte, etc., y **pasivas** como masaje, relajación, movilización pasiva, etc. Todas estas actividades tienen el objetivo de ayudar a la persona que las realiza, a expresar sentimientos y emociones, a coordinar movimientos, facilitar la toma de decisiones dentro de un grupo o a nivel individual, reducir la ansiedad y el estrés, liberar frustraciones, mejorar y/o aprender habilidades sociales y cognitivas, etc. Dicho esto, cabe mencionar la gran importancia que tiene la aplicación de este tipo de intervención en los programas dirigidos a mejorar la vida y autonomía de las personas de la tercera edad. La **psicomotricidad** es una disciplina que **engloba a la persona en su totalidad**, integra sus interacciones afectivas, sociales, cognitivas, físicas y sensoriales, interacciones que expresa a través del cuerpo y del movimiento. Existe una gran diversidad de definiciones relacionadas con esta disciplina y/o ciencia del movimiento. Autores contemporáneos, entre los que encontramos a Muniáin, mencionan tres niveles de intervención. Estos tres niveles se utilizan teniendo en cuenta los objetivos que se quieren conseguir y la población a la que va dirigida.

1. **Educación Psicomotriz**: Tiene como fin fomentar o estimular el desarrollo global en las personas durante sus primeros años de vida, en el marco de la escuela.
2. **Reeducación Psicomotriz**: Se dirige a personas que tienen algún tipo de dificultad en el aprendizaje y, por tanto, necesitan un tipo de intervención más específico que el utilizado en el nivel anterior. Se aplica a niños, adolescentes, adultos y ancianos.
3. **Terapia:** Va enfocado a pacientes que requieren una mayor intervención debido a que presentan alteraciones y/o deterioros severos, tanto a nivel cognitivo como físico, social y/o emocional.

Disponible en: https://www.miterapiasinfronteras.com/psicomotricidad-adultos-mayores/

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Se inicia con un Calentamiento Global;
2. Luego se inicia con la actividad con ejercicios de psicomotricidad fina
4. Caminar, pasando e balón de una mano a la otra
5. Caminar con los ojos cerrados, realizando el anterior ejercicio.
6. Caminar y patear el balón con el borde interno.
7. Lograr introducir el balón dentro de la cesta, lanzando con la mano derecha
8. Lograr introducir el balón dentro de la cesta, lanzando con la mano izquierda
1. Se finaliza con hidratación y con recomendaciones.

LOGROS

9. Mejorar la Salud física y mental de los Adultos Mayores del Centro Geriátrico
10. Disminuir los cambios de envejecimiento en la población Adulto Mayor del con la ayuda de la adopción de los hábitos de vida saludable.

DIFICULTADES

No se encontro ninguna dificultad para el desarrollo de esta actividades
Los Adultos Mayores que realizaron la actividad se escogieron con criterios de inclusión

CONCLUSIONES

La **psicomotricidad** es una ciencia y/o disciplina que **estudia al hombre en su globalidad promoviendo el desarrollo y estimulación de sus capacidades motrices, afectivas, expresivas, creativas y de comunicación**, utilizando como herramientas el tiempo, el espacio y el cuerpo del individuo mediante el movimiento.

El desarrollo y ejecución de programas de **Intervención Psicomotriz a personas de la tercera edad**, brinda una serie de beneficios que van enfocados a **mejorar su calidad de vida e independencia**. Les permite aprender estrategias y habilidades para que puedan desarrollar sus actividades de la vida diaria de forma autónoma y sigan participando de forma

activa dentro de la sociedad. Estas actividades tienen como objetivo la expresión y liberación de emociones a través del movimiento corporal.

Beneficios:

Favorecer el desarrollo motor del individuo.
Lograr la integración del esquema corporal: conocer y tener conciencia de nuestro cuerpo tanto en movimiento como en estático, a lo largo de toda la vida y en un momento dado.
Dominar el equilibrio
Controlar las coordinaciones globales y segmentarias
Controlar la inhibición voluntaria (el individuo debe ser capaz de quedarse quieto)
Trabajar la relajación para aliviar las tensiones que se producen en nuestro cuerpo
Controlar la respiración
Adquirir la adecuada estructura espacial y temporal
Aumentar el bienestar emocional. Vivenciar la alegría.
Mejorar las relaciones sociales. Experimentar el movimiento conjuntamente.
Mejorar las posibilidades de adaptación al mundo exterior. Este objetivo último es muy importante.

Disponible en: https://www.miterapiasinfronteras.com/psicomotricidad-adultos-mayores

ANEXOS

12. Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO

12 DE MAYO 2019



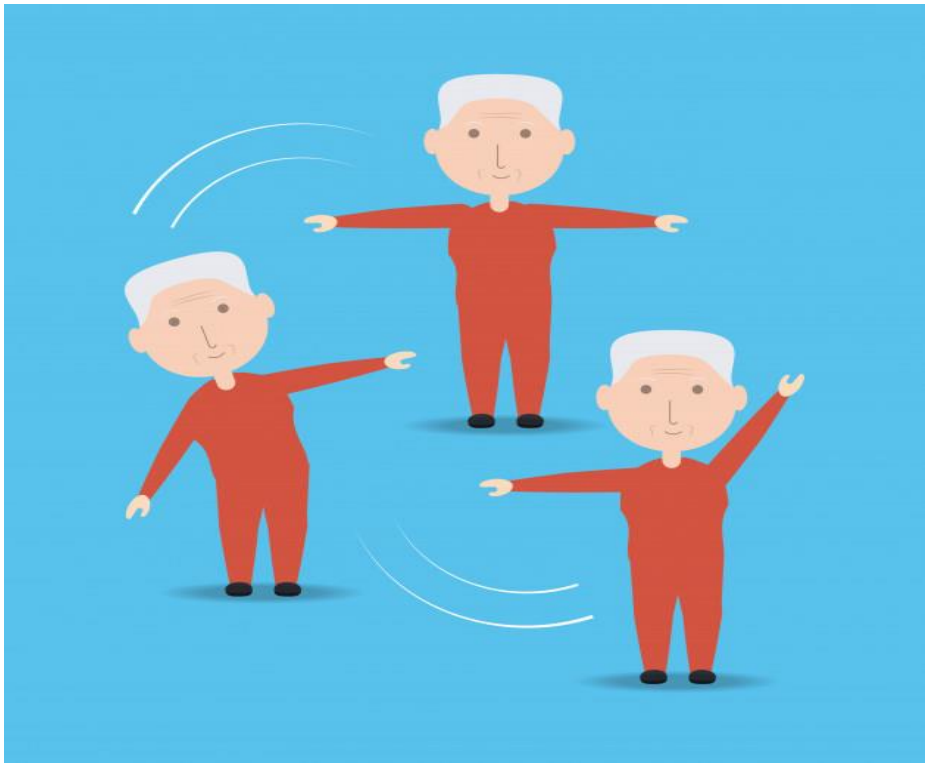








ACTIVIDAD 16: ACTIVIDAD FISICA: EJERCICIOS PARA LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 16
REALIZAR EJERCICIOS PARA LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO Y EN COMPAÑÍA DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Desarrollar una Actividad Física con énfasis en prevención de caídas con la participación de los Adultos Mayores del Centro Geriátrico, con el acompañamiento del Equipo Interdisciplinario con el fin de promover hábitos de vida saludable en la población objeto.
OBJETIVO GENERAL
Desarrollar una Actividad Física enfocado en ejercicios para prevenir caídas con la participación de los Adultos Mayores del Centro Geriátrico
FECHA DE REALIZACIÓN: 12 DE MAYO 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
La OMS define las caídas como: “consecuencia de cualquier acontecimiento que precipite al paciente al suelo en contra de su voluntad”. ¿Por qué es tan importante detectar y prevenir las caídas en el Adulto Mayor? Porque las caídas pueden tener graves consecuencias a nivel de la morbilidad, mortalidad y dependencia. Se estima que uno de cada tres Adultos Mayores que vive en la comunidad sufre una o más caídas al año. A nivel nacional, la encuesta SABE Chile de OPS (2001) arrojó una prevalencia de un 35,3% anual de caídas en adultos mayores viviendo en la comunidad. Estadísticas internacionales señalan que cerca de un tercio de las personas de 65 y más años que viven en sus casas sufren una o más caídas cada año y que, de éstas, aproximadamente una de cada cuarenta ingresará a un hospital. A medida que aumenta la edad aumentan las caídas. Estudios realizados en la comunidad muestran que la incidencia anual de caídas se incrementa conforme a la edad: entre los adultos mayores jóvenes (65 – 70 años) la prevalencia es del 25% y llega al 35 – 45% en edades más avanzada (80 – 85 años). Esta situación se agrava en los Adultos Mayores que viven en establecimientos de larga estadía, ya que uno de cada dos presenta una o más caídas durante el año. Disponible en: https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000493.htm

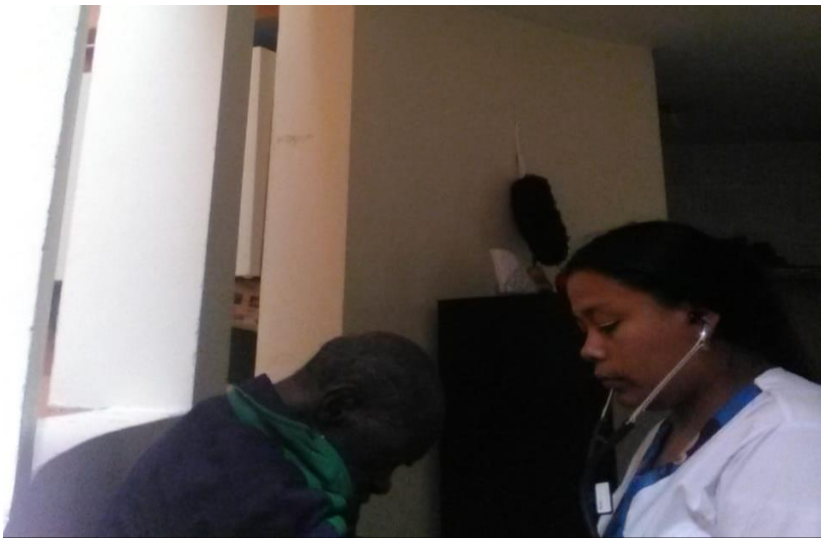
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
1. Caminar hacia adelante rápido pasando la toalla, pisando la línea (1 min) 2. Caminar hacia atrás, pisando la línea (1 min) 3. Caminar lateral hacia el lado derecho, pisando la línea (1 min) 4. Caminar lateral hacia el lado izquierdo, pisando la línea (1 min) 5. Caminar hacia adelante alternando pierna derecha-izquierda, pisando la línea (1 min) 6. Caminar hacia adelante llevando los pies a tocar los glúteos, pisando la línea (1 min) 7. Caminar hacia adelante llevando los pies hacia los lados, pisando la línea (1 min) 8. Caminar hacia adelante llevando los brazos hacia adelante (como si estuviera nadando), pisando la línea 3. Se finaliza con hidratación y con recomendaciones
LOGROS
9. Mejorar la Salud física y mental de los Adultos Mayores 10. Reducir los cambios de envejecimiento en la población Adulto Mayor del con la ayuda de la adopción de los hábitos de vida saludable.
DIFICULTADES
No se encontro ninguna dificultad para el desarrollo de esta actividades Los Adultos Mayores que realizaron la actividad se escogieron con criterios de inclusión
CONCLUSIONES
Hacer ejercicio puede ayudar a prevenir caídas porque puede: Hacer que los músculos sean más fuertes y más flexibles Mejorar su equilibrio Aumentar el tiempo que usted puede mantenerse activo Por lo anteriormente mencionado, se aclara la importancia de continuar con el desarrollo continuo de estos programas de Actividad Física enfocados en beneficio para la población del Adulto Mayor del Corregimiento de Miraflor- Cauca Disponible en: http://www.minsal.cl/portal/url/item/ab1f8c5957eb9d59e04001011e016ad7.pdf
ANEXOS
4. Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO

12 DE MAYO 2019









ACTIVIDAD 17: ACTIVIDAD FISICA FORTALECIMIENTO MUSCULAR (EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES) EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 17
FORTALECIMIENTO MUSCULAR (EXTREMIDADES SUPERIORES INFERIORES) EN LOS ADULTOS MAYORES, CON ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Realizar ejercicios de fortalecimiento muscular al grupo de Adultos Mayores aptos para ejecutar actividades, físicas, que permita mejorar su condición física evitando caías y por ende logrando una adecuada calidad de vida.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la fuerza de los músculos de las extremidades superiores e inferiores en los Adultos Mayores participantes de las actividades físicas
FECHA DE REALIZACIÓN: 13 DE MAYO DE 2019 **HORA DE INICIO:** 9:00 AM-10:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO INTERDISCIPLINARIO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
El ejercicio físico es fundamental para que las personas Adultas Mayores debido a que ayuda a la movilidad y sobre todo para que la preserven por más tiempo. Los beneficios de la actividad física en el Adulto Mayor; son múltiples, ayuda a mantenerlos más activos, a controlar el nivel de azúcar en sangre, mejora su presión arterial, su respiración, mejora la coordinación, lo que favorece a reducir el riesgo de accidentes como caídas o tropezones. Otra gran ventaja es que su estado anímico mejora enormemente, además de que reduce el estrés, el insomnio y la depresión. Antes de iniciar con la actividad físicas se les brinda una corta explicación a los Adultos Mayores sobre los beneficios que se obtienen con la práctica de los diferentes ejercicios, entre los cuales se mencionan recuperar el tono, fuerza muscular y movilidad. Luego antes de iniciar cada ejercicio, el Profesional hace una demostración respectiva, a los Adultos Mayores, quienes serán participes de la actividad, en seguida se da la ilustración por parte de un Adulto mayor para confirmar que los ejercicios fueron entendidos. Y posteriormente; se seleccionan los Adultos Mayores que podrán realizar la actividad física, se tienen en cuenta criterios de inclusión, como tipo de enfermedad, estado de salud tanto física como mental, de esta manera se seleccionan además el tipo de ejercicios que pueden realizar

cada adulto mayor, teniendo en cuenta la seguridad e integralidad de cada persona, causando un efecto positivo en la salud.

Terminada la explicación se les pide a los Adultos Mayores que empiecen con las tareas establecidas, siempre recalcando que esta serie de ejercicios debe ejecutarse a baja intensidad, para impedir complicaciones de salud.

Para finalizar se llevó a cabo ejercicios estiramientos muscular, para volver a la calma o estado de reposo.

Como precaución, se les explica los signos y síntomas que podrían sentir en caso de no tolerar la actividad física, las cuales podrían ser: mareo, náuseas, vomito, sensación de hormigueo en las manos o pies, además se les aclara que en caso de presentar cualquier signo o síntoma mencionado debe mencionarlo al Profesional y/o personal interdisciplinario que este de turno asignado y por ende se tomara las medidas pertinentes.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se da inicio a los ejercicios de fortalecimiento muscular, empezando con calentamiento general y movilizaciones articulares principalmente en los brazos y las piernas, donde se llevan a cabo de manera progresiva en cuanto a su intensidad.

El calentamiento y estiramiento de los músculos es fundamental a la hora de realizar cualquier actividad física o deportiva.

