CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 1. RENACER CON ACCIONES PARA EL CUIDADO EN EL TERRITORIO
ACTIVIDAD 1. Conversatorio arte-terapia

FICHA TÉCNICA
ACTIVIDAD: CONVERSATORIO ARTE TERAPIA
PROFESIONAL ENCARGADO:
FECHA DE SESIÓN: DÍA/MES/AÑO
UBICACIÓN:
SESIÓN: 1
MODALIDAD: Presencial
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: Reflexionar sobre el cuidado, las cargas y la importancia del autocuidado, así como identificar las dinámicas de distribución del cuidado en los hogares. Además, promover la gestión del estrés y el bienestar emocional a través de la práctica de pintar mándalas y ejercicios de atención consciente.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD		TIEMPO
FASE INICIAL	1. Bienvenida y Presentación (10 minutos): Dinámica de bienvenida breve, en la que las participantes se presenten o compartan algo positivo sobre su día. 2. Se socializa como el Fondo Local proyecto el Desarrollo del Proyecto de Inversión 1915 Tunjuelito cuidadora y protectora, registrado en el Banco de proyectos de inversión Local BPP L, cuyo Propósito 1 es Hacer un nuevo contrato social con igualdad de oportunidades para la inclusión social, productiva y política, del programa perteneciente al Sistema Distrital del Cuidado, donde la meta plan 2021 – 2024 es Vincular 1.800 mujeres cuidadoras a estrategias de cuidado, con una magnitud de 500 mujeres cuidadoras para la vigencia fiscal 2025. 3. Se presentará un contexto de como Fondo de Desarrollo Local de Tunjuelito, en aras de fortalecer el Sistema de Cuidado, tiene a disposición una serie de actividades que buscan Fortalecer el valor y la resignificación del Trabajo de cuidado;implementando procesos de empoderamiento para cuidadoras y	30 min

	cuidadores,que incluya todos los grupos vulnerables que ejercen el rol de cuidadores. 4. Contextualización del Tema (20 minutos): Asi mismo a través las intervenciones se realizará énfasis en cambio cultural frente al tema de corresponsabilidad en la realización del trabajo de cuidado en los hogares y en las comunidades, con énfasis dentro del Sistema de Cuidado, en las tres acciones —reconocer, reducir y redistribuir— que son esenciales para garantizar una sociedad más equitativa, que valore el trabajo de cuidado no remunerado y promueva una verdadera justicia social. Tema Breve charla sobre el cuidado y las cargas de género: Explicar cómo históricamente las mujeres han sido asignadas con mayor carga de cuidados, tanto en el hogar como en el ámbito laboral, y cómo esto afecta su bienestar físico, emocional y mental. Dinámica de reflexión grupal: Preguntar a las participantes sobre cómo distribuyen los cuidados en sus hogares y cómo se sienten con respecto a ello. Anotar sus respuestas en un tablero o en papel para visualizar las respuestas comunes. Introducir la importancia del autocuidado y su relación con la salud mental, física y emocional.	

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 1. RENACER CON ACCIONES PARA EL CUIDADO EN EL TERRITORIO
ACTIVIDAD 1. Conversatorio arte-terapia

FASE CENTRAL	1. Presentación de la Técnica de Pintura de Mándalas (10 minutos): ○ Explicar qué son los mándalas y su uso en prácticas de meditación y reducción de estrés. ○ Hablar sobre cómo pintar mándalas puede ayudar a centrar la atención, liberar la mente de preocupaciones y fomentar la atención plena. 2. Pintura de Mandalas con Reflexión (45 minutos): ○ Proporcionar hojas con mándalas y materiales para pintar (lápices de colores, marcadores, acuarelas, etc.). ○ Indicar que durante la actividad deben concentrarse en el proceso, dejando de lado pensamientos distractores. ○ Instrucción: Mientras pintan, pensar sobre lo siguiente: ■ ¿Cómo distribuyo el cuidado en mi hogar? ■ ¿Qué sentimientos surgen cuando pienso en las responsabilidades de cuidado que asumo? ■ Reflexionar sobre la importancia de cuidar de sí misma para poder cuidar a los demás. ○ Incorporar pausas breves de reflexión: Durante la pintura, hacer pausas breves (cada 10 minutos) para que las participantes compartan sus pensamientos sobre el proceso. Pueden responder a preguntas como: "¿Cómo te sientes mientras pintas?" "¿Hay algo que te gustaría cambiar sobre las dinámicas de cuidado en tu hogar?" 3. Discusión en Grupos Pequeños (30 minutos): ○ Dividir a las participantes en grupos pequeños para discutir: ■ ¿Cómo perciben las dinámicas de cuidado en sus hogares y cómo	1 hora y 30 min

	afectan su bienestar emocional, físico y mental? ■ ¿Qué cambios creen que podrían implementar para mejorar la distribución del cuidado y fomentar el autocuidado? ○ Al finalizar, cada grupo comparte con los demás, puntos clave de su discusión.	
CIERRE	1. Reflexión Final (15 minutos): ○ Reunir a todas las participantes para una reflexión final conjunta. ○ Preguntas para reflexionar: ■ ¿Qué descubrimientos personales surgieron durante el taller? ■ ¿Cómo puede el autocuidado y la atención plena impactar en el manejo del estrés y el bienestar general? ■ ¿Qué acciones concretas pueden tomar para mejorar su bienestar y el reparto de las cargas de cuidado en sus hogares? 2. Conclusiones del Taller (10 minutos): ○ Resumir los aprendizajes clave del taller, enfatizando la importancia de equilibrar las responsabilidades de cuidado, la necesidad de autocuidado y cómo la atención consciente puede reducir el estrés. ○ Recordar que el bienestar emocional, físico y mental es fundamental para el bienestar colectivo.	25 min

RETROALIMENTACIÓN	○ Finalizar con una breve actividad en la que las participantes se agradezcan unas a otras por su participación y se ofrezcan palabras de apoyo mutuo.	10 min

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 1. RENACER CON ACCIONES PARA EL CUIDADO EN EL TERRITORIO
ACTIVIDAD 1. Conversatorio arte-terapia

