ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Código: FOR-PSS-570 Versión: 1 Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022 Pagina: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: __Comunidad de cuidado_____ 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: _Comunidad de cuidado las brisas

1.2 Localidad: ____No aplica_____

2. Linea: _, identidad,afectividad y sexualidad _____

2.1. Fecha de Ejecución:

9	1	2025	al	23	1	2025

2.2. Nombre del encuentro:
1. Cuidando mi cuerpo 2. Hábitos de higiene positivos

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Andrea Carolina MENGUAL Guzmán

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Concientizar en las personas mayores, la importancia de la higiene **personal** como una muestra de identidad y respeto **a** su sexualidad

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Actividad 1. (Cuidando mi cuerpo): Fomentar el conocimiento y la importancia de cuidar el cuerpo en las personas mayores a través de actividades lúdicas, utilizando los juegos de stop y semántica, para promover hábitos saludables y la conciencia corporal de manera divertida y participativa
Actividad 2. (HABITOS POSITIVOS): Incentivar a la persona mayor en el autocuidado y enfoque al amor propio por medio de la higiene mayor.

3.3. METODOLOGÍA

Actividad 1: La actividad se desarrolla en una hora utilizando un marcador y un tablero. Comienza con una breve introducción de 10 minutos donde se explica la importancia del cuidado corporal y se presentan los objetivos del juego. Luego, se juega al Stop durante 25 minutos, en grupos pequeños, donde cada equipo deb escribir palabras relacionadas con categorías como ejercicios, alimentos saludables, entre otros, dentro de un tiempo limitado. Después, en el juego de semántica de 20 minutos, los participantes asocian palabras relacionadas con conceptos de cuidado del cuerpo, ampliando ideas como "ejercicio", "nutrición" o "descanso". Finalmente, en los últimos 5 minutos, se realiza una reflexión grupal donde se comparten aprendizajes y se refuerzan los hábitos saludables que se discutieron, motivando a los participantes a incorporarlos en su vida diaria.
Actividad 2: Se realiza una explicación por medio de juegos, la importancia de higiene de cada parte del cuerpo, explicando consecuencias al no hacerlo.

3.3.1 MOMENTO INICIAL	**Actividad 1 (09/01/2025):** La actividad comienza con una breve introducción en la que se explica la importancia del cuidado corporal en las personas mayores, destacando hábitos saludables como el ejercicio, la buena alimentación y el descanso. Se presenta el objetivo de la actividad, que es fomentar el conocimiento sobre cómo cuidar el cuerpo de manera divertida y participativa, utilizando juegos. Se invita a los participantes a reflexionar sobre sus propios hábitos y se preparan para los juegos interactivos. **Actividad 2 (23/01/2025):** El inicio de la actividad consistió en una breve introducción sobre la relación entre la higiene y la salud general de las personas mayores. Se abordaron temas como la prevención de infecciones, las úlceras por presión, la importancia de la autoestima relacionada con la imagen personal y cómo la higiene influye en la calidad de vida. Se hizo énfasis en que un cuidado adecuado puede reducirl as complicaciones de salud, prevenir malestares y contribuir a un estado físico y emocional más positivo.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Actividad 1:** La dinámica central se divide en dos juegos. Primero, se juega al Stop durante 25 minutos, donde los participantes se dividen en pequeños grupos. En el tablero, se escriben varias categorías relacionadas con el cuidado del cuerpo, como "ejercicios", "alimentos saludables" y "actividades de relajación". Los grupos deben decir tantas palabras como puedan dentro de un tiempo límite de 2 minutos por categoría. Luego, se leen y discuten las palabras de cada grupo. A continuación, se realiza el juego de semántica durante 20 minutos, en el que se escribe una palabra central (por ejemplo. "ejercicio") en el tablero y los participantes deben asociar palabras relacionadas, ampliando conceptos como "caminar", "nadar", "estiramientos", entre otros. Este ejercicio promueve la reflexión sobre las prácticas saludables. **Actividad 2:** Durante la fase intermedia de la actividad, se proporcionó información detallada sobre las buenas prácticas de higiene personal para persor mayores. En particular, se profundizó en la higiene genital, ya que este es un aspecto sensible y vital para prevenir infecciones y problemas dermatológic Se mostró la manera correcta de limpiar las zonas intimas, recomendando el uso de productos adecuados, como jabones neutros o sin fragancia, y importancia de secar bien las áreas para evitar humedad excesiva, lo que podría generar hongos o irritaciones. Además, se habló sobre la importancia de la movilidad para una correcta higiene. En personas con movilidad reducida, es crucial contar con un acompañant o cuidador que ayude a realizar estos cuidados, garantizando siempre la dignidad y privacidad del adulto mayor. Se les ofrecieron estrategias para mantene la piel en buen estado, como el uso de cremas hidratantes para prevenir la sequedad o la irritación, y cómo reconocer signos de infecciones o problemas dermatológicos. Se promovió la importancia de un enfoque integral de la higiene que no solo se centre en el cuerpo, sino también en la salud emocional, destacando que sentirse bien consigo mismo y mantener una buena higiene tiene efectos positivos en la autoestima y en la percepción de la calidad de vida.

Powered by CamScanner

3.3.3. MOMENTO FINAL	Actividad 1: La actividad finaliza con una reflexión grupal, donde los participantes comparten lo aprendido y las ideas más relevantes sobre cómo cuidar su cuerpo Se destacan los hábitos más importantes que surgieron durante los juegos y se anima a los participantes a incorporar estos hábitos en su vida diaria para mejorar su bienestar fisico y emocional. Actividad 2: Al finalizar la actividad, se hizo un repaso de los conceptos clave, reforzando los beneficios directos de mantener una adecuada higiene perso especialmente en la tercera edad. Entre los beneficios más destacados se mencionaron: la prevención de infecciones urinarias y genitales, la mejora e circulación sanguínea, la prevención de úlceras por presión, y una mayor comodidad y bienestar general. También se subrayó que la higiene personal tiene impacto significativo en el estado emocional de las personas mayores, ayudando a mantener su independencia, dignidad y confianza. Se concluyó la actividad con una serie de recomendaciones y pautas para que tanto las personas mayores como sus cuidadores pudieran seguir en su día dia. Se hizo énfasis en la necesidad de realizar estas prácticas de manera regular y en un ambiente respetuoso, donde se valorará la autonomía del adu mayor y se proporciona el apoyo necesario sin invadir su privacidad. El informe finalizó con una invitación a continuar promoviendo el cuidado de la higiene como parte integral de la salud y el bienestar de las personas mayor considerando siempre las particularidades y necesidades de este grupo poblacional.

3.4.RECURSOS	
Sillas	
Microfono	
Video Bem	

4. EVALUACION DEL ENCUENTRO

Se evalúa el aprendizaje por medio de preguntas de selección múltiple y única respuesta De formA verbal

ALIRIO CABEZAS MARTINEZ CC 2551220 Alirio Cabezas

LAURENO NARANJO CC: 10103291 LauN

Fecha de evaluación del encuentro: ___23-01-2024_____

Nombre del profesional que evalúa:_____Andrea Carolina Mengual Guzmán_____

Coordinadora: Heydy Alejandra Caro Venegas Alejandra Venegas

Powered by CamScanner

ANEXO 1. Actividad de Cuidando mi cuerpo.







ANEXO 2. Hábitos de higiene positivos







Powered by CamScanner