Se realiza una rutina de calentamiento simple, con el objetivo de prevenir esguinces, desgarros y torceduras.

A continuación, se da paso a la fase central donde se concentra la mayor parte de objetivos a conseguir en cuanto al fortalecimiento muscular de los miembros superiores e inferiores, que son partes segmentarias del cuerpo que permiten realizar tareas motrices con mayor fluidez, por esta razón es fundamental su fortalecimiento en sus grupos musculares. En esta fase se dio desarrollo a los ejercicios donde se inició con los músculos del tren superior, terminados estos se da un descanso para la hidratación respectiva y luego continuar con los ejercicios de los músculos del tren inferior.

Cada ejercicio se realizará por series (4) y repeticiones (8) para trabajar a una intensidad moderada para el Adulto Mayor.

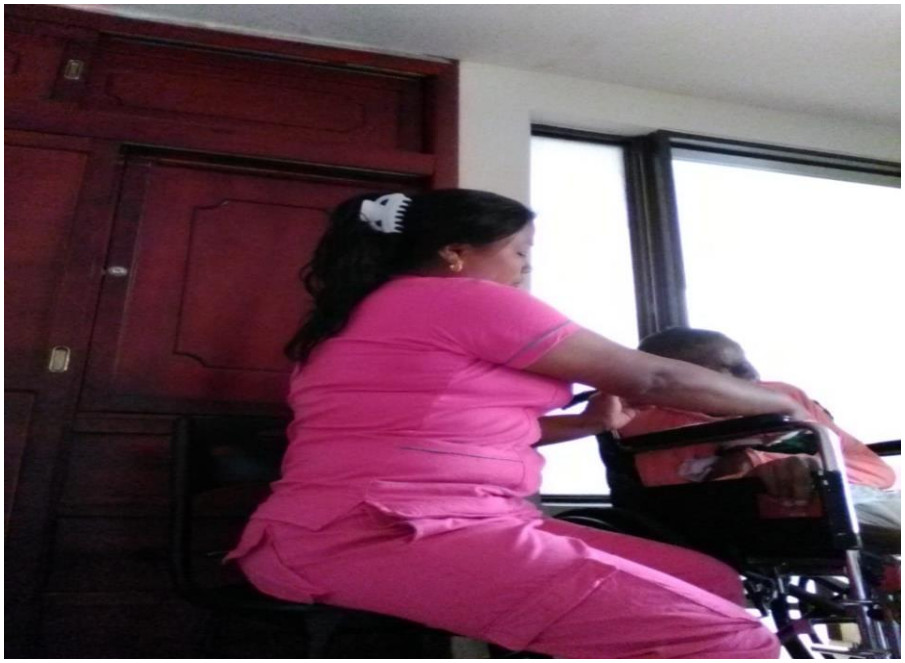
Para finalizar se hicieron ejercicios de estiramiento muscular.

Se evalúa el estado final del Adulto Mayor al terminar la actividad física, evaluando su condición y proyectando su próxima rutina.

LOGROS
5. Contribuir en la salud de los Adultos Mayores, mediante la práctica de actividad física. 6. Mejorar la fuerza muscular de las extremidades superiores e inferiores con la finalidad de disminuir el riesgo de caídas en los Adultos Mayores. 7. Favorecer el estado de ánimo de los Adultos Mayores, ya que con esta actividad se logra disminuir índices de estrés.
CONCLUSIONES
Las actividades de fortalecimiento muscular generan múltiples beneficios en el Adulto Mayor no solo a nivel físico, si no también mental; puesto que además de mejorar el tono muscular, la fuerza muscular, movilidad de los diferentes grupos musculares trabajados, y sus capacidades motrices; también ayuda a disminuir el índice de estrés, depresión.
OBSERVACIONES
8. Las actividades físicas deben llevar se a cabo constantemente en la Población Adulta Mayor, debido a los cambios fisiológicos que ellos presentan con el paso de los años; siempre evitando el desacondicionamiento físico del Adulto Mayor que los puede conllevar a las caídas y/o postración.
DIFICULTADES
No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.
ANEXOS
9. Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO

13 DE MAYO 2019









ACTIVIDAD 18: DESAROLLAR EL SENTIDO DE LA AUDICIÓN MEDIANTE LA LECTURA GRUPAL EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 18
DESARROLLAR EL SENTIDO DE LA AUDICIÓN MEDIANTE LA LECTURA GRUPAL EN LOS ADULTOS MAYORES, CON ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
OBJETIVOS
Realizar espacios de lectura al aire libre con los Adultos Mayores para despertar su imaginación, activar su capacidad mental, y mejorar su desarrollo cognitivo.
FECHA DE REALIZACIÓN: 13 DE MAYO 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
GENERALIDADES Y CONTENIDO EJECUTADO
La lectura es una actividad ideal para la mente y conlleva a obtener para el Adulto Mayor múltiples beneficios a nivel cognitivo, favoreciendo en gran medida al desarrollo de la imaginación, de la memoria; puesto que con los cambios fisiológicos que genera el paso de los años en la vejez muchas de estas capacidades logran afectarse. El efecto que deja la lectura es positivo e importante a cualquier edad, pero lo es más en el Adulto Mayor, por tal motive es beneficioso incorporar esta actividad como un hábito que puede iniciarse poco a poco, ya que podría cansarlos. El profesional sugiere iniciar con textos que llamen la atención por cuenta propia, lo ideal y más adecuado es hacerlo en horas de la mañana, por mejor luminosidad; se busca un espacio adecuado el cual sea tranquilo, se selecciona textos de letra grande y no de muchas páginas. También se lee a intervalos y se deja de hacerlo cuando se va la concentración de los Adultos Mayores. por eso se trata al comienzo de leer un par de páginas al día para que no se desanimen con la lectura. Solo la periodicidad hace que una actividad se transforme en hábito y se incorpore a la vida diaria y lo que se pretende es lograr que se convierta en un hábito para ellos.
METODOLOGIA Y DESARROLLO
Se los reúne a todos los Adultos Mayores en un lugar agradable al aire libre como lo es el exterior del Centro Geriátrico, se les explica en que consiste la actividad a realizarse; después se da inicio a la actividad, en medio de la misma todos los Adultos Mayores son activos y participan.

En medio de la actividad de la lectura se les brinda un refrigerio y se continua con la actividad, al finalizar la actividad son llevados al interior del Centro Geriátrico. Y entre ellos. debaten y socializan sobre el tema.

Un libro siempre es y será un buen compañero para el Adulto Mayor.

CONCLUSIONES

La actividad de la Lectura para el Adulto Mayor es beneficiosa puesto que con el pasar de los años las capacidades cognitivas son las primeras que se afectan logrando la desorientación temporo-espacial; por ello es indispensable realizar actividades que favorezcan el desarrollo de estas capacidades.

OBSERVACIONES

10. Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos.

11. Es indispensable el desarrollo de estas actividades para mejorar las capacidades cognitivas en el Adulto Mayor

DIFICULTADES

No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.

ANEXOS

12. Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO

13 DE MAYO 2019





ACTIVIDAD 19: ACTIVIDAD LÚDICA: PINTURA EN PAPEL CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO





ACTIVIDAD 19
ACTIVIDAD LÚDICA: PINTURA EN PAPEL CON LOS ADULTOS MAYORES, CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Desarrollar habilidades artísticas en los Adultos Mayores, mediante la práctica de la pintura.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la coordinación fina en el Adulto Mayor, mediante la realización de pintura en papel.
FECHA DE REALIZACIÓN: 14 DE MAYO 2019 **HORA DE INICIO:** 9:00 AM-10:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
Se da inicio a la actividad de Pintura en papel, donde se da esa posibilidad para que los Adultos Mayores puedan ilustrar su imaginación con la ayuda de un pincel, pintura y una hoja. Enseguida se les facilita las temperas para que empiecen a pintar como ellos lo deseen. Es importante realizar este tipo de actividades con los Adultos Mayores, ya que genera grandes beneficios en su bienestar, como lo son mejorar la autoestima, las capacidades psicomotrices, las relaciones entre ellos y por ende amplía su círculo de amigos.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se inicia la actividad de Pintura sobre una hoja de papel, donde a cada Adulto Mayor se le brinda una tempera, un pincel y una hoja de papel, para que realicen la pintura a su imaginación que es untar el pincel de pintura y hacer algo creativo en una hoja, para así plasmar la figura de su mano en una hoja de papel de forma creativa y divertida para ellos. Para finalizar se llevan a cabo ejercicios de respiración.
LOGROS
13. Despertar la creatividad de los Adultos Mayores por medio de la pintura. 14. Mejorar las capacidades psicomotrices de los Adultos Mayores a través de la coordinación oculo-manual y de la coordinación fina
CONCLUSIONES
Las actividades de pintura además de brindarle al Adulto Mayor beneficios en el mejoramiento de las capacidades psicomotrices, también ayudan a identificar las diferentes sensaciones que puede estar pasando en la vida el Adulto Mayor, y de forma individual es una manera de representar sus ideas.

OBSERVACIONES
15. Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos. 16. Es indispensable el desarrollo de estas actividades para mejorar las capacidades psicomotrices y coordinativas en el Adulto MayoR
DIFICULTADES
No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.
ANEXOS
17. Registros fotográficos
REGISTRO FOTOGRÁFICO **14 DE MAYO 2019**





ACTIVIDAD 20: ACTIVIDAD LÚDICO-RECREATIVA “JUEGO DE CARTAS” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 20
ACTIVIDAD LÚDICO-RECREATIVA “JUEGO DE CARTAS” CON LOS ADULTOS MAYORES , CON ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO.
META
Lograr un ambiente de esparcimiento entre los Adultos Mayores participantes a través de actividades ludico-recreativas: “juego de cartas”.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la integración entre los Adultos Mayores participantes por medio de actividades ludico-recreativas: juegos de cartas, que permitan relacionarse entre ellos con la finalidad de disminuir los indices de estrés.
FECHA DE REALIZACIÓN: 15 DE MAYO 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
Se da una breve explicación de cómo se debe jugar las cartas, y de sus reglas del juego. A continuación, se procede a iniciar con el juego junto con los Adultos Mayores donde el instructor en primer momento mueve las cartas sobre la mesa y así demuestra claramente cómo se deben iniciar a repartir las cartas y así avanzar en el juego. Luego se da un tiempo para que los Adultos Mayores participantes del juego pongan en práctica lo asimilado durante la explicación, si a un persisten errores en la repartición de las cartas se va corrigiendo en el mismo momento, para de esta manera genera un mejor aprendizaje del juego de mesa. Este tipo de juego de mesa permite generar estrategias, para ganar el juego, así mismo se aumenta la capacidad de aprender, respetar reglas, mejorar la comunicación con los demás.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se da a conocer la forma en cómo se juega las cartas y acerca de sus reglas de juego, inmediatamente se realiza una demostración clara y precisa por parte del instructor, donde se mueven sobre la mesa las cartas se reparten entre los Adultos Mayores participantes y como se empiezan a sacar las cartas para jugarlas de mayor a menor y el instructor verifica la información quedo clara para los participantes.

Enseguida lo aprendido, se pone en práctica, y esto permitió que la actividad avance de una manera rápida, hasta encontrar el Adulto Mayor ganador del juego de cartas.
LOGROS
. 18. Buena disposición para el desarrollo de la actividad por parte de los Adultos Mayores 19. Se logró integrar a todos los Adultos Mayores participantes del juego de cartas.
DIFICULTADES
No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.
CONCLUSIONES
Se puede concluir que por medio de esta actividad ludico-recreativa se obtienen multiples beneficios para los Adultos Mayores; como por ejemplo: mejoramiento en las capacidades cognitivas, integración entre los participantes, además que permiten estimular las habilidades de estrategias en cada uno de los participantes
OBSERVACIONES
20. Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos. 21. Por medio de juego los Adultos Mayores tambien desarrollar las capacidades cognitivas ademas de disminuir los indices de estrés.
ANEXOS
22. Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO

15 DE MAYO 2019





ACTIVIDAD 21: ACTIVIDAD LUDICO – RECREATIVA “JUEGO DE PELOTAS” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 21
ACTIVIDAD LUDIC-RECREATIVA: “JUEGO DE PELOTAS” CON LOS ADULTOS MAYORES, CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Lograr un sano esparcimientos entre los Adultos Mayores participantes por medio del “juego de pelotas”, contribuyendo así a mejorar las capacidades coordinativas y psicomotrices
OBJETIVO GENERAL
Mejorar las Capacidades coordinativas y psicomotrices en los Adultos Mayores participantes por medio del “juego de pelotas”.
FECHA DE REALIZACIÓN: 16 DE MAYO DEL 2019 **HORA DE INICIO:** 9:00 AM-10:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
El envejecimiento trae consigo los cambios fisiológicos por la edad, los cuales generan que el desarrollo de las actividades y/o tareas cotidianas se vean afectadas, en particular este grupo de Adultos Mayores en su gran mayoría presentan dificultades a nivel físico ocasionando que sus roles sean pasivos, disminuyendo así las oportunidades de participación y relación ante la sociedad. Es por eso que hoy en día se prioriza que el Adulto Mayor desarrolle actividades lúdico-recreativas, con el fin de que por medio del juego se desarrollen y/o mejoren las capacidades coordinativas, psicomotrices; las cuales ayuden a mantener una calidad de vida adecuada. El Instructor le explica a os Adultos Mayores la dinámica del juego de pelotas; luego de la explicación se continuó con la actividad, hasta llegar al final de la actividad lúdica.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se inicia la actividad en general con movilizaciones articulares, en seguida se dan las explicaciones detalladas de las tareas a realizar y de la manera como deben pasar la pelota de un lado al otro, así mismo la forma en que deben desplazarse de una silla a la otra, las cuales están ubicadas horizontalmente.