FICHA TÉCNICA
ACTIVIDAD: CONVERSATORIO ARTE TERAPIA
PROFESIONAL ENCARGADO:
FECHA DE SESIÓN: DÍA/MES/AÑO
UBICACIÓN:
SESIÓN: 2
MODALIDAD: Presencial
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: Socializar estrategias prácticas para promover la corresponsabilidad familiar en las tareas domésticas y de cuidado, a través de la escritura creativa. El taller busca fortalecer la autoestima y el autoconocimiento de las participantes mediante un proceso de reflexión sobre sus propias experiencias y creaciones.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD		TIEMPO
FASE INICIAL	Bienvenida y Presentación (10 minutos): • Explicación del propósito del taller y los objetivos de la jornada. Contextualización del Tema: Corresponsabilidad Familiar y Género (20 minutos): • Explicar qué significa la corresponsabilidad familiar, destacando la distribución equitativa de las tareas domésticas y de cuidado, con un enfoque en la perspectiva de género. • **Breve charla:** Discutir cómo las mujeres históricamente han asumido de forma desproporcionada las tareas de cuidado y domésticas en el hogar, y cómo esto impacta su bienestar físico, emocional y profesional. • **Dinámica de reflexión grupal:** Preguntar a las participantes sobre sus experiencias y percepciones sobre la distribución de tareas en sus hogares, cómo se sienten al respecto, y qué desafíos enfrentan para fomentar una corresponsabilidad. • **Anotar ideas clave** en un tablero para tener una visión colectiva de las experiencias de las participantes.	30 min

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 1. RENACER CON ACCIONES PARA EL CUIDADO EN EL TERRITORIO
ACTIVIDAD 1. Conversatorio arte-terapia

FASE CENTRAL	Introducción a la Escritura Creativa (15 minutos): ● Explicar el concepto de escritura creativa como un medio para el autoconocimiento y la expresión emocional. ● Conexión con la autoestima: Hablar sobre cómo lo que escribimos refleja nuestra realidad interna y puede ayudarnos a explorar aspectos desconocidos de nosotros mismos. ● Proporcionar ejemplos de frases o pensamientos que pueden generar autorreflexión, tales como: "¿Cómo me siento con respecto a la distribución de las tareas de cuidado en mi hogar?" "¿Qué emociones surgen cuando pienso en las tareas que realizo todos los días?" Actividad de Escritura Creativa (45 minutos): ● Instrucción: Las participantes deben escribir un relato corto, poema o reflexión sobre su experiencia con las tareas domésticas y de cuidado en su hogar, poniendo énfasis en su rol y cómo se sienten al respecto. Pueden basarse en preguntas como: ○ ¿Cómo me siento cuando pienso en las tareas domésticas que realizo? ○ ¿Cómo imagino un hogar donde todos los miembros asuman responsabilidades equitativas? ○ ¿Qué emociones o pensamientos surgen cuando pienso en pedir ayuda en casa? ● Reflexión creativa: Mientras escriben, se les invita a reflexionar sobre cómo estas tareas y la corresponsabilidad familiar afectan su autoestima, su tiempo personal y su bienestar emocional. ● Tiempo para escribir: 30 minutos de escritura, mientras la facilitadora proporciona música suave de fondo para generar un ambiente tranquilo.	1 hora y 45 min

	Estrategias para Promover la Corresponsabilidad Familiar (30 minutos): ● Charla breve sobre estrategias prácticas: Explicar métodos y estrategias que pueden ayudar a fomentar la corresponsabilidad familiar, tales como: ○ La importancia de la comunicación clara y la negociación dentro del hogar. ○ Establecer responsabilidades de forma equitativa y mantener un calendario familiar para coordinar tareas. ○ Fomentar la participación de todos los miembros del hogar, incluidos los niños, en actividades de cuidado y domésticas. ○ Crear un espacio seguro para hablar sobre la carga emocional de las tareas y cómo equilibrarlas. ● Dinámica de grupo: Pedir a las participantes que compartan, en parejas o pequeños grupos, cómo podrían aplicar estas estrategias en sus propios hogares. ¿Qué acciones concretas pueden tomar para involucrar a otros miembros del hogar en las tareas? ● Después de 15 minutos de discusión, cada grupo comparte una estrategia con el resto del taller.	
CIERRE	Lectura y Reflexión sobre las Creaciones (15 minutos): ● Invitar a las participantes a compartir, si lo desean, una parte de lo que escribieron. Esto puede ser voluntario o pueden leer algo que les haya impactado especialmente. ● Reflexionar en grupo sobre lo que estas creaciones nos dicen sobre el autoconocimiento, la autoestima y cómo nos relacionamos con las responsabilidades familiares. ● Preguntas para reflexionar: ¿Qué descubrí sobre mí misma a través de la escritura? ¿Hay algo que	25 min

	no había reconocido antes sobre mis emociones respecto a las tareas de cuidado? ¿Cómo puedo cambiar la forma en que me siento sobre la distribución de tareas en mi hogar? Cierre con Compromisos Personales (5 minutos): ● Pedir a las participantes que escriban un compromiso personal relacionado con la corresponsabilidad familiar y su bienestar. Este compromiso debe ser algo específico y alcanzable que puedan aplicar en sus hogares (por ejemplo, "Voy a hablar con mi pareja sobre la distribución de tareas y asignar responsabilidades de manera equitativa").	
RETROALIMENTACIÓN	● Al finalizar, cada participante puede compartir su compromiso si lo desea, o se puede cerrar con una frase de agradecimiento y fortalecimiento colectivo.	5 min

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 1. RENACER CON ACCIONES PARA EL CUIDADO EN EL TERRITORIO
ACTIVIDAD 1. Conversatorio arte-terapia

FICHA TÉCNICA
ACTIVIDAD: CONVERSATORIO ARTE TERAPIA
PROFESIONAL ENCARGADO:
FECHA DE SESIÓN: DÍA/MES/AÑO
UBICACIÓN:
SESIÓN: 3
MODALIDAD: Presencial
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: Ayudar a las cuidadoras a liberar su creatividad a través de la danza, para que puedan reconectar con su cuerpo y emociones, fortaleciendo su autoestima y su bienestar. El taller se centrará en cómo el rol de cuidadora puede inhibir la creatividad y cómo, mediante el movimiento, es posible explorar y expresar simbólicamente aspectos de su realidad cotidiana, conectando con su ser interior.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD		TIEMPO
FASE INICIAL	1. Bienvenida y Presentación (10 minutos): ○ Explicar el propósito del taller: Este espacio está dedicado a liberar la creatividad de las cuidadoras mediante la danza, permitiendo que se conecten con su cuerpo y emociones, y reflexionen sobre cómo las demandas del cuidado pueden impactar su bienestar físico y emocional. 2. Contextualización del Tema: El Rol de Cuidadora y la Creatividad (20 minutos): ○ Charla breve: Hablar sobre cómo el rol de cuidadora, especialmente en contextos de género, puede llevar a las mujeres a dejar de lado sus propias necesidades creativas y emocionales, quedando atrapadas en una rutina de "piloto automático" que limita su bienestar. Explicar cómo, al priorizar el cuidado de los demás, se puede perder el contacto con el propio cuerpo y las emociones. ○ Reflexión grupal: Preguntar a las participantes cómo se sienten al	30 min

