

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO AYUDA DE MEMORIA	Código: FOR-GD-040
		Versión: 0
		Fecha: Memo 12024016440 – 18/06/2024
		Página: 1 de 1

Lugar	CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA		
Fecha	26/02/2025 - 06:00 PM		
Tema	Estimulación Sensorial y Fortalecimiento Muscular Bandas Elásticas		
Desarrollo	<p>Introducción a la Actividad</p> <p>El proceso de envejecimiento puede generar una disminución en la fuerza muscular, la movilidad y la percepción sensorial, lo que afecta la autonomía de las personas mayores. Para contrarrestar estos efectos, es fundamental implementar actividades que estimulen la coordinación, la propiocepción y la fuerza de manera segura y efectiva.</p> <p>Objetivo de la actividad</p> <p>Estimular la percepción sensorial, la propiocepción y la coordinación motriz en personas mayores mediante ejercicios con bandas elásticas, promoviendo la fuerza muscular, la movilidad articular y la conciencia corporal para mejorar su bienestar y autonomía.</p> <p>Desarrollo de la actividad</p> <p>La actividad se llevó a cabo en un espacio adecuado para garantizar la comodidad y seguridad de los participantes. Se utilizaron bandas elásticas de resistencia moderada, adaptadas a sus capacidades físicas.</p> <p>Calentamiento y Concienciación Corporal:</p> <p>Se inició con ejercicios de movilidad articular suaves, donde Aura y Juan Niño realizaron movimientos de brazos y piernas sin resistencia para preparar los músculos y tomar conciencia de su postura.</p> <p>Ejercicio de Estiramiento y Percepción Sensorial:</p> <p>Cada participante sujetó la banda elástica con ambas manos y realizó movimientos de estiramiento en distintas direcciones, sintiendo la resistencia y controlando la fuerza aplicada. Se les pidió que se concentraran en la sensación de tensión y relajación, favoreciendo la conexión entre el estímulo táctil y la respuesta motora.</p> <p>Ejercicios de Coordinación y Fuerza:</p> <p>Extensión de brazos: Se les pidió que estiraran la banda al frente y a los costados, controlando la resistencia y sintiendo la tensión en los músculos de los brazos y el pecho.</p> <p>Elevación de piernas con resistencia: Colocaron la banda elástica alrededor de los pies y realizaron elevaciones alternadas de piernas, fortaleciendo la musculatura de miembros inferiores y mejorando la estabilidad.</p> <p>Apertura y cierre de manos con banda: Sujetaron la banda entre los dedos y realizaron movimientos de apertura y cierre, estimulando la motricidad fina y la fuerza en las manos.</p> <p>Relajación y Retroalimentación:</p> <p>Para finalizar, se realizaron ejercicios de respiración profunda y estiramientos suaves, ayudando a relajar los músculos y reducir la tensión. Durante la conversación final, Aura y Juan Niño expresaron haber sentido mayor control sobre sus movimientos y disfrutaron la experiencia, destacando la sensación de trabajo muscular y bienestar general.</p> <p>Esta actividad permitió estimular la percepción corporal a través del uso de la resistencia, fortaleciendo músculos y mejorando la coordinación de los participantes. Además, contribuyó a su autonomía y motivación para continuar con ejercicios que favorezcan su calidad de vida.</p>		
Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Juan niño	Persona Mayor	CCT Cundinamarca

	Aura Zamora	Persona Mayor	CCT Cundinamarca
	Andrés Guerrero	Educador Físico	CCT Cundinamarca
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	No se dejan compromisos	No Aplica	No Aplica
Próxima reunión	No se propone nueva reunión		
Elaboró	Andrés Guerrero – Ed Físico		

Anexos: Registró fotográfico, Formato planilla de asistencia FOR-GD-023

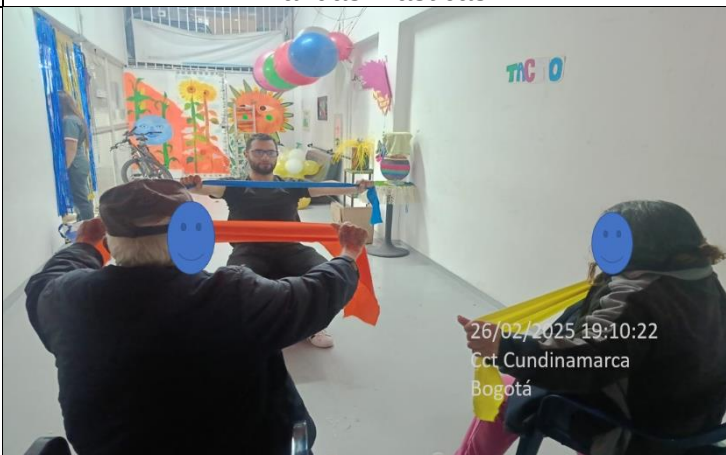


Responsable: Coordinadora Centro de Cuidado
Transitorio Cundinamarca

Fecha: 26 febrero 2025

Nombre

Estimulación Sensorial y
Fortalecimiento Muscular
Bandas Elásticas



 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL		PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA				Código: FOR-GD-023 Versión: 2 Fecha: Mayo 2024/01/03 - 12/07/2024 Página: 1 de 1			
1. Tema: ESTIMULACIÓN FISCAL		2. Lugar o Localidad o Sede: CENSO CUCUM		3. Fecha y hora: 26-02-2025 6:00PM					
4. Nombre responsable: Andrés Guerrero		5. Dependencia responsable: CENSO TICULTIVO CUNDICARE							
6. Item	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Juan Niño	CC	17129522	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica	<i>[Firma]</i>
2	Auri Zamora	CC	41	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica	<i>[Firma]</i>
3	Andrés Guerrero	CC	102384420	Cundicare	Educativo	Contratista	— // —	312579871	<i>[Firma]</i>
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Tratamiento de datos personales: "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me he informado que la Secretaría Distrital de Integración Social - SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de Tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación. Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía".

Toda actividad realizada de pausa salubridad debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano - Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.