LOGROS
23. Se logró contar con la participación de la mayoría de los Adultos Mayores. 24. Se consiguió integrar a todos los Adultos Mayores participantes del juego de cartas.
DIFICULTADES
No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.
CONCLUSIONES
Se puede concluir que por medio de esta actividad ludico-recreativa se obtienen multiples beneficios para los Adultos Mayores; como por ejemplo: mejoramiento en las capacidades cognitivas, integración entre los participantes, además que permiten estimular las habilidades de estrategias en cada uno de los participantes.
OBSERVACIONES
25. Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos. 26. Es indispensable el desarrollo de estas actividades para mejorar las capacidades psicomotrices y coordinativas en el Adulto Mayor
ANEXOS
27. Registros fotográficos
REGISTRO FOTOGRÁFICO **16 DE MAYO 2019**





ACTIVIDAD 22: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: CAMINATA CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO

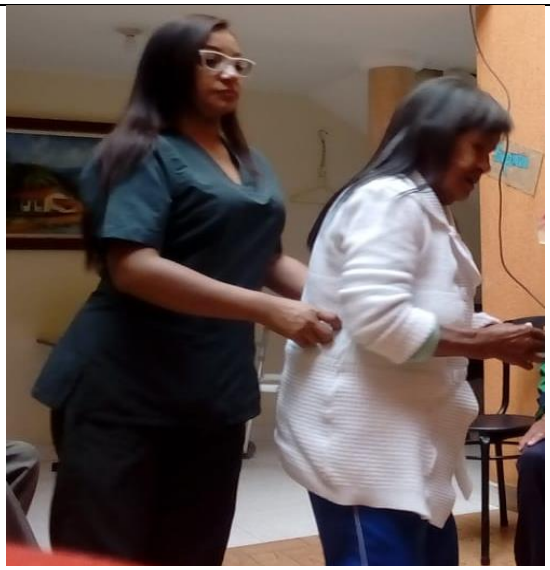


ACTIVIDAD 22
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: CAMINATA, CON ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Lograr un esparcimiento sano al aire libre a los Adultos Mayores mediante una caminata alrededor del Centro Geriatrico con la finalidad de disminuir los indices de estres.
OBJETIVO GENERAL
Realizar una caminata alrededor del Centro Geriatrico con los Adultos Mayores
FECHA DE REALIZACIÓN: 17 DE MAYO 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
Se da inicio con la actividad programada, donde primero se les brinda información a los Adultos Mayores acerca de los beneficios que genera realizar este tipo de actividad:caminata, entre los cuales se encuentran, contribuir en el mejoramiento de calidad de vida mediante el ejercicio aeróbico y de baja intensidad, y esto con lleva que poco a poco el sistema cardiovascular vaya mejorando en su funcionamiento. Por otro lado otros de los beneficios que aporta esta actividad: caminata es que mejora el estado emocional, ya que al realizar actividad física se altera la hormona endorfina que es la encargada de aumentar el estado de bienestar y disminuir la sensación de estrés o dolor emocional. Para empezar con la caminata se formó un círculo para hacer el calentamiento correspondiente y preparar a los Adultos Mayores hacia un esfuerzo largo pero de baja intensidad, luego se continuó con la preparación para salida del Centro Geriatrico, donde se formaron 2 filas, para obtener un mayor control en el transcurso de la caminata, esto se realizó en compañía del equipo interdisciplinario de turno, para conservar el orden hasta el punto de llegada. En el recorrido del camino se realizaron pausas para la hidratación y de tiempo de recuperación.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se presentó la actividad a realizar por medio de una breve charla, donde se dieron recomendaciones para los participantes de esta actividad, entre ellas se destacan ir en ropa cómoda, cada Adulto Mayor con su botella de agua correspondiente para la hidratación, además se informó de ciertos riesgos que se pueden correr en el transcurso de la actividad. Después de dar la información, se procedió a pasar al calentamiento dinámico general que permite preparar el cuerpo para una actividad física que requiere de mayor gasto energético. Posteriormente se llevó a cabo la salida con los Adultos Mayores hacia el lugar estipulado. En el recorrido se llevaron a cabo pausas cada 10 minutos para evitar alguna complicación con alguna de las personas participantes de la caminata, con esa idea hasta llegar al parque, donde después de unos minutos de haber llegado se les brindo el refrigerio correspondiente. Luego de un tiempo de descanso se ubicaron nuevamente las 2 filas para regresar al Centro Geriátrico, y se finalizó la actividad con estiramientos de manera pasiva.
LOGROS
28. Se presentó un ambiente de alegría y motivación para salir a la caminata. 29. Se logró la participación activas de los Adultos Mayores
CONCLUSIONES
Los Adultos Mayores obtienen multiples beneficios de las actividades físicas como lo son a nivel cardiovascular, respiratorio y emocional; logrando mantener una calidad de vida adecuada.
OBSERVACIONES
Realizar este tipo de actividades con periocidad ; debido a que los Adultos Mayores respondierón a la actividad de manera positiva.
ANEXOS
30. Registros fotográficos

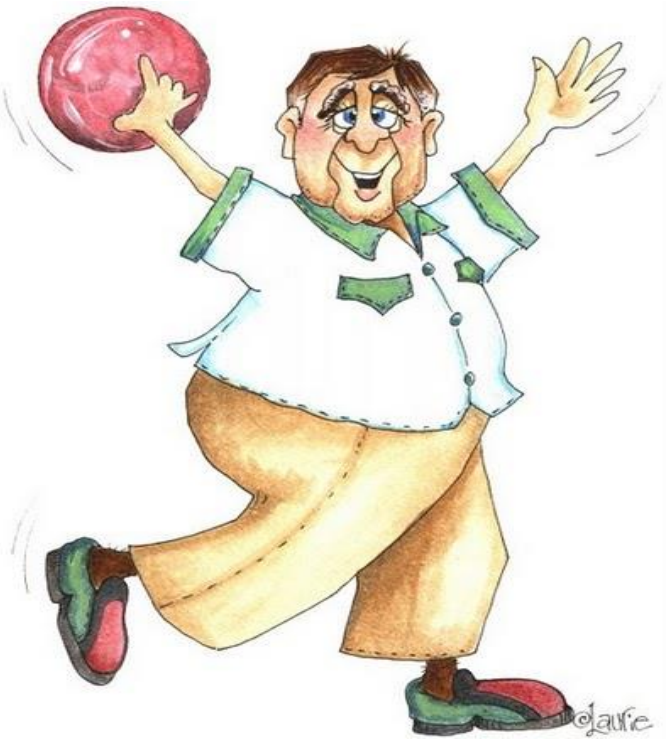
REGISTRO FOTOGRÁFICO

17 DE MAYO 2019





ACTIVIDAD 23: ACTIVIDAD LÚDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE BOLOS” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 23
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA:"JUEGO DE BOLOS" CON LOS ADULTOS, CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO.
META
Lograr un sano esparcimiento entre los Adultos Mayores participantes por medio del "juego de bolos", contribuyendo así a mejorar la flexibilidad corporal y por ende la calidad de los movimientos corporales.
OBJETIVO GENERAL
Realizar la actividad ludico-recreativa: "juegos de bolos" con los Adultos Mayores del Centro Geriatrico, con la finalidad de mejorar la flexibilidad corporal y por ende la calidad de los movimientos corporales.
FECHA DE REALIZACIÓN: 18 DE MAYO 2019 **HORA DE INICIO:** 09:00 AM-10:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
El juego de los bolos, es una de las actividades más entretenidas para los Adultos Mayores, el objetivo del juego es derribar el mayor número posibles de bolos, lanzando una bola. Es una actividad competitiva, la cual obliga al Adulto Mayor a moverse generando así el desarrollo de la flexibilidad y por supuesto a mejorar movilidad. Con cada lanzamiento se libera energía y además es bastante relajante el ir derribando los bolos poco a poco y el interarcionar con los demás. Esto con el ánimo de generar un ambiente de diversión.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se inicia la actividad con movilizaciones articulares, para preparar nuestro cuerpo para actividades que requiere de mayor esfuerzo físico, se continua con calentamiento general incluyendo todas las articulaciones, después de preparar nuestro organismo fisiológicamente damos inicio a la actividad, donde se ubica a los Adultos Mayores de la forma más cómoda para ellos lanzar la pelota, luego se les

pasa una pelota la cual deberán lanzar para derribar los bolos de forma individual, e ir acumulando puntos y así sucesivamente con los demás participantes.

Para finalizar la actividad se llevan a cabo ejercicios estiramiento muscular.

LOGROS

31. Se presentó un ambiente de alegría y diversión.
32. Se logró la participación activa de los Adultos Mayores.
33.

CONCLUSIONES

Los Adultos Mayores obtienen multiples beneficios al realizar estas actividades como lo son a cognoscitivo, emocional y musculo-esqueletico; logrando mantener una calidad de vida adecuada.

OBSERVACIONES

Realizar este tipo de actividades con periocidad ; debido a que los Adultos Mayores respondierón a la actividad de manera positiva.

ANEXOS

34. Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO

18 DE MAYO 2019





ACTIVIDAD 24: ACTIVIDAD LUDICO RECREATIVA: “JUEGO DE PARQUÉS” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 24
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE PARQUÉS” CON LOS ADULTOS MAYORES Y CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO.
META
Lograr un sano esparcimiento entre los Adultos Mayores participantes por medio del “juego de parqués”, contribuyendo así a mejorar las capacidades cognoscitivas.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la integración de los Adultos Mayores participantes por medio de actividades ludico-recreativas: juegos de parqués, que permitan relacionarse entre ellos con la finalidad de disminuir los indices de estrés.
FECHA DE REALIZACIÓN: 19 DE MAYO DE 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
Se da una breve explicación de cómo se debe jugar el parqués, y de sus reglas de juego, a continuación se procede a jugar junto con los Adultos Mayores, donde el instructor en primer momento mueve las fichas de todos los colores y así demuestra claramente cómo se debe mover las fichas durante el avance del juego. Luego se da un tiempo para que los Adultos Myores participantes del juego pongan en práctica lo asimilado durante la explicación, si a un persisten errores en el recorrido de las fichas se va corrigiendo en el mismo momento, para de esta manera genera un mejor aprendizaje del juego de mesa. Este tipo de juego de mesa permite generar estrategias, para ganar el juego, así mismo se aumenta la capacidad de aprender, respetar reglas, mejorar la comunicación con las demás personas.
LOGROS
. 35. Buena disposición para el desarrollo de la actividad por parte de los Adultos Mayores 36. Se logró integrar a todos los Adultos Mayores participantes del juego de parqués.

DIFICULTADES
No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.
CONCLUSIONES
Se puede concluir que por medio de esta actividad ludico-recreativa se obtienen multiples beneficios para los Adultos Mayores; como por ejemplo: se estimula el desarrollo de las capacidades cognitivas, integración entre los participantes, además que permiten estimular las habilidades de estrategias en cada uno de los participantes
OBSERVACIONES
37. Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos. 38. Por medio de juego los Adultos Mayores tambien desarrollar las capacidades cognitivas ademas de disminuir los indices de estrés.
ANEXOS
39. Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO

19DE MAYO 2019





ACTIVIDAD 25: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE SAPO” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 25
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE MESA SAPO” CON LOS ADULTOS MAYORES Y CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Lograr un sano esparcimiento entre los Adultos Mayores participantes por medio del “juego de loteria”, contribuyendo así a mejorar las capacidades cognoscitivas.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la integración de los Adultos Mayores participantes por medio de actividades ludico-recreativas: juegos de loteria, que permitan relacionarse entre ellos con la finalidad de disminuir los indices de estrés
FECHA DE REALIZACIÓN: 20 DE MAYO 2019 **HORA DE INICIO:** 9:00 AM-10:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
Los juegos de mesa son una gran ayuda para que nuestros mayores fortalezcan su memoria, percepción, rapidez y concentración; estos fomentan que presten más atención a la dinámica del juego y que estén atentos a cómo se está desarrollando. Además de divertido es muy beneficioso, porque: -Mejora el estado de ánimo, potenciando la comunicación y las relaciones sociales, ya que están en contacto con otros jugadores relacionándose, jugando en equipo o individualmente. -Refuerza su atención y concentración, gracias a que hay unas reglas estipuladas para el buen funcionamiento. -Genera movilidad y agilidad, estimulando la percepción sensorial. -Ofrece entornos para el aprendizaje y optimiza los niveles de bienestar subjetivo.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se organiza el juego de sapo con la finalidad de estimular las capacidades cognitivas del Adulto Mayor y a su vez disminuir los índices de estrés.

Además, la emoción de que al ganar podrán recibir algún premio, que, aunque sencillo es significativo para ellos, despierta el entusiasmo.

Con este juego se puede mantenerlos integrados y a su vez que sientan el compañerismo entre ellos.

El juego de la lotería es una “terapia recreativa"

Se inicia el juego, el instructor explica la dinámica del mismo; se les hace una demostración a los Adultos Mayores participantes y se le pide que la idea es lanzar la argolla y que esta se introduzca dentro del agujero, cada agujero tendrá un valor; el ganador será el que logre introducir la argolla a casi todos los agujeros y acumule más puntos

Antes de iniciar el juego se hace una demostración, se verifica que todos los Adultos Mayores hayan entendido y posteriormente se inicia como tal con el juego.

LOGROS

.

40. Buena disposición para el desarrollo de la actividad por parte de los Adultos Mayores
41. Se logró integrar a todos los Adultos Mayores participantes del juego de sapo.

DIFICULTADES

No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.

CONCLUSIONES

Se puede concluir que por medio de esta actividad lúdico-recreativa se obtienen múltiples beneficios para los Adultos Mayores; como por ejemplo: se estimula el desarrollo de las capacidades cognitivas, integración entre los participantes, además que permiten estimular las habilidades de estrategias en cada uno de los participantes

OBSERVACIONES

42. Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos.

43.	Por medio de juego los Adultos Mayores tambien desarrollar las capacidades cognitivas ademas de disminuir los indices de estrés.
	ANEXOS
44.	Registros fotográficos
	REGISTRO FOTOGRÁFICO **20 DE MAYO 2019**





ACTIVIDAD 26: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE MESA: DOMINO” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 26
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE MESA:DOMINO” CON LOS ADULTOS MAYORES, EN COMPAÑIA DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Lograr un sano esparcimiento entre los Adultos Mayores participantes por medio del “juego de mesa: dominó”, contribuyendo así a mejorar las capacidades cognoscitivas.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la integración de los Adultos Mayores participantes por medio de actividades lúdico-recreativas: juegos de mesa: dominó, que permitan relacionarse entre ellos con la finalidad de disminuir los índices de estrés
FECHA DE REALIZACIÓN: 20 DE MAYO 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGIA Y CONTENIDO EJECUTADO
Los juegos de mesa son una gran ayuda para que los adultos mayores fortalezcan su memoria, percepción, rapidez y concentración. La metodología utilizada en este juego de mesa es muy sencilla ya que es un juego fácil de jugar y es para los Adultos Mayores una actividad muy divertida; además que fomenta el desarrollo de la concentración y atención Este juego aparte de ser divertido es muy beneficioso, porque: -Mejora el estado de ánimo, potenciando la comunicación y las relaciones sociales, ya que están en contacto con otros jugadores relacionándose, jugando en equipo o individualmente. -Refuerza su atención y concentración, gracias a que hay unas reglas estipuladas para el buen funcionamiento. -Genera movilidad y agilidad, estimulando la percepción sensorial. -Ofrece entornos para el aprendizaje y optimiza los niveles de bienestar.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se da inicio a la actividad barajando y luego repartiendo a cada Adulto Mayor participante las fichas correspondientes, se les va explicando paso a paso con un lenguaje sencillo para q ellos puedan comprender de mejor manera, cada adulto mayor va colocando su ficha de acuerdo a su turno.

PASO A PASO DE COMO JUGAR DOMINO

Barajar las fichas de dominó.

Girar las fichas boca abajo sobre la mesa y luego moverlas con las manos, teniendo cuidado de no dejarlas caer. Una vez que las fichas se hayan mezclado lo sufi Cada jugador toma una ficha adicional del patio de huesos. El jugador que recibe la ficha con el valor total más alto va primero.

Cada jugador revisa su mano y revela la ficha con el valor total más alto.

El que tenga el número más alto va primero.

Cada jugador revela una doble (una ficha con el mismo número en ambos extremos) de su mano, y el jugador con el doble más alto va primero.

Es habitual que el primer dominó sea una ficha doble (una ficha con el mismo número en ambos extremos), si es posible; de lo contrario, podrás usar cualquier ficha.

La orientación del dominó no importa. Se hace la pila a un lado para que tu área de juego tenga suficiente espacio.