	respecto de ser cuidadoras: ¿Cómo impacta este rol en su creatividad? ¿Se sienten cansadas, agobiadas, con poco espacio para sí mismas? Registrar las respuestas en un tablero o papel. ○ Dinámica breve de relajación: Invitar a las participantes a cerrar los ojos por un momento, respirar profundamente y notar cómo su cuerpo se siente después de hablar sobre el tema. Permitir que se relajen y se preparen para el trabajo de movimiento.	
FASE CENTRAL	1. Calentamiento y Exploración Corporal (20 minutos): ○ Ejercicio de liberación corporal (10 minutos): Guiar a las participantes a realizar movimientos suaves y naturales para liberar la tensión acumulada en el cuerpo. Puedes comenzar con movimientos de estiramiento, torsiones suaves y respiración profunda. ○ Exploración de los movimientos (10 minutos): Invitar a las participantes a moverse de forma libre por el espacio, sin una estructura fija. El objetivo es que se desconecten de las preocupaciones cotidianas y reconozcan las sensaciones y emociones en sus cuerpos. Se les puede animar a mover partes del cuerpo como las manos, los brazos, las piernas, el torso, con libertad, explorando lo que sienten sin juzgarse. 2. Exploración Simbólica a través del Movimiento (50 minutos): ○ Introducción al ejercicio simbólico (5 minutos): Explicar que, mediante la danza, pueden recrear un mensaje o una emoción relacionada con su experiencia como cuidadoras. Este mensaje puede	1 hora y 45 min

	estar relacionado con la sobrecarga, la necesidad de autocuidado, la resiliencia, o la desconexión que sienten de sí mismas debido al rol de cuidadora. ○ Ejercicio de danza simbólica (40 minutos): ■ Guiar a las participantes a crear una secuencia de movimientos que exprese un mensaje personal relacionado con su rol de cuidadora. Pueden explorar sentimientos de agotamiento, sacrificio, frustración, pero también de amor, cuidado y resiliencia. La idea es permitir que el cuerpo sea el canal para explorar estos mensajes simbólicos. ■ Proceso creativo: Las participantes pueden improvisar movimientos, o si lo prefieren, pueden pensar en una historia o una emoción que les gustaría expresar y recrearla a través del movimiento. ■ Tiempo para compartir (5 minutos): Si lo desean, pueden compartir en parejas o grupos pequeños cómo se sintieron al expresar sus emociones a través del cuerpo, y qué descubrieron acerca de sí mismas durante la actividad. 3. Integración del Mensaje y Reflexión Final (20 minutos): ○ Reflexión grupal (10 minutos): Invitar a las participantes a compartir lo que han experimentado al moverse y crear un mensaje simbólico a través de la danza. ¿Qué aprendieron de su cuerpo? ¿Qué emociones surgieron? ¿Cómo se sintieron al permitir que su cuerpo	

	hablara? ○ Ejercicio de integración (10 minutos): Pide a las participantes que, de forma individual, tomen un momento para escribir en sus cuadernos o en hojas lo siguiente: ■ ¿Qué mensaje del movimiento les gustaría llevar consigo fuera del taller? ■ ¿Qué tipo de cuidado (emocional, físico, etc.) necesitan para poder continuar cuidando a los demás sin perderse a sí mismas? ■ ¿Cómo pueden integrar más momentos de conexión con su cuerpo y su creatividad en su vida diaria?	
CIERRE	Cierre con Dinámica de Apreciación (15 minutos): • Dinámica grupal: Invitar a las participantes a formar un círculo. Cada persona se agradece a sí misma por su valentía y dedicación, reconociendo su labor como cuidadora y el esfuerzo por tomar tiempo para sí misma. Esta actividad puede ser realizada en silencio o en voz alta. • Expresión de sentimientos: Que cada participante comparta en una palabra o frase cómo se siente ahora que ha explorado su cuerpo y sus emociones a través de la danza. Es importante que cada una se sienta validada y apreciada. Reflexión Final (10 minutos): • Finalizar el taller con una reflexión sobre cómo la danza puede ser una herramienta diaria para las cuidadoras. Se puede incentivar a las participantes a incorporar momentos de	25 min

	movimiento libre o consciente en su rutina diaria como una forma de autocuidado.	
RETROALIMENTACIÓN	Animar a las participantes a que se comprometan a reservarse al menos 10 minutos al día para realizar algún movimiento consciente que les ayude a reconectar consigo mismas, ya sea mediante danza o cualquier otra actividad que les brinde bienestar.	5 min

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 1. RENACER CON ACCIONES PARA EL CUIDADO EN EL TERRITORIO
ACTIVIDAD 1. Conversatorio arte-terapia

FICHA TÉCNICA
ACTIVIDAD: CONVERSATORIO ARTE TERAPIA
PROFESIONAL ENCARGADO:
FECHA DE SESIÓN: DÍA/MES/AÑO
UBICACIÓN:
SESIÓN: 4
MODALIDAD: Presencial
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: Facilitar un espacio para la reflexión sobre lo aprendido en los procesos creativos anteriores, promover el intercambio de experiencias sobre formas efectivas de solicitar apoyo en el hogar y fortalecer la capacidad de las cuidadoras para establecer un diálogo y negociar responsabilidades de cuidado con sus parejas, hijos y familiares.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD		TIEMPO
FASE INICIAL	1. Bienvenida y Presentación (10 minutos): ○ Explicación del propósito del taller: Se explicará que este espacio está dedicado a la reflexión sobre lo aprendido en los talleres anteriores, el fortalecimiento de las habilidades de negociación y el diálogo con la familia, y la preparación para el festival donde se presentarán los resultados de sus procesos creativos. 2. Reflexión sobre lo Aprendido (20 minutos): ○ Dinámica de reflexión grupal: Usar una lluvia de ideas para que las participantes compartan lo que han aprendido en los talleres anteriores, en relación con: ■ Cómo el arte y la creatividad les han ayudado a ver su rol de cuidadoras de una forma diferente. ■ Qué descubrimientos han hecho sobre sí mismas y su bienestar. ■ Cómo se sienten con respecto al equilibrio entre las tareas de cuidado y la atención a sus propias necesidades.	30 min