Termina la ronda contando los puntos.

El que juega todas sus fichas gana primero la ronda, y recibe puntos de igual valor a la suma de todos los puntos en las fichas restantes del oponente.

Si ningún jugador puede terminar, ambos jugadores muestran sus manos y se suman el total de fichas de cada uno. El que tiene la cifra más baja gana la ronda y recibe puntos de igual valor a la diferencia entre su total y el total del oponente.

En el caso de empate, la victoria es para el jugador que tiene la ficha con el total de la suma más pequeña.

LOGROS
. 45. Buena disposición para el desarrollo de la actividad por parte de los Adultos Mayores 46. Se logró integrar a todos los Adultos Mayores participantes del juego de mesa: dominó.
DIFICULTADES
No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.
CONCLUSIONES
Se puede concluir que por medio de esta actividad lúdico-recreativa se obtienen múltiples beneficios para los Adultos Mayores; como por ejemplo: se estimula el desarrollo de las capacidades cognitivas, integración entre los participantes, además que permiten estimular las habilidades de estrategias en cada uno de los participantes
OBSERVACIONES
47. Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos. 48. Por medio de juego los Adultos Mayores también desarrollar las capacidades cognitivas además de disminuir los índices de estrés.
ANEXOS
49. Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO

20 DE MAYO 2019





ACTIVIDAD 27: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: ANÉCDOTAS DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 27
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: ANÉCDOTAS DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES, EN COMPAÑIA DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Lograr un sano esparcimientos entre los Adultos Mayores participantes por medio contar anécdotas de la vida de los Adultos Mayores, contribuyendo así a estimular la memoria y por ende las capacidades cognoscitivas.
OBJETIVO GENERAL
Realizar una socialización de las anécdotas de la vida de los Adultos Mayores, contribuyendo así a estimular la memoria y a disminuir los indices de estrés
FECHA DE REALIZACIÓN: 21 MAYO 2019 **HORA DE INICIO:** 9:00 AM-10:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGIA Y CONTENIDO EJECUTADO
Con esta actividad se pretende estimular la memoria, puesto que los Adultos Mayores deben recordar las anécdotas que marcarón sus vidad, como por ejemplo: cuantos hijos tuvierón, quienes eran sus padres, hermanos, donde pasarón las mayoria de sus años, entre otras. Con esta actividad además de ayudar a la memoria, nos sirve para que los Adultos Mayores disfruten de un espacio divertido y se fomente la integración entre ellos.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se da inicio a la actividad; se reunen a todos los Adultos Mayores del Centro Geriatrico que deseen participar de la actividad y que esten en condiciones aptas para contar las sus anéctodas. Se inicia primero con la demostración de la anécdota del Instructor para poder afianzar la actividad, posteriormente continua participando el Adulto Mayor que desee y finalmente se les brinda un refrigerio.
LOGROS
. 50. Buena disposición para el desarrollo de la actividad por parte de los Adultos Mayores

51. Se logró integrar a todos los Adultos Mayores participantes de la actividad

DIFICULTADES

No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.

CONCLUSIONES

Se puede concluir que por medio de esta actividad ludico-recreativa además de ayudar con la estimulación de la memoria, genera un ambiente ameno para lograr la interación entre los Adultos Mayores y así afianzar los lazos de amistad.

OBSERVACIONES

52. Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos.

53. Por medio de juego los Adultos Mayores tambien desarrollar las capacidades cognitivas ademas de disminuir los indices de estrés.

ANEXOS

54. Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO

21 DE MAYO 2019



ACTIVIDAD 28: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA:” JUEGO: BINGO” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 28
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO:BINGO” CON LOS ADULTOS MAYORES Y CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Lograr un sano esparcimiento entre los Adultos Mayores participantes por medio del “juego:bingo”, contribuyendo así a mejorar las capacidades cognoscitivas.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la integración de los Adultos Mayores participantes por medio de actividades ludico-recreativas: juego:bingo, que permitan relacionarse entre ellos con la finalidad de disminuir los indices de estrés
FECHA DE REALIZACIÓN: 21 DE MAYO 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
Los juegos de mesa son una gran ayuda para que nuestros mayores fortalezcan su memoria, percepción, rapidez y concentración; estos fomentan que presten más atención a la dinámica del juego y que estén atentos a cómo se está desarrollando. Además de divertido es muy beneficioso, porque: -Mejora el estado de ánimo, potenciando la comunicación y las relaciones sociales, ya que están en contacto con otros jugadores relacionándose, jugando en equipo o individualmente. -Refuerza su atención y concentración, gracias a que hay unas reglas estipuladas para el buen funcionamiento. -Genera movilidad y agilidad, estimulando la percepción sensorial. -Ofrece entornos para el aprendizaje y optimiza los niveles de bienestar subjetivo.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se organiza el juego del bingo con la finalidad de estimular las capaciades cognitivas del Adulto Mayor y a su vez disminuir los indices de estres. Además la emoción de que al ganar podrán recibir algún premio, que aunque sencillo es significativo para ellos, despierta el entusiasmo. Con este juego se puede mantenerlos integrados y a su vez que sientan el compañerismo entre ellos. Se inicia el juego,el instructor explica la dinamica del mismo; se les muestra que en cada pelotica hay un numero el cual deben buscarlo en la tabla que se le entrego a cada Adulto Mayor; el ganador será el que logre llenar toda la tabla con las fichas de la misma imagen. Antes de iniciar el juego se hace una demostración, se verifica que todos los Adultos Mayores hayan entendido y posteriormente se inicia como tal con el juego; el Instructor dice en voz alta el numero de la balota y asi sucesivamente hasta que haya un ganador.
LOGROS
55. Buena disposición para el desarrollo de la actividad por parte de los Adultos Mayores 56. Se logró integrar a todos los Adultos Mayores participantes del juego del bingo.
DIFICULTADES
No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.
CONCLUSIONES
Se puede concluir que por medio de esta actividad ludico-recreativa se obtienen multiples beneficios para los Adultos Mayores; como por ejemplo: se estimula el desarrollo de las capacidades cognitivas, integración entre los participantes, además que permiten estimular las habilidades de estrategias en cada uno de los participantes
OBSERVACIONES
57. Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos.

58.	Por medio de juego los Adultos Mayores tambien desarrollar las capacidades cognitivas ademas de disminuir los indices de estrés.
	ANEXOS
59.	Registros fotográficos
	REGISTRO FOTOGRÁFICO **21 DE MAYO 2019**
	

ACTIVIDAD 29: ACTIVIDAD FISICA: EJERCICIOS DE COORDINACIÓN CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 29
EJERCICIOS DE COORDINACIÓN OCULO-PEDAL CON ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO, CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Desarrollar Actividad Física: ejercicios de coordinación oculo-pedal con los Adultos Mayores del Centro Geriátrico con el fin de disminuir factores de riesgo y así poderles brindar una buena calidad de vida.
OBJETIVO GENERAL
Realizar ejercicios de ejercicios de coordinación oculo-pedal con los Adultos Mayores del Centro Geriátrico con el fin de estimular las capacidades psicomotrices, y en su efecto favorecer el desarrollo de las actividades básicas cotidianas.
FECHA DE REALIZACIÓN: 22 DE MAYO 2019 **HORA DE INICIO:** 9:00 AM-10:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
El envejecimiento es un proceso irreversible y una de sus características más evidentes es la disminución progresiva de la capacidad funcional. Resulta clara la disminución en la capacidad de trabajo, la fuerza muscular y la flexibilidad, el empeoramiento del equilibrio y la coordinación, se produce un enlentecimiento de las conductas y una menor velocidad de reacción. No obstante, hay que señalar que, si bien esta menor capacidad funcional resulta inevitable ya que es consecuencia del proceso de envejecimiento, en gran medida se ve exacerbada por el deterioro propio de la inactividad y agrava de forma considerable esta disminución, no es fruto del envejecimiento propiamente dicho sino del sedentarismo y la inactividad. Una persona mayor necesita cierta forma para levantarse e igualmente una capacidad aeróbica o cardiovascular mínima para poderse desplazar con cierta facilidad. La disminución de sus capacidades por debajo de ciertos límites la perdida de la independencia, algo tan sencillo para una persona normal, como puede ser levantarse de una silla, puede convertirse en algo bastante complicado para una persona mayor que haya perdido la fuerza de sus brazos o de sus piernas. Igualmente puede resultar complicado subir o bajar escaleras, poder peinarse o mover objetos algo pesados, como los bolsos de las compras y realizar otras actividades muy sencillas, necesarias para el funcionamiento independiente en la vida diaria y de cuya importancia no nos damos cuenta hasta que no somos capaces de poderlos realizar. No resultan menos importantes las consecuencias del aislamiento que supone no poder salir del hogar debido por ejemplo a la imposibilidad de poder subir o bajar unas escaleras. Para el cumplimiento exitoso de los objetivos en el entrenamiento de los ancianos, los cuales se pueden resumir en:

60. Lograr el mantenimiento de la autonomía de los Adultos Mayores

61. Favorecer las funciones vitales.

62. Evitar en la medida de lo posible la involución y la atrofia de los distintos órganos y sistemas.

63. Mantener su integración social.

Los medios ideales más generales en estas edades para el cumplimiento de tales objetivos son: la gimnasia básica, ejercicios cíclicos moderados (las marchas, la natación etc.), juegos movidos y con pelotas, excursionismo, el baile, etc.

De forma general se recomienda agrupar los ejercicios de Gimnasia Básica para facilitar el trabajo con los ancianos en:

64. Ejercicios de desplazamiento y de orientación en el espacio, ejercicios de movilización.

65. Extremidades Superiores, extremidades inferiores, tronco, cuello.

66. Ejercicios de mejoramiento del equilibrio.

67. Actividades en forma lúdica: sin aparatos, con la pelota, con otros aparatos pequeños.

68. Ejercicios de respiración.

69. Ejercicios de recuperación regresivas, ejercicios de relajación, conversatorios, etc.

La Coordinación: Es la ordenación u organización de movimientos con sometimiento de jerarquización en las acciones previstas para llegar a un objeto marcado, de forma eficaz y armónicamente económica, incluso a pesar de los cambios del medio.

Los tipos de coordinación

70. Coordinación dinámica general (cuando el movimiento es global).

71. Coordinación segmentaría (la relación entre la vista y el segmento corporal).

72. Coordinación intramuscular (capacidad del propio músculo para contraerse).

73. Coordinación Intermuscular (participación adecuada de todos los músculos que se encuentran involucrados en el movimiento).

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

74. Se inicia con un Calentamiento Global durante 15 minutos; incluyendo la movilización de todas las articulaciones del cuerpo; se comienza con el cuello, hombros, codos, muñecas, falanges de los dedos de la mano, cadera, rodilla, tobillos y se finaliza con falanges de los dedos de los pies.

75. Luego se inicia con la actividad central de ejercicios de coordinación

Ejercicio 1.

76. Posición Inicial: Parado, brazos a los lados del cuerpo, realizar a la voz del profesor (1) Brazos al frente, pierna derecha al frente con apoyo, (2) posición inicial con brazos arriba, (3) pierna izquierda al frente con apoyo, brazos al frente, (4) posición inicial brazos arriba, (5) pierna derecha al lateral con apoyo, brazos laterales, (6) posición inicial brazos arriba, (7) pierna izquierda al lateral con apoyo, brazos laterales, (8) posición inicial.

Ejercicio 2.

77. Posición Inicial: Parado, brazos laterales flexionados a los hombros,, realizar a la voz del profesor, (1) Asalto hacia el lateral derecho, brazo derecho extendido al lateral derecho, mano izquierda en la cintura, (2) posición inicial, (3) Asalto hacia el lateral izquierdo, brazo izquierdo extendido al lateral izquierdo, mano derecha en la cintura, (4) posición inicial, (5) Realizar asalto al frente con la pierna derecha, brazos al frente extendidos dando una palmada, (6) posición inicial, (7) Asalto al frente con la pierna izquierda, brazos al frente extendidos dando una palmada, (8) posición inicial.

Ejercicio 3.

78. Posición Inicial: Sentado en el piso con las piernas extendidas y unidas, realizar a la voz del profesor, (1) Flexión de pierna derecha, brazos arriba extendidos, (2) posición inicial, (3) flexión de la pierna izquierda, brazos arriba extendidos, (4) posición inicial, (5) flexionar ambas piernas al mismo tiempo, brazos laterales, (6) posición inicial, (7) flexión de las dos piernas unidas, brazos laterales, (8) posición inicial.

Ejercicio 4.

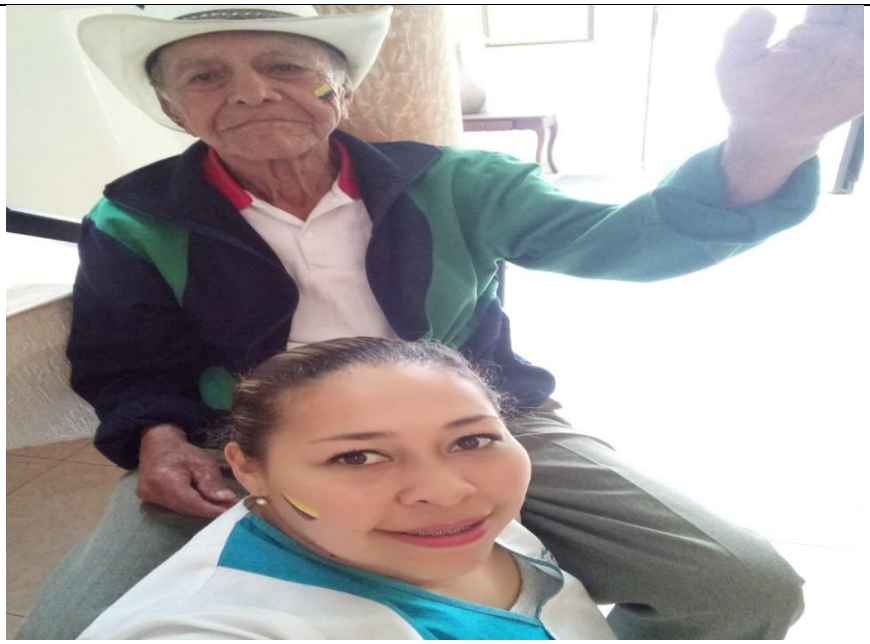
79. Posición Inicial: Sentado en el piso con las piernas extendidas y unidas, brazos al frente, Realizar (1) Pierna derecha al lateral sin levantarla del piso, brazo derecho lateral, (2) posición inicial, (3) pierna izquierda al lateral sin levantarla del piso, brazo izquierdo lateral, (4) posición inicial, (5) separar ambas piernas a la vez, brazos laterales, (6) posición inicial, (7) separar ambas piernas a la vez, brazos laterales, (8) posición inicial.

Ejercicio 5.

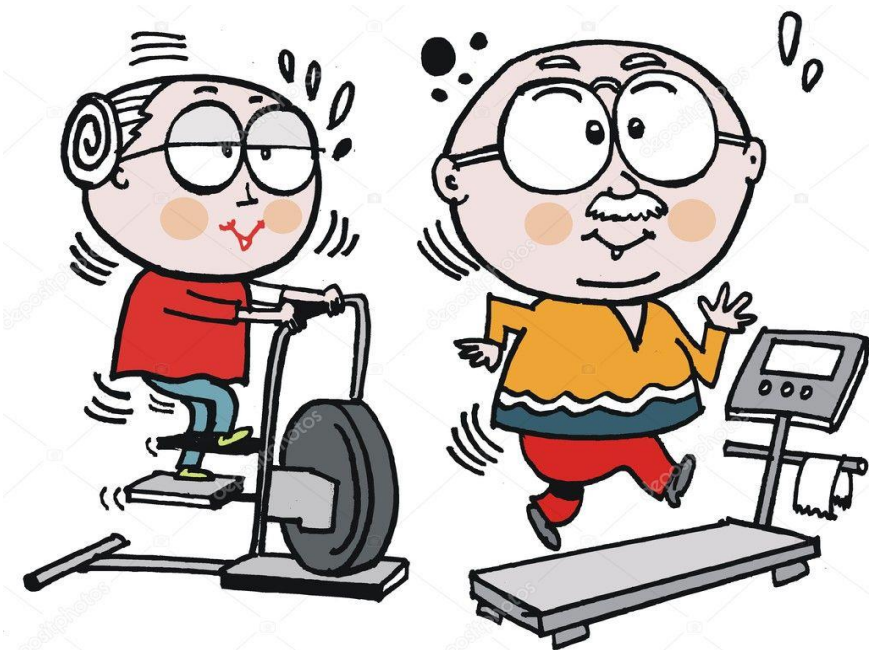
80. Posición Inicial: Parado, brazos a los lados del cuerpo, realizar a la voz del profesor (1) brazo derecho arriba, pierna izquierda atrás apoyada en el piso, (2) posición inicial, (3) llevar brazo izquierdo arriba, pierna derecha atrás con apoyo, (4) posición inicial, (5) brazo derecho arriba extendido, pierna izquierda al frente con apoyo, (6) posición inicial (7) brazo izquierdo arriba extendido, pierna derecha al frente con apoyo, (8) posición inicial.

Disponible en: http://www.efdeportes.com/efd199/la-coordinacion-de-los-adultos-mayores.htm

LOGROS
Favorecer habilidades de destreza por medio de recreación en el Adulto Mayor Mejorar la Salud física y mental en el grupo de Adulto Mayor puesto que con esta actividad se logra disminuir índices de estrés.
DIFICULTADES
No se encontro ninguna dificultad para el desarrollo de esta actividades Los Adultos Mayores que realizarón la actividad se escojierón con criterios de inclusión
CONCLUSIONES
El ejercicio físico no transforma proceso fisiológico como son la circulación y el metabolismo, sino que el ejercicio físico dosificado en la tercera edad, debe ser dirigida especialmente a fomentar la calidad de vida del mismo. El adulto mayor perfecciona y diferencia el desarrollo entrelazado en los movimientos en un orden establecido: rapidez, fuerza y resistencia. Perdiendo en el mismo orden estas cualidades, teniendo esto como consecuencia que sus movimientos se hacen más lentos y difíciles de ejecutar. Ya en la segunda mitad de la edad adulta se hace perceptible un descenso paulatino en las capacidades de movimiento y las cualidades motrices. En la tercera edad se presenta una atrofia evidente de la actividad motriz que se puede calificar de rasgo esencial del envejecimiento. Un aspecto trascendente de esta etapa es la forma pensar del anciano, el afán de movimiento, las necesidades de moverse van desapareciendo cada vez más. Ello lleva que a todo sistema de ejercicios intenso, toda marcha prolongada sea considerada como un lastre para el anciano. Muchos estímulos de movimiento pierden su efecto y solo llegan a realizarse en una cantidad estrictamente necesaria. El Adulto Mayor no reacciona en absoluto ante muchos impulsos y estímulos del medio ambiente. El comportamiento motor de la vejez se caracteriza por cierta rigidez. Se ha demostrado que el ejercicio físico atenúa el riesgo de enfermedades cardiovasculares, respiratorias, óseas, musculares y alteraciones o afectaciones del sistema nervioso central. Hoy el ejercicio físico es parte obligatoria del tratamiento médico en todas las instituciones profilácticas curativas. El ejercicio ha de adecuarse a cada persona según sus condiciones o enfermedad diagnosticada por el especialista Disponible en: http://www.efdeportes.com/efd199/la-coordinacion-de-los-adultos-mayores.htm
OBSERVACIONES
83. Continuar con estas actividades para tener buenos índices de Calidad de Vida en la Población Adulto Mayor.

84. Supervisar constantemente durante esta Actividad a los Adultos Mayores, puesto que puede existir la posibilidad de que se presenten algún tipo de sintomatología por antecedentes de patologías.
ANEXOS
85. Registros fotográficos
REGISTRO FOTOGRÁFICO **22 DE MAYO 2019**
 

ACTIVIDAD 30: ACTIVIDAD FISICA: EJERCICIOS DE PROPIOCEPCIÓN CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 30
REALIZAR EJERCICIOS PROPIOCEPTIVOS EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO, CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Desarrollar ejercicios propioceptivos en los Adultos Mayores del Centro Geriátrico con el fin de disminuir factores de riesgo y así poderles brindar una buena calidad de vida.
OBJETIVO GENERAL
Realizar ejercicios para estimular la propiocepción en los Adultos Mayores del Centro Geriátrico con el fin de estimular las capacidades psicomotrices, y en su efecto favorecer el desarrollo de las actividades básicas cotidianas.
FECHA DE REALIZACIÓN: 22 ABRIL 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
La actividad física y el ejercicio en la mayoría de las poblaciones ha hecho énfasis en el trabajo de la flexibilidad y la resistencia aeróbica, dándole poca importancia al entrenamiento de la fuerza y el equilibrio neuromuscular. Esta problemática toma vital importancia cuando se trata de personas adultas. A lo anterior se agrega que no existe mayor rigurosidad en la planificación y ejecución en las sesiones de entrenamiento, lo cual lleva a un inadecuado control de la carga externa e interna, llevando a un incremento en el riesgo de lesiones en las personas. Un programa de ejercicio físico debe incluir el entrenamiento de todas las capacidades condicionales y coordinativas, entre las que se encuentran la resistencia aeróbica, trascendental para reducir factores de riesgo cardiovascular; y la fuerza, capacidad que se deteriora progresivamente a partir de los 30 años debido a la sarcopenia que tiene lugar durante el proceso de envejecimiento normal, incrementando el riesgo de sufrir patologías y lesiones músculo - esqueléticas. Es evidente que los adultos no solo pierden fuerza y resistencia aeróbica, sino también propiocepción y equilibrio, capacidades determinantes en el reconocimiento continuo de los movimientos y de la posición espacial del cuerpo. Aún existe gran controversia sobre los efectos producidos por la pérdida propioceptiva asociada al envejecimiento y si es susceptible de ser recuperada mediante su entrenamiento intencionado. Existen algunas evidencias que muestran que la pérdida de la propiocepción aumenta la posibilidad de sufrir caídas durante la actividad física y la vida diaria, que producen traumas y lesiones de consideración. FISIOLOGIA DE PROPIOCEPCION La propiocepción depende de estímulos sensoriales provenientes de los sistemas visual, auditivo y vestibular, de los receptores cutáneos, articulares y musculares, que son responsables de traducir eventos mecánicos ocurridos en los tejidos en señales neurológicas. (Saavedra, Lephart). Ha sido caracterizada como una variación especializada del tacto, la cual incluye la habilidad para detectar tanto la posición como el movimiento articular. La propiocepción ocurre por una compleja integración de impulsos somato sensoriales (concientes e inconscientes) los cuales se transmiten por medio de

mecanorreceptores, permitiendo el control neuromuscular de parte del atleta. (Lephart, Buz) La estabilidad dinámica articular resulta de un preciso control neuromotor de los músculos esqueléticos que atraviesan las articulaciones. La activación muscular puede ser iniciada concientemente, por orden voluntaria directa o inconsciente y automáticamente, como parte de un programa motor o en respuesta a un estimulo sensorial. El término control neuromuscular se refiere específicamente a la activación inconsciente de los limitantes dinámicos que rodean una articulación (Lephart, Buz). Existen básicamente tres clases de mecanorreceptores periféricos, los cuales incluyen receptores musculares, articulares y cutáneos, que responden a la deformación mecánica producida en los tejidos enviando la información al sistema nervioso central, modulando constantemente el sistema neuromuscular. Las vías aferentes hacen sinapsis en el asta dorsal de la médula espinal y de allí pasan directamente, o por medio de las interneuronas, a las neuronas alfa y gamma, las cuales controlan la información proveniente de la periferia. La información aferente también es procesada y modulada en otros centros de control en el sistema nervioso central, como el cerebelo, la formación reticular, los núcleos talámicos y la corteza sensorial. Desde allí la información es enviada a las áreas 5 – 7 del lóbulo parietal y al área premotora. Trabajando en forma completamente subconsciente, el cerebelo tiene un rol esencial en la planificación y modificación de las actividades motoras. Se divide en tres áreas funcionales: Vestíbulo – cerebellum, responsable de controlar los músculos axiales primarios que tienen qué ver con el equilibrio postural; mientras que la segunda división. Cerebro – cerebellum, principalmente involucrado en la planificación e iniciación de movimientos que requieren precisión, rapidez y destreza. Espino – cerebellum, recibe información aferente somatosensorial, visual y vestibular, sirve para ajustar movimientos a través de conexiones con el “brainstem” y la corteza motora. Adicionalmente, esta división regula el tono muscular por medio de motoneuronas gamma. A partir de lo anterior, los tres tipos de mecanorreceptores tienen un rol interactivo en el mantenimiento de la estabilidad articular (Childs, Lephart, Buz, Laurence). Los mecanorreceptores han sido encontrados en el tobillo, la rodilla y el hombro. Los receptores articulares están localizados en el tejido conectivo de la cápsula articular y los ligamentos. Especialmente han sido identificados en las cápsulas articulares, ligamentos, meniscos y labrum (Childs, Lephart, Buz).

Disponible en: http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/091-propiocepcion.pdf

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

86. Se inicia con un Calentamiento Global; trote suave y continuo durante 15 minutos.

87. Luego se inicia con la actividad central de ejercicios de conservación de sentidos con énfasis en propiocepción

Las metas del entrenamiento de la propiocepción son (Lephart):

1) Facilitar el incremento de la sensibilidad y el uso de impulsos propioceptivos de las estructuras que rodean las articulaciones.

2) Evocar respuestas dinámicas compensatorias por la musculatura que rodea la articulación.

3) Reestablecer los patrones motores funcionales, los cuales son vitales para movimientos coordinados y la estabilidad articular funcional.Se finaliza la actividad con hidratación y recomendaciones

LOGROS

88. Mejorar las habilidades de destreza por medio de recreación en el Adulto Mayor
89. Mejorar la Salud física y mental en el grupo de Adulto Mayor puesto que con esta actividad se logra disminuir índices de estrés.

DIFICULTADES

No se encontro ninguna dificultad para el desarrollo de esta actividades
Los Adultos Mayores que realizarón la actividad se escogierón con criterios de inclusión

ANEXOS

91. Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO

22 DE ABRIL 2019



ACTIVIDAD 31: ACTIVIDAD FISICA: EJERCICIOS DE PSICOMOTRICIDAD CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 31

ACTIVIDAD FÍSICA CON ÉNFASIS EN EJERCICIOS DE PSICOMOTRIDAD CON LOS ADULTOS MAYORES Y EN COMPAÑIA DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO.
META
Desarrollar ejercicios de psicomotridad con los Adultos Mayores y en compañía acompañamiento del Equipo Interdisciplinario con el fin de impulsar hábitos de vida saludable en la población objeto.
OBJETIVO GENERAL
Ejecutar ejercicios de psicomotricidad con los Adultos Mayores y en compañia del Equipo Interdisciplinario
FECHA DE REALIZACIÓN: 23 ABRIL 2019 **HORA DE INICIO:** 9:00 AM-10:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
El proceso de envejecimiento no es repentino, no se producen cambios fisiológicos ni psicológicos de un día para otro, ni afecta a todas las personas de la misma manera. Hay factores que, a lo largo de la vida, como el lugar de nacimiento, la cultura, el entorno, las enfermedades, factores ambientales, etc., influyen en el estilo de vida cada persona. La **Intervención Psicomotriz**, es un claro ejemplo de intervención que permite el **aprendizaje de nuevas estrategias y habilidades acordes a la edad**. En ella se plantea una serie de actividades donde se utilizan **técnicas activas** como musicoterapia, juegos, manualidades, baile, gimnasia suave, expresión corporal, deporte, etc., y **pasivas** como masaje, relajación, movilización pasiva, etc. Todas estas actividades tienen el objetivo de ayudar a la persona que las realiza, a expresar sentimientos y emociones, a coordinar movimientos, facilitar la toma de decisiones dentro de un grupo o a nivel individual, reducir la ansiedad y el estrés, liberar frustraciones, mejorar y/o aprender habilidades sociales y cognitivas, etc. Dicho esto, cabe mencionar la gran importancia que tiene la aplicación de este tipo de intervención en los programas dirigidos a mejorar la vida y autonomía de las personas de la tercera edad. La **psicomotricidad** es una disciplina que **engloba a la persona en su totalidad**, integra sus interacciones afectivas, sociales, cognitivas, físicas y sensoriales, interacciones que expresa a través del cuerpo y del movimiento. Existe una gran diversidad de definiciones relacionadas con esta disciplina y/o ciencia del movimiento. Autores contemporáneos, entre los que encontramos a Muniáin, mencionan tres niveles de intervención. Estos tres niveles se utilizan teniendo en cuenta los objetivos que se quieren conseguir y la población a la que va dirigida.

92. **Educación Psicomotriz**: Tiene como fin fomentar o estimular el desarrollo global en las personas durante sus primeros años de vida, en el marco de la escuela.
93. **Reeducación Psicomotriz**: Se dirige a personas que tienen algún tipo de dificultad en el aprendizaje y, por tanto, necesitan un tipo de intervención más específico que el utilizado en el nivel anterior. Se aplica a niños, adolescentes, adultos y ancianos.
94. **Terapia:** Va enfocado a pacientes que requieren una mayor intervención debido a que presentan alteraciones y/o deterioros severos, tanto a nivel cognitivo como físico, social y/o emocional.

Disponible en: https://www.miterapiasinfronteras.com/psicomotricidad-adultos-mayores/

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Se inicia con un Calentamiento Global;
2. Luego se inicia con la actividad con ejercicios de psicomotricidad fina

95. Caminar, pasando e balón de una mano a la otra
96. Caminar con los ojos cerrados, realizando el anterior ejercicio.
97. Caminar y patear el balón con el borde interno.
98. Lograr introducir el balón dentro de la cesta, lanzando con la mano derecha
99. Lograr introducir el balón dentro de la cesta, lanzando con la mano izquierda

1. Se finaliza con hidratación y con recomendaciones.

LOGROS

100. Mejorar la Salud física y mental de los Adultos Mayores del Centro Geriátrico
101. Disminuir los cambios de envejecimiento en la población Adulto Mayor del con la ayuda de la adopción de los hábitos de vida saludable.