	○ Anotar las respuestas en un tablero o papel para visualizarlas y reforzar la reflexión colectiva.	
FASE CENTRAL	Dinámica de Identificación de Necesidades y Expectativas (30 minutos): ● Ejercicio individual (15 minutos): Pide a las participantes que tomen unos minutos para escribir lo siguiente: ○ ¿Qué necesito para mejorar mi bienestar y mi capacidad de cuidado? ○ ¿Cómo me siento respecto a pedir apoyo en mi entorno? ¿Qué barreras o miedos tengo al hacerlo? ○ ¿Qué tipo de apoyo me gustaría recibir de mi pareja, hijos u otros familiares? ● Discusión en pequeños grupos (15 minutos): Dividir a las participantes en grupos pequeños y pedirles que compartan sus reflexiones. Preguntarles: ○ ¿Qué tipo de apoyo han recibido de sus familias en el pasado? ¿Ha sido efectivo? ○ ¿Qué estrategias utilizan para solicitar apoyo o negociar tareas en el hogar? ○ ¿Cuáles son los principales desafíos que enfrentan al intentar pedir ayuda? ● Resumen en grupo: Volver a reunir a todas las participantes y pedirles que compartan las conclusiones clave de sus conversaciones. Anotar las ideas en el tablero para visualizar las respuestas colectivas. Fortalecimiento del Diálogo y la Negociación (45 minutos): ● Charla sobre habilidades de negociación (15 minutos): Explicar la importancia de las habilidades de comunicación y negociación para pedir apoyo en el hogar de manera efectiva. Hablar de técnicas como:	1 hora y 45 min

	○ La comunicación asertiva: expresar necesidades sin sentirse culpables o agresivos. ○ La importancia de ser claros y específicos al pedir ayuda (por ejemplo, en lugar de "necesito ayuda en casa", decir "necesito que tú te encargues de la cena esta noche"). ○ El poder de la negociación: cómo llegar a acuerdos que sean beneficiosos para todos los miembros del hogar. ● Ejercicio práctico de negociación (20 minutos): ○ Formar parejas y pedirles que se enfrenten a un escenario simulado en el que una persona necesita pedir apoyo a la otra en el hogar. Por ejemplo, una persona podría pedirle a su pareja que asuma algunas tareas de cuidado o tareas domésticas durante la semana. ○ La otra persona debe practicar la negociación, haciendo preguntas, y buscando una solución mutua. ○ Al finalizar, pedir a las parejas que reflexionen sobre cómo se sintieron durante el ejercicio y si lograron llegar a acuerdos satisfactorios. ¿Qué se sintió difícil? ¿Qué fue fácil? ● Reflexión grupal (10 minutos): Reunir nuevamente al grupo para que compartan sus experiencias y aprendizajes de la actividad. Se pueden compartir los desafíos comunes y las posibles soluciones que surgieron.	
CIERRE	Preparación para la Presentación de los Resultados Creativos (20 minutos): ● Explicar que en el festival se presentarán los resultados de los procesos creativos previos (ya sea danza, escritura creativa, pintura, etc.). Las participantes tendrán la oportunidad de mostrar	25 min

	su trabajo creativo en un espacio de respeto y valoración. ● Actividad de preparación: Ofrecer tiempo para que las participantes preparen cómo quieren presentar su proceso creativo. Pueden: ○ Escribir una pequeña introducción para presentar su obra (por ejemplo, qué representa para ellas, cómo lo crearon y qué aprendieron del proceso). ○ Practicar la forma en que lo compartirán (pueden hacerlo de manera individual o en pequeños grupos). ○ Ofrecer apoyo para quienes necesiten ayuda con la presentación o para quienes sientan nervios. Crear un ambiente de apoyo mutuo. Reflexión Final y Cierre (5 minutos): ● Dinámica de cierre: Pedir a las participantes que cierren los ojos y reflexionen brevemente sobre lo aprendido en el taller, enfocándose en tres aspectos: 1. ¿Qué nuevas herramientas tengo para negociar apoyo en mi hogar? 2. ¿Cómo puedo aplicar lo aprendido sobre el diálogo y la negociación en mi vida diaria? 3. ¿Qué mensaje me gustaría compartir con mi familia después de este taller?	
RETROALIMENTACIÓN	Compartir en un círculo: Si lo desean, pueden compartir sus reflexiones finales en un círculo, validando y apoyando las experiencias de todas.	5 min

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 1. CURSO DE UÑAS ACRILICAS

FICHA TÉCNICA
ACTIVIDAD: CURSO UÑAS ACRÍLICAS
PROFESIONAL ENCARGADO:
FECHA DE SESIÓN: DÍA/MES/AÑO
UBICACIÓN:
SESIÓN: 1
MODALIDAD: Presencial
TEMAS DE LA SESIÓN: ● ¿Inducción a las uñas (Manicura, Pedicura)? ● ¿Cómo cuidar las uñas? ● ¿Cómo se ponen, tiempo de duración y mantenimiento?
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: Brindar a las mujeres cuidadoras los conocimientos esenciales sobre el cuidado y la aplicación de uñas acrílicas, abordando temas como manicura, pedicura, mantenimiento y cuidados de las uñas.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD		TIEMPO
FASE INICIAL	Actividades: Bienvenida y Presentación (10 min) Saludar a las participantes y realizar una breve presentación personal. Explicar la importancia de las uñas acrílicas y su creciente popularidad en la industria de la belleza. 1. Se socializa como el Fondo Local proyecto el Desarrollo del Proyecto de Inversión 1915 Tunjuelito cuidadora y protectora, registrado en el Banco de proyectos de inversión Local BPP L, cuyo Propósito 1 es Hacer un nuevo contrato social con igualdad de oportunidades para la inclusión social, productiva y política, del programa perteneciente al Sistema Distrital del Cuidado, donde la meta plan 2021 – 2024 es Vincular 1.800 mujeres cuidadoras a estrategias de cuidado, con una magnitud de 500 mujeres cuidadoras para la vigencia fiscal 2025.	30 min