DIFICULTADES

No se encontro ninguna dificultad para el desarrollo de esta actividades
Los Adultos Mayores que realizaron la actividad se escogieron con criterios de inclusión

CONCLUSIONES

La **psicomotricidad** es una ciencia y/o disciplina que **estudia al hombre en su globalidad promoviendo el desarrollo y estimulación de sus capacidades motrices, afectivas, expresivas, creativas y de comunicación**, utilizando como herramientas el tiempo, el espacio y el cuerpo del individuo mediante el movimiento.

El desarrollo y ejecución de programas de **Intervención Psicomotriz a personas de la tercera edad**, brinda una serie de beneficios que van enfocados a **mejorar su calidad de vida e independencia**. Les permite aprender estrategias y habilidades para que puedan desarrollar

sus actividades de la vida diaria de forma autónoma y sigan participando de forma activa dentro de la sociedad. Estas actividades tienen como objetivo la expresión y liberación de emociones a través del movimiento corporal.

Beneficios:

Favorecer el desarrollo motor del individuo.
Lograr la integración del esquema corporal: conocer y tener conciencia de nuestro cuerpo tanto en movimiento como en estático, a lo largo de toda la vida y en un momento dado.
Dominar el equilibrio
Controlar las coordinaciones globales y segmentarias
Controlar la inhibición voluntaria (el individuo debe ser capaz de quedarse quieto)
Trabajar la relajación para aliviar las tensiones que se producen en nuestro cuerpo
Controlar la respiración
Adquirir la adecuada estructura espacial y temporal
Aumentar el bienestar emocional. Vivenciar la alegría.
Mejorar las relaciones sociales. Experimentar el movimiento conjuntamente.
Mejorar las posibilidades de adaptación al mundo exterior. Este objetivo último es muy importante.

Disponible en: https://www.miterapiasinfronteras.com/psicomotricidad-adultos-mayores

ANEXOS

115. Registros fotográficoS

REGISTRO FOTOGRÁFICO

23 DE MARZO 2019



ACTIVIDAD 32: ACTIVIDAD FISICA: EJERCICIOS PARA LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 32
REALIZAR EJERCICIOS PARA LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO Y EN COMPAÑÍA DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Desarrollar una Actividad Física con énfasis en prevención de caídas con la participación de los Adultos Mayores del Centro Geriátrico, con el acompañamiento del Equipo Interdisciplinario con el fin de promover hábitos de vida saludable en la población objeto.
OBJETIVO GENERAL
Desarrollar una Actividad Física enfocado en ejercicios para prevenir caídas con la participación de los Adultos Mayores del Centro Geriátrico
FECHA DE REALIZACIÓN: 24 ABRIL 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
La OMS define las caídas como: “consecuencia de cualquier acontecimiento que precipite al paciente al suelo en contra de su voluntad”. ¿Por qué es tan importante detectar y prevenir las caídas en el Adulto Mayor? Porque las caídas pueden tener graves consecuencias a nivel de la morbilidad, mortalidad y dependencia. Se estima que uno de cada tres Adultos Mayores que vive en la comunidad sufre una o más caídas al año. A nivel nacional, la encuesta SABE Chile de OPS (2001) arrojó una prevalencia de un 35,3% anual de caídas en adultos mayores viviendo en la comunidad. Estadísticas internacionales señalan que cerca de un tercio de las personas de 65 y más años que viven en sus casas sufren una o más caídas cada año y que, de éstas, aproximadamente una de cada cuarenta ingresará a un hospital. A medida que aumenta la edad aumentan las caídas. Estudios realizados en la comunidad muestran que la incidencia anual de caídas se incrementa conforme a la edad: entre los adultos mayores jóvenes (65 – 70 años) la prevalencia es del 25% y llega al 35 – 45% en edades más avanzada (80 – 85 años). Esta situación se agrava en los Adultos Mayores que viven en establecimientos de larga estadía, ya que uno de cada dos presenta una o más caídas durante el año. Disponible en: https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000493.htm

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
116. Caminar hacia adelante rápido pasando la toalla, pisando la línea (1 min) 117. Caminar hacia atrás, pisando la línea (1 min) 118. Caminar lateral hacia el lado derecho, pisando la línea (1 min) 119. Caminar lateral hacia el lado izquierdo, pisando la línea (1 min) 120. Caminar hacia adelante alternando pierna derecha-izquierda, pisando la línea (1 min) 121. Caminar hacia adelante llevando los pies a tocar los glúteos, pisando la línea (1 min) 122. Caminar hacia adelante llevando los pies hacia los lados, pisando la línea (1 min) 123. Caminar hacia adelante llevando los brazos hacia adelante (como si estuviera nadando), pisando la línea 3. Se finaliza con hidratación y con recomendaciones
LOGROS
124. Mejorar la Salud física y mental de los Adultos Mayores 125. Reducir los cambios de envejecimiento en la población Adulto Mayor del con la ayuda de la adopción de los hábitos de vida saludable.
DIFICULTADES
No se encontro ninguna dificultad para el desarrollo de esta actividades Los Adultos Mayores que realizaron la actividad se escogieron con criterios de inclusión
CONCLUSIONES
Hacer ejercicio puede ayudar a prevenir caídas porque puede: Hacer que los músculos sean más fuertes y más flexibles Mejorar su equilibrio Aumentar el tiempo que usted puede mantenerse activo Por lo anteriormente mencionado, se aclara la importancia de continuar con el desarrollo continuo de estos programas de Actividad Física enfocados en beneficio para la población del Adulto Mayor del Corregimiento de Miraflor- Cauca Disponible en: http://www.minsal.cl/portal/url/item/ab1f8c5957eb9d59e04001011e016ad7.pdf
ANEXOS
131. Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO

24 DE ABRIL 2019





ACTIVIDAD 33: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE MESA: DOMINO” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 33
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE MESA:DOMINO” CON LOS ADULTOS MAYORES, EN COMPAÑIA DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Lograr un sano esparcimiento entre los Adultos Mayores participantes por medio del “juego de mesa: dominó”, contribuyendo así a mejorar las capacidades cognoscitivas.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la integración de los Adultos Mayores participantes por medio de actividades ludico-recreativas: juegos de mesa:dominó, que permitan relacionarse entre ellos con la finalidad de disminuir los indices de estrés
FECHA DE REALIZACIÓN: 25 ABRIL 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGIA Y CONTENIDO EJECUTADO
Los juegos de mesa son una gran ayuda para que los adultos mayores fortalezcan su memoria, percepción, rapidez y concentración. La metodología utilizada en este juego de mesa es muy sencilla ya que es un juego fácil de jugar y es para los Adultos Mayores una actividad muy divertida; además que fomenta el desarrollo de la concentración y atención Este juego a parte de ser divertido es muy beneficioso, porque: -Mejora el estado de ánimo, potenciando la comunicación y las relaciones sociales, ya que están en contacto con otros jugadores relacionándose, jugando en equipo o individualmente. -Refuerza su atención y concentración, gracias a que hay unas reglas estipuladas para el buen funcionamiento. -Genera movilidad y agilidad, estimulando la percepción sensorial. -Ofrece entornos para el aprendizaje y optimiza los niveles de bienestar.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se da inicio a la actividad barajando y luego repartiendo a cada Adulto Mayor participante las fichas correspondientes, se les va explicando paso a paso con un lenguaje sencillo para q ellos puedan comprender de mejor manera, cada adulto mayor va colocando su ficha de acuerdo a su turno.

PASO A PASO DE COMO JUGAR DOMINO

Barajar las fichas de dominó.

Girar las fichas boca abajo sobre la mesa y luego moverlas con las manos, teniendo cuidado de no dejarlas caer. Una vez que las fichas se hayan mezclado lo sufi Cada jugador toma una ficha adicional de la patio de huesos. El jugador que recibe la ficha con el valor total más alto va primero.

Cada jugador revisa su mano y revela la ficha con el valor total más alto.

El que tenga el número más alto va primero.

Cada jugador revela una doble (una ficha con el mismo número en ambos extremos) de su mano, y el jugador con el doble más alto va primero.

Es habitual que el primer dominó sea una ficha doble (una ficha con el mismo número en ambos extremos), si es posible; de lo contrario, podrás usar cualquier ficha.

La orientación del dominó no importa. Se hace la pila a un lado para que tu área de juego tenga suficiente espacio.

Termina la ronda contando los puntos.

El que juega todas sus fichas gana primero la ronda, y recibe puntos de igual valor a la suma de todos los puntos en las fichas restantes del oponente.

Si ningún jugador puede terminar, ambos jugadores muestran sus manos y se suman el total de fichas de cada uno. El que tiene la cifra más baja gana la ronda y recibe puntos de igual valor a la diferencia entre su total y el total del oponente.

En el caso de empate, la victoria es para el jugador que tiene la ficha con el total de la suma más pequeña.

LOGROS
. 132. Buena disposición para el desarrollo de la actividad por parte de los Adultos Mayores 133. Se logró integrar a todos los Adultos Mayores participantes del juego de mesa:dominó.
DIFICULTADES
No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.
CONCLUSIONES
Se puede concluir que por medio de esta actividad ludico-recreativa se obtienen multiples beneficios para los Adultos Mayores; como por ejemplo: se estimula el desarrollo de las capacidades cognitivas, integración entre los participantes, además que permiten estimular las habilidades de estrategias en cada uno de los participantes.
OBSERVACIONES
134. Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos. 135. Por medio de juego los Adultos Mayores tambien desarrollar las capacidades cognitivas ademas de disminuir los indices de estrés.
ANEXOS
136. Registros fotográficos
REGISTRO FOTOGRÁFICO **25 DE ABRIL 2019**





ACTIVIDAD 34: ACTIVIDAD LÚDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE BOLOS” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 34
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA:"JUEGO DE BOLOS" CON LOS ADULTOS, CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO.
META
Lograr un sano esparcimiento entre los Adultos Mayores participantes por medio del "juego de bolos", contribuyendo así a mejorar la flexibilidad corporal y por ende la calidad de los movimientos corporales.
OBJETIVO GENERAL
Realizar la actividad ludico-recreativa: "juegos de bolos" con los Adultos Mayores del Centro Geriatrico, con la finalidad de mejorar la flexibilidad corporal y por ende la calidad de los movimientos corporales.
FECHA DE REALIZACIÓN: 26 ABRIL 2019 **HORA DE INICIO:** 9:00 AM-10:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
El juego de los bolos, es una de las actividades más entretenidas para los Adultos Mayores, el objetivo del juego es derribar el mayor número posibles de bolos, lanzando una bola. Es una actividad competitiva, la cual obliga al Adulto Mayor a moverse generando así el desarrollo de la flexibilidad y por supuesto a mejorar movilidad. Con cada lanzamiento se libera energía y además es bastante relajante el ir derribando los bolos poco a poco y el interarcionar con los demás. Esto con el ánimo de generar un ambiente de diversión.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se inicia la actividad con movilizaciones articulares, para preparar nuestro cuerpo para actividades que requiere de mayor esfuerzo físico, se continua con calentamiento general incluyendo todas las articulaciones, después de preparar nuestro organismo fisiológicamente damos inicio a la actividad, donde se ubica a los Adultos Mayores de la forma más cómoda para ellos lanzar la pelota, luego se les

pasa una pelota la cual deberán lanzar para derribar los bolos de forma individual, e ir acumulando puntos y así sucesivamente con los demás participantes.

Para finalizar la actividad se llevan a cabo ejercicios estiramiento muscular.

LOGROS

137.Se presentó un ambiente de alegría y diversión.

138.Se logró la participación activa de los Adultos Mayores.

CONCLUSIONES

Los Adultos Mayores obtienen multiples beneficios al realizar estas actividades como lo son a cognoscitivo, emocional y musculo-esqueletico; logrando mantener una calidad de vida adecuada.

OBSERVACIONES

Realizar este tipo de actividades con periocidad ; debido a que los Adultos Mayores respondierón a la actividad de manera positiva.

ANEXOS

139. Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO

26 DE ABRIL 2019



ACTIVIDAD 35: ACTIVIDAD LUDICO RECREATIVA: “JUEGO DE PARQUÉS” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 35
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE PARQUÉS” CON LOS ADULTOS MAYORES Y CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO.
META
Lograr un sano esparcimiento entre los Adultos Mayores participantes por medio del “juego de parqués”, contribuyendo así a mejorar las capacidades cognoscitivas.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la integración de los Adultos Mayores participantes por medio de actividades ludico-recreativas: juegos de parqués, que permitan relacionarse entre ellos con la finalidad de disminuir los indices de estrés.
FECHA DE REALIZACIÓN: 27 DE ABRIL 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
Se da una breve explicación de cómo se debe jugar el parqués, y de sus reglas de juego, a continuación se procede a jugar junto con los Adultos Mayores, donde el instructor en primer momento mueve las fichas de todos los colores y así demuestra claramente cómo se debe mover las fichas durante el avance del juego. Luego se da un tiempo para que los Adultos Myores participantes del juego pongan en práctica lo asimilado durante la explicación, si a un persisten errores en el recorrido de las fichas se va corrigiendo en el mismo momento, para de esta manera genera un mejor aprendizaje del juego de mesa. Este tipo de juego de mesa permite generar estrategias, para ganar el juego, así mismo se aumenta la capacidad de aprender, respetar reglas, mejorar la comunicación con las demás personas.