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 1. CURSO DE UÑAS ACRILICAS

	2. Se presentará un contexto de como Fondo de Desarrollo Local de Tunjuelito, en aras de fortalecer el Sistema de Cuidado, tiene a disposición una serie de actividades que buscan Fortalecer el valor y la resignificación del Trabajo de cuidado;implementando procesos de empoderamiento para cuidadoras y cuidadores,que incluya todos los grupos vulnerables que ejercen el rol de cuidadores. Presentación de Objetivos (5 min) Explicar los objetivos de la sesión y lo que se cubrirá (manicura y pedicura, cuidado, colocación, mantenimiento, etc.). Dinámica de Introducción (15 min) Preguntar a las participantes sobre sus experiencias previas con uñas acrílicas. Hacer una pequeña revisión interactiva para conocer el nivel de conocimiento de los asistentes sobre el tema. Motivar a las participantes a compartir sus expectativas para la sesión.	
FASE CENTRAL	Teoría sobre Manicura y Pedicura (15 min) ● Explicar las diferencias y la importancia de una buena manicura y pedicura como base para las uñas acrílicas. ● Mostrar los pasos básicos de una manicura y pedicura (limado, hidratación, corte de cutículas, etc.). Cuidado de las Uñas Acrílicas (20 min) ● Explicar cómo las uñas acrílicas afectan a las uñas naturales y cómo cuidarlas para evitar daños. ● Recomendaciones sobre hidratación, protección y productos a evitar. ● Mostrar los cuidados diarios y mensuales.	

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 1. CURSO DE UÑAS ACRILICAS

	Técnicas de Colocación de Uñas Acrílicas (30 min) ● Demostración práctica paso a paso de cómo colocar uñas acrílicas (explicar el uso de tips, gel, monómero, etc.). ● Instrucciones sobre el uso de los materiales y herramientas necesarias. ● Reforzar la importancia de la higiene y el ambiente de trabajo. Tiempo de Duración y Mantenimiento (25 min) ● Explicar cuánto tiempo duran las uñas acrílicas (promedio de duración, factores que afectan su resistencia, etc.). ● Cómo hacer un mantenimiento adecuado (rellenos, repaso y remoción de uñas acrílicas). ● Mostrar cómo evitar que las uñas acrílicas se levanten o se dañen.	
CIERRE	Preguntas y Respuestas (15 min) ● Espacio para que las participantes hagan preguntas sobre los temas tratados. ● Aclarar dudas específicas relacionadas con las técnicas o el cuidado de las uñas acrílicas. Evaluación Rápida (15 min) ● Realizar una pequeña encuesta o actividad de retroalimentación (puede ser un cuestionario corto o preguntas abiertas) sobre lo aprendido en la sesión.	30 min

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 1. CURSO DE UÑAS ACRILICAS

RETROALIMENTACIÓN	Estas formaciones, que desarrollan habilidades prácticas en áreas de estética y cuidado personal, ofrecen una vía para que las cuidadoras puedan generar ingresos de manera independiente. Al ofrecer estos servicios, no solo se pueden mejorar sus condiciones económicas, sino que también se promueve la idea de que el cuidado del bienestar personal es tan importante como el cuidado de los demás. Además, a través de estas prácticas, las cuidadoras pueden establecer redes comunitarias y sociales que les otorguen visibilidad y valoración.	10 min

FICHA TÉCNICA
ACTIVIDAD: CURSO UÑAS ACRÍLICAS
PROFESIONAL ENCARGADO:
FECHA DE SESIÓN: DÍA/MES/AÑO
UBICACIÓN:
SESIÓN: 2
MODALIDAD: Presencial

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 1. CURSO DE UÑAS ACRILICAS

TEMAS DE LA SESIÓN:

1. Ventajas de las uñas Acrílicas
2. Tendencias de uñas acrílicas 2024

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

Brindar a los participantes un conocimiento profundo sobre las ventajas de las uñas acrílicas y las principales tendencias para 2025, de manera que puedan aplicarlas de manera efectiva en sus servicios de manicura o como parte de su autocuidado personal.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD		TIEMPO
FASE INICIAL	1. Bienvenida y Presentación (10 min) ○ Saludar a las participantes y darles la bienvenida. ○ Reconocer el interés en las uñas acrílicas y cómo las tendencias actuales pueden influir en la industria de la belleza y el autocuidado. 2. Presentación de Objetivos y Agenda (5 min) ○ Explicar que en esta sesión se abordarán las ventajas de las uñas acrílicas, cómo han evolucionado en los últimos años y las principales tendencias para 2025. ○ Resumir los temas: Durabilidad, personalización, tendencias de colores, formas, acabados y las innovaciones que están tomando fuerza. 3. Dinámica de Introducción (15 min) ○ Realizar una pequeña actividad interactiva, donde las participantes compartan sus experiencias con uñas acrílicas. ○ Crear una lluvia de ideas sobre lo que saben acerca de las ventajas y las tendencias actuales en uñas acrílicas. ○ Esto servirá para generar un espacio de confianza y participación.	30 min

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 1. CURSO DE UÑAS ACRILICAS

FASE CENTRAL	Ventajas de las Uñas Acrílicas (35 min) ● Explicar en detalle las **ventajas** de las uñas acrílicas frente a otros tipos de manicura (como las uñas naturales o gel). ○ **Durabilidad**: Resistencia y longevidad de las uñas acrílicas, con ejemplos de cómo duran entre 2 a 3 semanas con un buen mantenimiento. ○ **Resistencia**: Capacidad para resistir daños como quiebres o astillados. ○ **Personalización**: Posibilidades de crear diseños únicos en cuanto a formas, colores y decoraciones. ○ **Solución para uñas débiles**: Ayudan a quienes tienen uñas frágiles o que no crecen adecuadamente. ○ **Versatilidad**: Se pueden adaptar a cualquier estilo y ocasión. ● Uso de **gráficas y ejemplos visuales** para ilustrar las ventajas. ● Interacción con las participantes: preguntar sobre sus experiencias o dudas con respecto a las ventajas de las uñas acrílicas. Tendencias de Uñas Acrílicas para 2025 (45 min) ● **Introducción a las tendencias 2025**: Explicar cómo las tendencias de las uñas acrílicas han cambiado a lo largo de los años y lo que está tomando fuerza para 2025. ○ **Formas Innovadoras**: Uñas cuadradas, almendra, stiletto, coffin y formas más personalizadas o geométricas. ○ **Colores y acabados**: Colores metálicos, neón, tonos pastel, acabados holográficos, uñas con efecto espejo, uñas mate o de acabado brillante. ○ **Diseños personalizados**: Uñas con decoración minimalista (líneas, puntos), arte abstracto, combinaciones de	1 hora 30 min