LOGROS
. 140. Buena disposición para el desarrollo de la actividad por parte de los Adultos Mayores 141. Se logró integrar a todos los Adultos Mayores participantes del juego de parqués.
DIFICULTADES
No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.
CONCLUSIONES
Se puede concluir que por medio de esta actividad ludico-recreativa se obtienen multiples beneficios para los Adultos Mayores; como por ejemplo: se estimula el desarrollo de las capacidades cognitivas, integración entre los participantes, además que permiten estimular las habilidades de estrategias en cada uno de los participantes
OBSERVACIONES
142. Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos. 143. Por medio de juego los Adultos Mayores tambien desarrollar las capacidades cognitivas ademas de disminuir los indices de estrés.
ANEXOS
144. Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO

27 DE ABRIL 2019



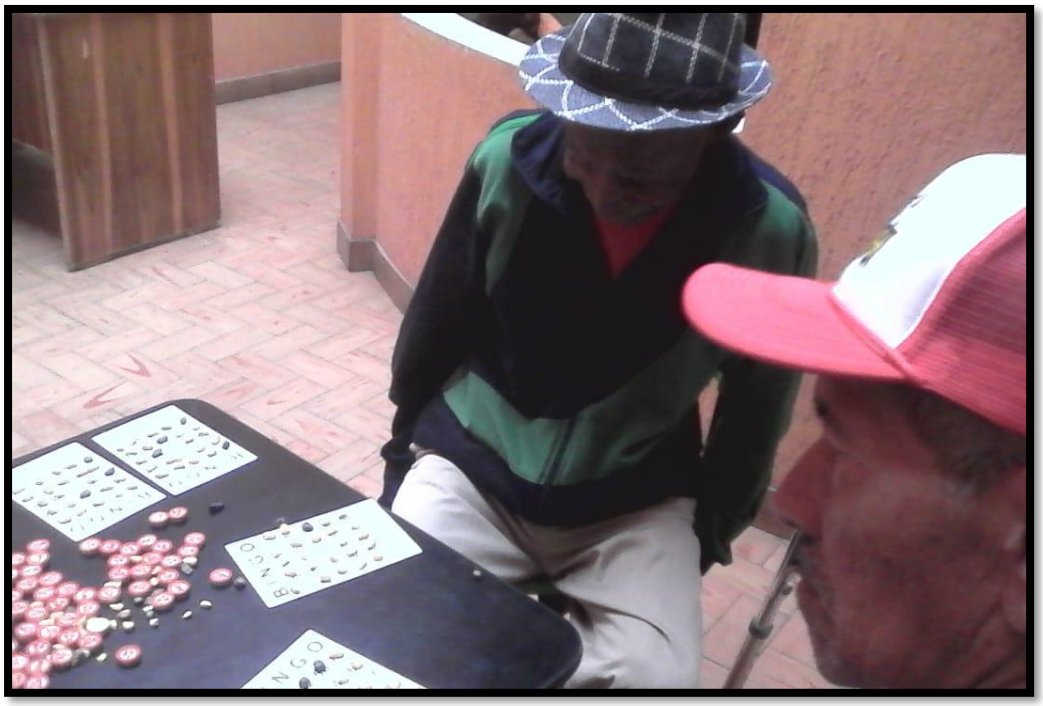


ACTIVIDAD 36: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA:” JUEGO: BINGO” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 36
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO:BINGO” CON LOS ADULTOS MAYORES Y CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Lograr un sano esparcimiento entre los Adultos Mayores participantes por medio del “juego:bingo”, contribuyendo así a mejorar las capacidades cognoscitivas.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la integración de los Adultos Mayores participantes por medio de actividades ludico-recreativas: juego:bingo, que permitan relacionarse entre ellos con la finalidad de disminuir los indices de estrés
FECHA DE REALIZACIÓN: 28 ABRIL 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
Los juegos de mesa son una gran ayuda para que nuestros mayores fortalezcan su memoria, percepción, rapidez y concentración; estos fomentan que presten más atención a la dinámica del juego y que estén atentos a cómo se está desarrollando. Además de divertido es muy beneficioso, porque: -Mejora el estado de ánimo, potenciando la comunicación y las relaciones sociales, ya que están en contacto con otros jugadores relacionándose, jugando en equipo o individualmente. -Refuerza su atención y concentración, gracias a que hay unas reglas estipuladas para el buen funcionamiento. -Genera movilidad y agilidad, estimulando la percepción sensorial. -Ofrece entornos para el aprendizaje y optimiza los niveles de bienestar subjetivo.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

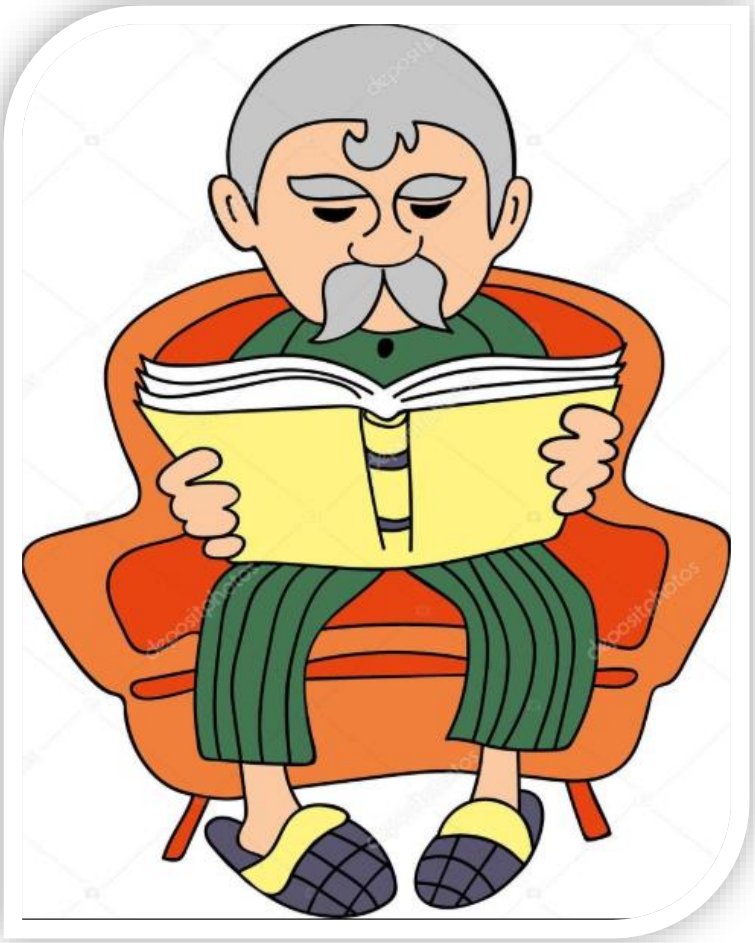
Se organiza el juego del bingo con la finalidad de estimular las capaciades cognitivas del Adulto Mayor y a su vez disminuir los indices de estres. Además la emoción de que al ganar podrán recibir algún premio, que aunque sencillo es significativo para ellos, despierta el entusiasmo. Con este juego se puede mantenerlos integrados y a su vez que sientan el compañerismo entre ellos. Se inicia el juego,el instructor explica la dinamica del mismo; se les muestra que en cada pelotica hay un numero el cual deben buscarlo en la tabla que se le entrego a cada Adulto Mayor; el ganador será el que logre llenar toda la tabla con las fichas de la misma imagen. Antes de iniciar el juego se hace una demostración, se verifica que todos los Adultos Mayores hayan entendido y posteriormente se inicia como tal con el juego; el Instructor dice en voz alta el numero de la balota y asi sucesivamente hasta que haya un ganador.
LOGROS
145.Buena disposición para el desarrollo de la actividad por parte de los Adultos Mayores 146.Se logró integrar a todos los Adultos Mayores participantes del juego del bingo.
DIFICULTADES
No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.
CONCLUSIONES
Se puede concluir que por medio de esta actividad ludico-recreativa se obtienen multiples beneficios para los Adultos Mayores; como por ejemplo: se estimula el desarrollo de las capacidades cognitivas, integración entre los participantes, además que permiten estimular las habilidades de estrategias en cada uno de los participantes
OBSERVACIONES
147. Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos. 148. Por medio de juego los Adultos Mayores tambien desarrollar las capacidades cognitivas ademas de disminuir los indices de estrés.

ANEXOS
149. Registros fotográficos
REGISTRO FOTOGRÁFICO **28 DE ABRIL 2019**






ACTIVIDAD 37: DESAROLLAR EL SENTIDO DE LA AUDICIÓN MEDIANTE LA LECTURA GRUPAL EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO

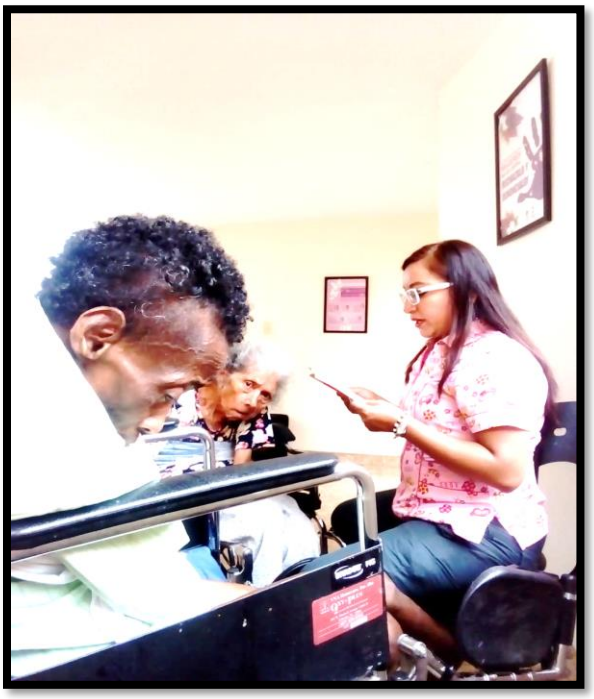


ACTIVIDAD 37
DESARROLLAR EL SENTIDO DE LA AUDICIÓN MEDIANTE LA LECTURA GRUPAL EN LOS ADULTOS MAYORES, CON ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
OBJETIVOS
Realizar espacios de lectura al aire libre con los Adultos Mayores para despertar su imaginación, activar su capacidad mental, y mejorar su desarrollo cognitivo.
FECHA DE REALIZACIÓN: 29 DE ABRIL 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM} PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
GENERALIDADES Y CONTENIDO EJECUTADO
La lectura es una actividad ideal para la mente y conlleva a obtener para el Adulto Mayor múltiples beneficios a nivel cognitivo, favoreciendo en gran medida al desarrollo de la imaginación, de la memoria; puesto que con los cambios fisiológicos que genera el paso de los años en la vejez muchas de estas capacidades logran afectarse. El efecto que deja la lectura es positivo e importante a cualquier edad, pero lo es más en el Adulto Mayor, por tal motive es beneficioso incorporar esta actividad como un hábito que puede iniciarse poco a poco, ya que podría cansarlos. El profesional sugiere iniciar con textos que llamen la atención por cuenta propia, lo ideal y más adecuado es hacerlo en horas de la mañana, por mejor luminosidad; se busca un espacio adecuado el cual sea tranquilo, se selecciona textos de letra grande y no de muchas páginas. También se lee a intervalos y se deja de hacerlo cuando se va la concentración de los Adultos Mayores. por eso se trata al comienzo de leer un par de páginas al día para que no se desanimen con la lectura. Solo la periodicidad hace que una actividad se transforme en hábito y se incorpore a la vida diaria y lo que se pretende es lograr que se convierta en un hábito para ellos.

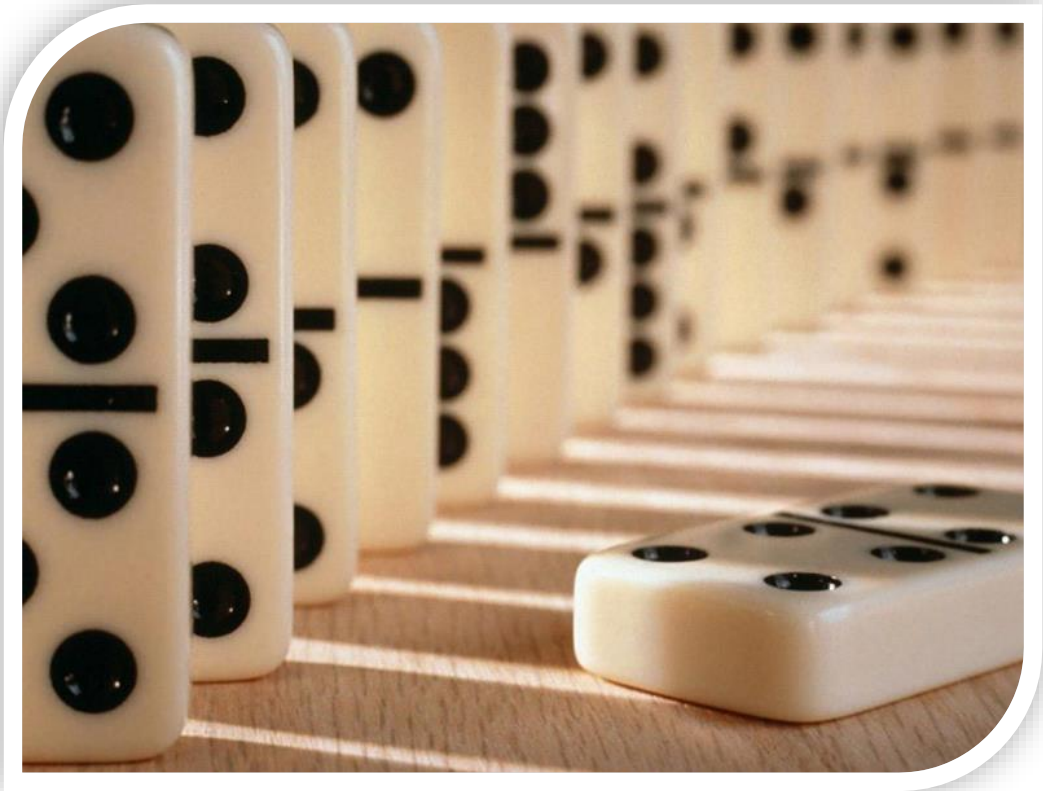
METODOLOGIA Y DESARROLLO
Se los reúne a todos los Adultos Mayores en un lugar agradable al aire libre como lo es el exterior del Centro Geriátrico, se les explica en que consiste la actividad a realizarse; después se da inicio a la actividad, en medio de la misma todos los Adultos Mayores son activos y participan. En medio de la actividad de la lectura se les brinda un refrigerio y se continua con la actividad, al finalizar la actividad son llevados al interior del Centro Geriátrico. Y entre ellos. debaten y socializan sobre el tema. Un libro siempre es y será un buen compañero para el Adulto Mayor.
CONCLUSIONES
La actividad de la Lectura para el Adulto Mayor es beneficiosa puesto que con el pasar de los años las capacidades cognitivas son las primeras que se afectan logrando la desorientación temporo-espacial; por ello es indispensable realizar actividades que favorezcan el desarrollo de estas capacidades.
OBSERVACIONES
150. Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos. 151. Es indispensable el desarrollo de estas actividades para mejorar las capacidades cognitivas en el Adulto Mayor
DIFICULTADES
No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.
ANEXOS
152. Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO

29 DE ABRIL 2019



ACTIVIDAD 38: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE MESA: DOMINO” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 38
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE MESA:DOMINO” CON LOS ADULTOS MAYORES, EN COMPAÑIA DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Lograr un sano esparcimiento entre los Adultos Mayores participantes por medio del “juego de mesa: dominó”, contribuyendo así a mejorar las capacidades cognoscitivas.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la integración de los Adultos Mayores participantes por medio de actividades ludico-recreativas: juegos de mesa:dominó, que permitan relacionarse entre ellos con la finalidad de disminuir los indices de estrés
FECHA DE REALIZACIÓN: 30 ABRIL 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y /O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGIA Y CONTENIDO EJECUTADO
Los juegos de mesa son una gran ayuda para que los adultos mayores fortalezcan su memoria, percepción, rapidez y concentración. La metodología utilizada en este juego de mesa es muy sencilla ya que es un juego fácil de jugar y es para los Adultos Mayores una actividad muy divertida; además que fomenta el desarrollo de la concentración y atención Este juego a parte de ser divertido es muy beneficioso, porque: -Mejora el estado de ánimo, potenciando la comunicación y las relaciones sociales, ya que están en contacto con otros jugadores relacionándose, jugando en equipo o individualmente. -Refuerza su atención y concentración, gracias a que hay unas reglas estipuladas para el buen funcionamiento. -Genera movilidad y agilidad, estimulando la percepción sensorial. -Ofrece entornos para el aprendizaje y optimiza los niveles de bienestar.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se da inicio a la actividad barajando y luego repartiendo a cada Adulto Mayor participante las fichas correspondientes, se les va explicando paso a paso con un lenguaje sencillo para q ellos puedan comprender de mejor manera, cada adulto mayor va colocando su ficha de acuerdo a su turno. **PASO A PASO DE COMO JUGAR DOMINO** Barajar las fichas de dominó. Girar las fichas boca abajo sobre la mesa y luego moverlas con las manos, teniendo cuidado de no dejarlas caer. Una vez que las fichas se hayan mezclado lo sufi Cada jugador toma una ficha adicional de la patio de huesos. El jugador que recibe la ficha con el valor total más alto va primero. Cada jugador revisa su mano y revela la ficha con el valor total más alto. El que tenga el número más alto va primero. Cada jugador revela una doble (una ficha con el mismo número en ambos extremos) de su mano, y el jugador con el doble más alto va primero. Es habitual que el primer dominó sea una ficha doble (una ficha con el mismo número en ambos extremos), si es posible; de lo contrario, podrás usar cualquier ficha. La orientación del dominó no importa. Se hace la pila a un lado para que tu área de juego tenga suficiente espacio. Termina la ronda contando los puntos. El que juega todas sus fichas gana primero la ronda, y recibe puntos de igual valor a la suma de todos los puntos en las fichas restantes del oponente. Si ningún jugador puede terminar, ambos jugadores muestran sus manos y se suman el total de fichas de cada uno. El que tiene la cifra más baja gana la ronda y recibe puntos de igual valor a la diferencia entre su total y el total del oponente. En el caso de empate, la victoria es para el jugador que tiene la ficha con el total de la suma más pequeña.