	materiales como piedras, cristales, perlas, y la incorporación de tecnología (uñas con LED, por ejemplo). ○ Ecológicas y sostenibles: Tendencia a utilizar materiales más amigables con el medio ambiente (productos de bajo impacto). ● Innovaciones tecnológicas: Como la incorporación de técnicas de estampado o geles especiales que permiten una mayor personalización. ● Mostrar ejemplos en imágenes, videos y mostrar algunos prototipos de tendencias actuales y futuras. ● Invitar a las participantes a reflexionar sobre cómo las tendencias pueden afectar la manera en que realizan sus servicios o cómo eligen sus propios estilos.	
CIERRE	Resumen y Recapitulación (15 min) ● Resumir las ventajas clave de las uñas acrílicas: durabilidad, personalización, resistencia y la opción para mejorar la apariencia de uñas débiles o dañadas. ● Reiterar las principales tendencias para 2025 en cuanto a formas, colores, acabados, y decoración de uñas acrílicas. ● Reflexión en grupo: preguntar a las participantes cuál de las tendencias presentadas consideran más interesante o adecuada para su estilo y/o servicios. Demostración de Tendencias (15 min) ● Si es posible, realizar una pequeña demostración práctica de cómo aplicar una de las tendencias más destacadas, como una forma de uña innovadora o un diseño personalizado. ● Alternativamente, realizar una actividad de	30 min

	visualización donde las participantes dibujen o planifiquen sus diseños favoritos basados en las tendencias para 2025.	
RETROALIMENTACIÓN	Preguntas y Respuestas (15 min) • Abrir el espacio para resolver dudas sobre las ventajas, tendencias y aplicación de las uñas acrílicas. • Aclarar inquietudes sobre cómo aplicar las tendencias en su práctica personal o profesional. Cierre y Agradecimientos (15 min) • Agradecer a todas por su participación, reiterando la importancia de estar al tanto de las tendencias en el mundo de las uñas acrílicas para mantenerse actualizadas. • Invitar a seguir explorando el tema y ofrecer recursos adicionales para aprender más sobre las tendencias y técnicas.	30 min

FICHA TÉCNICA
ACTIVIDAD: CURSO UÑAS ACRÍLICAS
PROFESIONAL ENCARGADO:

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 1. CURSO DE UÑAS ACRILICAS

FECHA DE SESIÓN: DÍA/MES/AÑO
UBICACIÓN:
SESIÓN: 3
MODALIDAD: Presencial
TEMAS DE LA SESIÓN: Preparación de uñas
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: ● Capacitar a las participantes en los pasos correctos para preparar adecuadamente las uñas antes de aplicar uñas acrílicas, garantizando un acabado duradero y seguro.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD		TIEMPO
FASE INICIAL	Bienvenida y Presentación (10 min) ● Saludar a las participantes y darles la bienvenida. ● Explicar cómo la preparación adecuada de las uñas es crucial para el éxito de las uñas acrílicas: durabilidad, prevención de infecciones, y apariencia estética. Presentación de Objetivos y Agenda (5 min) ● Explicar que en la sesión se cubrirán los pasos fundamentales para una preparación adecuada de las uñas: desde la higiene, el limado, hasta la protección de la uña natural antes de aplicar el acrílico. Dinámica de Introducción (15 min) ● Pedir a las participantes que compartan su experiencia previa (si tienen dudas sobre la preparación). ● Realizar una breve discusión sobre la importancia de la higiene y cuidado de las uñas naturales. ● Establecer una dinámica de preguntas y respuestas para conocer el nivel de conocimiento previo de las participantes.	30 min

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 1. CURSO DE UÑAS ACRILICAS

FASE CENTRAL	Teoría sobre la Preparación de las Uñas (15 min) ● Limpieza y desinfección: Explicar la importancia de limpiar y desinfectar adecuadamente las uñas naturales antes de comenzar cualquier procedimiento. Mencionar los productos a utilizar (alcohol, desinfectante, etc.). ● Eliminación de esmalte anterior: Cómo remover de forma segura cualquier resto de esmalte previo sin dañar la uña natural. ● Corte y limado: Instrucciones sobre cómo cortar y limar las uñas para darles la forma correcta y prepararlas para el acrílico. Explicar la importancia de evitar limar en exceso para no dañar la uña natural. ● Cuidado de las cutículas: Explicar cómo empujar y eliminar las cutículas de manera segura para que no interfieran con la aplicación del acrílico. ● Uso de la base o primer: Importancia de usar una base o primer adecuado para la adherencia del acrílico. Diferenciar entre los productos disponibles en el mercado. Demostración Práctica (45 min) ● Demostración paso a paso: ○ Limpieza: Mostrar cómo limpiar correctamente las uñas naturales. ○ Corte y limado: Demostrar la técnica correcta de corte y limado de las uñas para lograr una superficie uniforme. ○ Cuidado de las cutículas: Mostrar cómo empujar las cutículas y retirarlas con seguridad. ○ Aplicación del primer: Demostrar cómo aplicar correctamente el primer o base, y explicar cómo debe secar antes de continuar con el acrílico. ● Instrucciones adicionales: Mientras se realiza la demostración, explicar detalles sobre la presión	1 hora 30 min

	a ejercer, la cantidad de producto a usar y cómo identificar señales de que la uña está correctamente preparada. ● Permitir que las participantes hagan preguntas y observen de cerca el proceso. Práctica Guiada (30 min) ● Las participantes trabajan en parejas o grupos pequeños para realizar la preparación de uñas en una compañera. ● Instrucciones paso a paso mientras las participantes realizan la tarea. ● Monitoreo cercano para corregir técnicas, dar retroalimentación y asegurarse de que todas las participantes comprendan bien cada paso.	
CIERRE	Resumen y Recapitulación (15 min) ● Reiterar los pasos clave para preparar las uñas para uñas acrílicas: limpieza, limado, cuidado de las cutículas, y aplicación del primer. ● Hacer énfasis en la importancia de cada paso para asegurar una adherencia adecuada del acrílico y la salud de la uña natural. ● Reforzar la importancia de seguir estas pautas con paciencia y precisión para obtener los mejores resultados. Práctica Individual (15 min) ● Permitir que cada participante repita los pasos de preparación de las uñas de forma individual, aplicando lo que han aprendido. ● Durante esta práctica, las participantes pueden hacer preguntas y recibir apoyo individual si lo necesitan.	30 min

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 1. CURSO DE UÑAS ACRILICAS

RETROALIMENTACIÓN	Sesión de Preguntas y Respuestas (15 min) • Abrir espacio para preguntas sobre la preparación de uñas acrílicas, aclarar dudas y discutir cualquier dificultad que los participantes hayan encontrado. • Permitir que los participantes compartan sus experiencias o inquietudes sobre la aplicación del acrílico y cómo la preparación influye en el resultado final. Evaluación de la Sesión (10 min) • Realizar una pequeña encuesta de retroalimentación para conocer la comprensión de los participantes y cómo se sintieron durante la práctica. • Hacer preguntas clave como: ¿Qué paso consideras lo más importante en la preparación de las uñas? ¿Te gustaría practicar más algún paso en particular? Cierre y Agradecimientos (5 min) • Agradecer a todos los participantes por su tiempo y dedicación durante la sesión. • Reiterar la importancia de la preparación adecuada para lograr un resultado duradero y de calidad. • Ofrecer recursos adicionales como sugerencias de productos para seguir aprendiendo.	30 min

FICHA TÉCNICA
ACTIVIDAD: CURSO UÑAS ACRÍLICAS
PROFESIONAL ENCARGADO:

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 1. CURSO DE UÑAS ACRILICAS

FECHA DE SESIÓN: DÍA/MES/AÑO
UBICACIÓN:
SESIÓN: 4
MODALIDAD: Presencial
TEMAS DE LA SESIÓN: ● Diseño de uñas (Corte- preparación)
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: ● Capacitar a las participantes en las técnicas correctas de corte y preparación de las uñas antes de aplicar uñas acrílicas, para garantizar un acabado perfecto y duradero en el diseño final.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD		TIEMPO
FASE INICIAL	Bienvenida y Presentación (10 min) ● Saludar a las participantes y dar la bienvenida a la sesión. ● Breve presentación personal, mencionando la importancia del corte y la preparación adecuada de las uñas para un diseño acrílico de calidad. ● Explicar cómo un buen corte y preparación es la base para un diseño exitoso y duradero. Presentación de Objetivos y Agenda (5 min) ● Detallar los temas a tratar: la técnica de corte (cómo dar forma a las uñas) y los pasos de la preparación de la uña antes de aplicar el acrílico. ● Explicar que la sesión incluirá una combinación de teoría y práctica. Dinámica de Introducción (15 min) ● Pedir a las participantes que compartan sus experiencias previas con el diseño de uñas acrílicas y sus dudas sobre el corte y preparación de las uñas. ● Realizar una pequeña dinámica para que las	30 min

	participantes expresen qué tipo de diseños de uñas acrílicas les gustaría aprender o aplicar. ● Establecer una conversación abierta para conocer el nivel de conocimiento previo de las participantes y sus expectativas.	
FASE CENTRAL	Teoría sobre Corte de Uñas Acrílicas (20 min) ● Tipos de corte y formas: Explicar las diferentes formas de corte de uñas acrílicas, como: ○ Cuadradas ○ Almendra ○ Stiletto ○ Coffin (Cajón) ○ Ovaladas ● Discutir cuándo es adecuado elegir cada tipo de corte según las preferencias del cliente y las tendencias. ● Herramientas de corte: Descripción de las herramientas necesarias (cortauñas, tijeras, limas) y cómo usarlas correctamente. ● Técnica de corte: Explicar cómo cortar adecuadamente las uñas acrílicas para lograr el largo y forma deseados sin dañar la estructura de la uña acrílica. Demostración Práctica del Corte (25 min) ● Realizar una demostración en vivo sobre cómo cortar las uñas acrílicas en diferentes formas. ○ Mostrar cómo usar una lima para dar forma después del corte. ○ Demostrar cómo conseguir un acabado limpio y simétrico en las uñas. ○ Aclarar dudas en tiempo real mientras se realiza la demostración. ● Permitir que las participantes vean de cerca el proceso y se familiaricen con la técnica. Teoría sobre Preparación de las Uñas para Acrílico	1 hora 30 min

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 1. CURSO DE UÑAS ACRILICAS

	(15 min) ● Explicar la importancia de la **preparación adecuada de la uña** para asegurar que el acrílico se adhiera correctamente. ○ **Limpieza**: Usar productos para limpiar la uña natural (alcohol, limpiadores específicos). ○ **Eliminación de cutículas**: Cómo empujar las cutículas sin dañar la uña natural y por qué es esencial hacerlo antes de aplicar acrílico. ○ **Lijado suave de la superficie**: Cómo suavizar la superficie de la uña natural para que el acrílico se adhiera mejor. ○ **Uso de primer y adherentes**: Explicar cómo aplicar correctamente el primer para prevenir que el acrílico se levante. **Demostración Práctica de la Preparación de las Uñas** (25 min) ● Demostrar los pasos de preparación de la uña antes de aplicar acrílico: 1. **Limpieza y desinfección** 2. **Eliminación y empuje de las cutículas** 3. **Lijado suave de la uña natural** 4. **Aplicación del primer** ● Explicar y mostrar cómo se realiza cada paso con las herramientas adecuadas (pinceles, palitos de naranjo, limas). ● Permitir que las participantes hagan preguntas durante la demostración. **Práctica Guiada del Corte y Preparación** (20 min) ● Las participantes trabajarán en parejas o grupos pequeños para practicar los pasos de corte y preparación de las uñas. ● Supervisar el proceso de cerca para dar retroalimentación y corregir técnicas.	

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 1. CURSO DE UÑAS ACRILICAS

	● Brindar apoyo individual y asegurar que cada participante esté realizando los pasos correctamente.	
CIERRE	Resumen de la Sesión (10 min) ● Reiterar los puntos clave: ○ Corte de uñas acrílicas: Tipos de formas y cómo elegir la adecuada según las preferencias y tendencias. ○ Preparación de la uña natural: La importancia de limpiar, eliminar cutículas, limar suavemente y aplicar el primer correctamente. ● Responder cualquier pregunta adicional sobre los temas tratados. Práctica Final y Supervisada (15 min) ● Las participantes realizarán una práctica final de corte y preparación en modelos o en sí mismas, si es posible. ● Durante esta práctica, brindar retroalimentación directa para asegurar que las participantes apliquen correctamente lo aprendido. ● Se pueden organizar pequeñas demostraciones de los cortes más populares o complejos, dependiendo de las necesidades del grupo. Preparación para el Diseño Final (5 min) ● Explicar que, después de haber completado el corte y la preparación de las uñas, estarán listos para aplicar los diseños y el acrílico en las siguientes sesiones o prácticas. ● Asegurarse de que las participantes entiendan cómo la preparación impacta en el resultado final del diseño.	30 min