LOGROS
. 153. Buena disposición para el desarrollo de la actividad por parte de los Adultos Mayores 154. Se logró integrar a todos los Adultos Mayores participantes del juego de mesa:dominó.
DIFICULTADES
No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.
CONCLUSIONES
Se puede concluir que por medio de esta actividad ludico-recreativa se obtienen multiples beneficios para los Adultos Mayores; como por ejemplo: se estimula el desarrollo de las capacidades cognitivas, integración entre los participantes, además que permiten estimular las habilidades de estrategias en cada uno de los participantes
OBSERVACIONES
155. Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos. 156. Por medio de juego los Adultos Mayores tambien desarrollar las capacidades cognitivas ademas de disminuir los indices de estrés.
ANEXOS
157. Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO

30 ABRIL 2019





ACTIVIDAD 39: ACTIVIDAD FISICA: EJERCICIOS PARA LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO

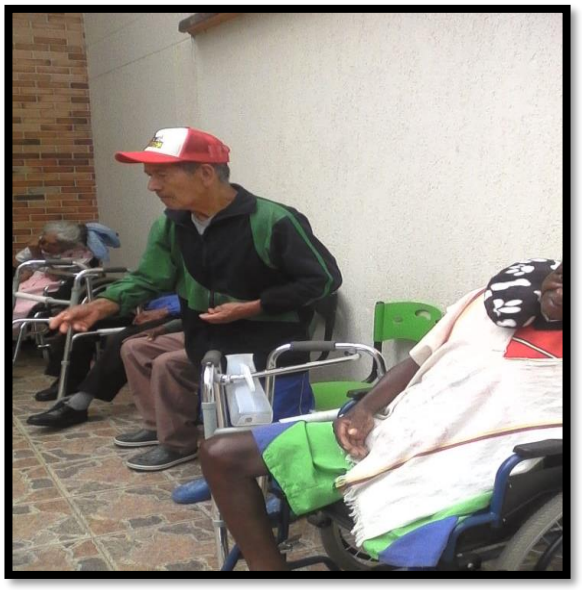


ACTIVIDAD 39
REALIZAR EJERCICIOS PARA LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO Y EN COMPAÑÍA DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Desarrollar una Actividad Física con énfasis en prevención de caídas con la participación de los Adultos Mayores del Centro Geriátrico, con el acompañamiento del Equipo Interdisciplinario con el fin de promover hábitos de vida saludable en la población objeto.
OBJETIVO GENERAL
Desarrollar una Actividad Física enfocado en ejercicios para prevenir caídas con la participación de los Adultos Mayores del Centro Geriátrico
FECHA DE REALIZACIÓN: 30 DE ABRIL 2019 **HORA DE INICIO:** 10:00 AM-11:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
La OMS define las caídas como: “consecuencia de cualquier acontecimiento que precipite al paciente al suelo en contra de su voluntad”. ¿Por qué es tan importante detectar y prevenir las caídas en el Adulto Mayor? Porque las caídas pueden tener graves consecuencias a nivel de la morbilidad, mortalidad y dependencia. Se estima que uno de cada tres Adultos Mayores que vive en la comunidad sufre una o más caídas al año. A nivel nacional, la encuesta SABE Chile de OPS (2001) arrojó una prevalencia de un 35,3% anual de caídas en adultos mayores viviendo en la comunidad. Estadísticas internacionales señalan que cerca de un tercio de las personas de 65 y más años que viven en sus casas sufren una o más caídas cada año y que, de éstas, aproximadamente una de cada cuarenta ingresará a un hospital. A medida que aumenta la edad aumentan las caídas. Estudios realizados en la comunidad muestran que la incidencia anual de caídas se incrementa conforme a la edad: entre los adultos mayores jóvenes (65 – 70 años) la prevalencia es del 25% y llega al 35 – 45% en edades más avanzada (80 – 85 años). Esta situación se agrava en los Adultos Mayores que viven en establecimientos de larga estadía, ya que uno de cada dos presenta una o más caídas durante el año. Disponible en: https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000493.htm

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
158. Caminar hacia adelante rápido pasando la toalla, pisando la línea (1 min) 159. Caminar hacia atrás, pisando la línea (1 min) 160. Caminar lateral hacia el lado derecho, pisando la línea (1 min) 161. Caminar lateral hacia el lado izquierdo, pisando la línea (1 min) 162. Caminar hacia adelante alternando pierna derecha-izquierda, pisando la línea (1 min) 163. Caminar hacia adelante llevando los pies a tocar los glúteos, pisando la línea (1 min) 164. Caminar hacia adelante llevando los pies hacia los lados, pisando la línea (1 min) 165. Caminar hacia adelante llevando los brazos hacia adelante (como si estuviera nadando), pisando la línea 3. Se finaliza con hidratación y con recomendaciones
LOGROS
166. Mejorar la Salud física y mental de los Adultos Mayores 167. Reducir los cambios de envejecimiento en la población Adulto Mayor del con la ayuda de la adopción de los hábitos de vida saludable.
DIFICULTADES
No se encontro ninguna dificultad para el desarrollo de esta actividades Los Adultos Mayores que realizaron la actividad se escogieron con criterios de inclusión
CONCLUSIONES
Hacer ejercicio puede ayudar a prevenir caídas porque puede: Hacer que los músculos sean más fuertes y más flexibles Mejorar su equilibrio Aumentar el tiempo que usted puede mantenerse activo Por lo anteriormente mencionado, se aclara la importancia de continuar con el desarrollo continuo de estos programas de Actividad Física enfocados en beneficio para la población del Adulto Mayor del Corregimiento de Miraflor- Cauca Disponible en: http://www.minsal.cl/portal/url/item/ab1f8c5957eb9d59e04001011e016ad7.pdf
ANEXOS
173. Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO

30 DE ABRIL 2019





ACTIVIDAD 40: ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: “JUEGO DE SAPO” CON LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



ACTIVIDAD 40
ACTIVIDAD LUDICO-RECREATIVA: "JUEGO DE MESA SAPO" CON LOS ADULTOS MAYORES Y CON EL ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
META
Lograr un sano esparcimiento entre los Adultos Mayores participantes por medio del "juego de loteria", contribuyendo así a mejorar las capacidades cognoscitivas.
OBJETIVO GENERAL
Mejorar la integración de los Adultos Mayores participantes por medio de actividades ludico-recreativas: juegos de loteria, que permitan relacionarse entre ellos con la finalidad de disminuir los indices de estrés
FECHA DE REALIZACIÓN: 30 ABRIL 2019 **HORA DE INICIO:** 9:00 AM-10:00AM PARTICIPACION ACTIVA Y/O PASIVA DE LOS ADULTOS MAYORES + EQUIPO DE TRABAJO
METODOLOGÍA Y CONTENIDO EJECUTADO
Los juegos de mesa son una gran ayuda para que nuestros mayores fortalezcan su memoria, percepción, rapidez y concentración; estos fomentan que presten más atención a la dinámica del juego y que estén atentos a cómo se está desarrollando. Además de divertido es muy beneficioso, porque: -Mejora el estado de ánimo, potenciando la comunicación y las relaciones sociales, ya que están en contacto con otros jugadores relacionándose, jugando en equipo o individualmente. -Refuerza su atención y concentración, gracias a que hay unas reglas estipuladas para el buen funcionamiento. -Genera movilidad y agilidad, estimulando la percepción sensorial. -Ofrece entornos para el aprendizaje y optimiza los niveles de bienestar subjetivo.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Se organiza el juego de sapo con la finalidad de estimular las capaciades cognitivas del Adulto Mayor y a su vez disminuir los indices de estres. Además la emoción de que al ganar podrán recibir algún premio, que aunque sencillo es significativo para ellos, despierta el entusiasmo. Con este juego se puede mantenerlos integrados y a su vez que sientan el compañerismo entre ellos. El juego de la lotería es una “terapia recreativa" Se inicia el juego, el instructor explica la dinamica del mismo; se les hace una demostración a los Adultso Mayores participantes y se le pide que la idea es lanzar la argolla y que esta se introduzca dentro del agujero, cada agijero tendra un valor ; el ganador será el que logre introducir la argolla a casi todos los agujeros y acumule mas puntos Antes de iniciar el juego se hace una demostración, se verifica que todos los Adultos Mayores hayan entendido y posteriormente se inicia como tal con el juego.
LOGROS
. 174.Buena disposición para el desarrollo de la actividad por parte de los Adultos Mayores 175.Se logró integrar a todos los Adultos Mayores participantes del juego de sapo.
DIFICULTADES
No se encontraron dificultades durante la realización de la actividad.
CONCLUSIONES
Se puede concluir que por medio de esta actividad ludico-recreativa se obtienen multiples beneficios para los Adultos Mayores; como por ejemplo: se estimula el desarrollo de las capacidades cognitivas, integración entre los participantes, además que permiten estimular las habilidades de estrategias en cada uno de los participantes
OBSERVACIONES

176. Los Adultos Mayores manifiestan el gusto por estas actividades debido a que fortalecen la integración entre ellos.

177. Por medio de juego los Adultos Mayores tambien desarrollar las capacidades cognitivas ademas de disminuir los indices de estrés.

ANEXOS

178. Registros fotográficos

REGISTRO FOTOGRÁFICO

30 DE ABRIL 2019





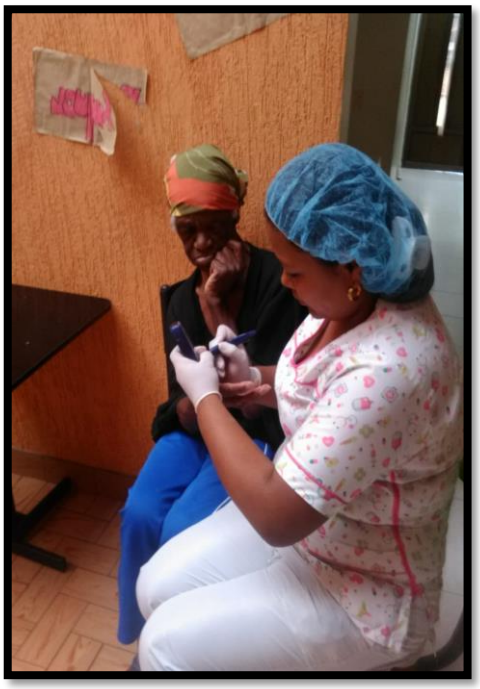


ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD (TOMA DE GLUCOMETRIA) A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO

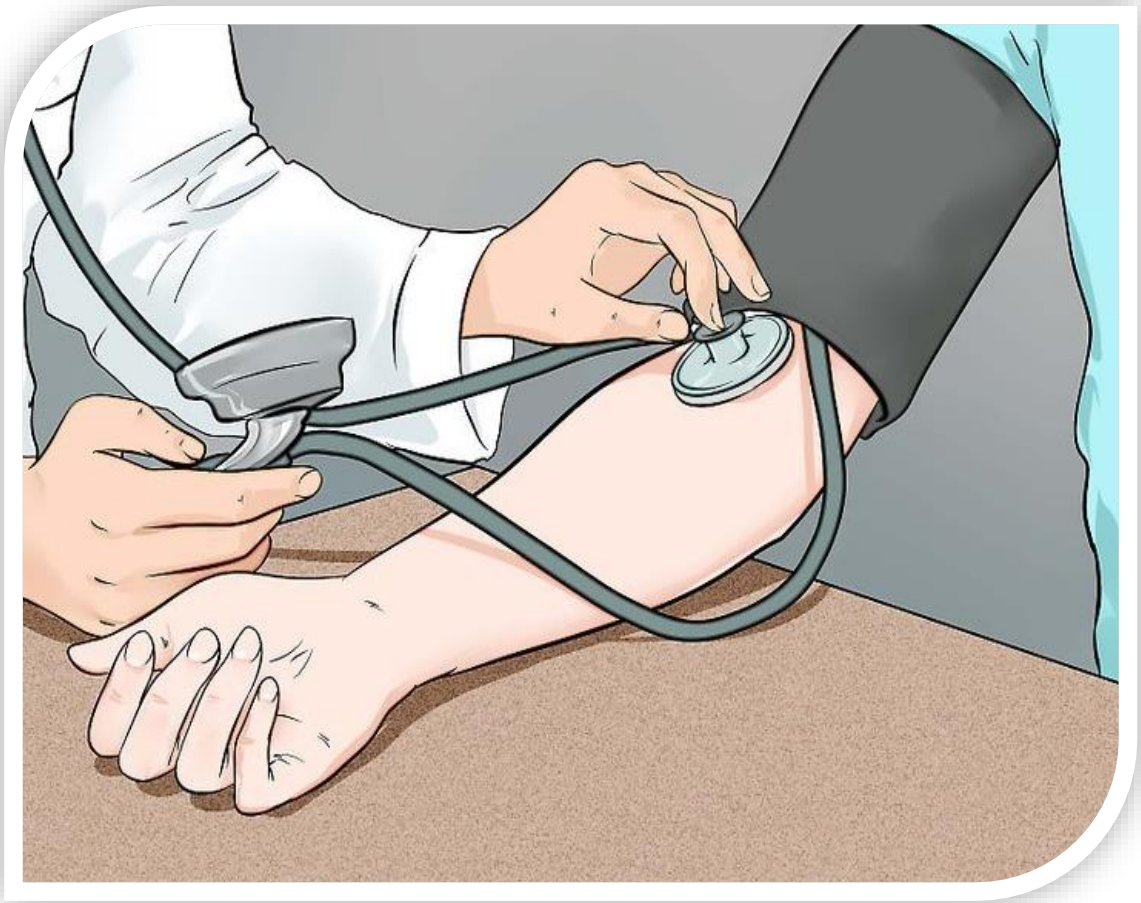


REGISTRO FOTOGRÁFICO





ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD (TOMA DE SIGANOS VITALES) A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERIÁTRICO



REGISTRO FOTOGRÁFICO