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 1. CURSO DE UÑAS ACRILICAS

RETROALIMENTACIÓN	Preguntas y Respuestas (10 min) • Espacio para que las participantes hagan preguntas finales sobre el corte y preparación de uñas. • Aclarar dudas sobre cualquier parte del proceso que no haya quedado claro. Evaluación de la Sesión (10 min) • Realizar una breve actividad de retroalimentación sobre la sesión. Cierre y Agradecimientos (10 min) • Agradecer a las participantes por su asistencia y participación. • Reiterar la importancia de la práctica constante para perfeccionar las técnicas de corte y preparación. • Ofrecer recursos adicionales, como guías o videos tutoriales, para seguir aprendiendo y practicando.	30 min

FICHA TÉCNICA
ACTIVIDAD: CURSO UÑAS ACRÍLICAS

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 1. CURSO DE UÑAS ACRILICAS

PROFESIONAL ENCARGADO:
FECHA DE SESIÓN: DÍA/MES/AÑO
UBICACIÓN:
SESIÓN: 5
MODALIDAD: Presencial
TEMAS DE LA SESIÓN: Masaje para manos
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: ● Capacitar a los participantes en las técnicas adecuadas de masaje para manos dentro del proceso de manicura de uñas acrílicas, mejorando la experiencia del cliente y promoviendo la salud y bienestar de las manos.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD		TIEMPO
FASE INICIAL	Bienvenida y Presentación (10 min) ● Saludar a las participantes y darles la bienvenida a la sesión. ● Explicar brevemente la importancia del masaje para manos durante la manicura de uñas acrílicas. ● Mencionar que el masaje es esencial no solo para relajar al cliente, sino también para estimular la circulación y mejorar la salud de la piel y las uñas. Presentación de Objetivos y Agenda (5 min) ● Explicar que la sesión cubrirá las técnicas de masaje para manos, los beneficios de cada tipo de masaje y cómo integrarlos en el proceso de manicura con uñas acrílicas. ● Resumir la estructura de la sesión: teoría, demostración y práctica. Dinámica de Introducción (15 min) ● Realizar una breve dinámica para conocer las experiencias previas de las participantes con masajes de manos o manicura en general.	30 mn

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 1. CURSO DE UÑAS ACRILICAS

	Preguntar: ○ ¿Han recibido masajes de manos antes? ○ ¿Cómo creen que un buen masaje puede mejorar la experiencia de la manicura? ● Crear una pequeña lluvia de ideas sobre los beneficios del masaje y cómo puede complementar el proceso de manicura.	
FASE CENTRAL	Teoría sobre el Masaje para Manos (20 min) ● Beneficios del masaje para manos: ○ Mejora la circulación sanguínea: El masaje estimula el flujo sanguíneo en las manos y muñecas, lo que es crucial para la salud de las uñas. ○ Relaja y alivia el estrés: El masaje ayuda a reducir la tensión acumulada en las manos y muñecas. ○ Nutre y revitaliza la piel: Usar cremas o aceites durante el masaje puede hidratar y suavizar la piel, algo importante para las manos que están expuestas a productos durante la manicura. ○ Prepara las manos para el proceso de manicura: Un masaje previo a la manicura prepara la piel y las uñas para el tratamiento que se va a aplicar. ● Técnicas de masaje: ○ Masaje de relajación: Movimientos suaves y circulares sobre la palma y la parte superior de las manos. ○ Masaje de muñeca: Movimientos circulares sobre las muñecas para aliviar la tensión. ○ Masaje en los dedos: Manipulación de cada dedo individualmente para liberar cualquier rigidez y mejorar la flexibilidad. ○ Masaje de antebrazo: Para aliviar el estrés acumulado en la parte baja del brazo.	1 hora 30 min

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 1. CURSO DE UÑAS ACRILICAS

- **Uso de productos**: Explicar cómo y cuándo aplicar aceites o cremas para masajes, así como la elección de productos adecuados (hidratantes, revitalizantes, aceites esenciales).

Demostración Práctica del Masaje (30 min)

- **Demostración paso a paso** de las técnicas de masaje:
    1. **Masaje de las palmas y muñecas**: Usar movimientos circulares y presionar suavemente.
    2. **Masaje de los dedos**: Comenzar desde la base de cada dedo, trabajar hacia la punta con movimientos suaves y envolventes.
    3. **Masaje en los antebrazos**: Movimientos ascendentes, comenzando desde la muñeca hasta el codo, para liberar la tensión.
    4. **Masaje de estiramiento de los dedos**: Realizar suaves estiramientos y movimientos de flexión para mejorar la movilidad de las articulaciones.
- **Consejos adicionales**: Explicar cómo ajustar la presión según la comodidad del cliente y la necesidad de relajación.

Práctica Guiada (40 min)

- Las participantes trabajarán en parejas o en grupos pequeños, practicando las técnicas de masaje entre sí.
- Supervisar y guiar la práctica, corrigiendo posturas, técnicas y ofreciendo recomendaciones personalizadas.
- Fomentar que cada participante se enfoque en la comodidad de la persona que está recibiendo el masaje, asegurándose de aplicar las técnicas correctamente.
- Brindar retroalimentación en tiempo real para

	mejorar la técnica de masaje.	
CIERRE	1. Resumen de la Sesión (10 min) ○ Repasar los beneficios del masaje para manos en la manicura de uñas acrílicas. ○ Recapitular las técnicas clave que se han aprendido: ■ Masaje en las palmas, muñecas, dedos y antebrazos. ■ El uso adecuado de aceites y cremas hidratantes durante el masaje. ○ Reiterar la importancia de la técnica y la presión adecuada, y cómo estas técnicas mejoran la experiencia del cliente. 2. Práctica Final (15 min) ○ Realizar una práctica final de masaje, donde cada participante tenga la oportunidad de aplicar todo lo aprendido en un cliente (puede ser un compañero de clase o modelo). ○ Supervisar que se apliquen todas las técnicas correctamente y se use la presión adecuada. ○ Durante esta práctica, dar retroalimentación personalizada para asegurar que todos las participantes mejoren su técnica. 3. Cierre y Agradecimientos (5 min) ○ Agradecer a los participantes por su dedicación y participación durante la sesión. ○ Recordar la importancia de practicar las técnicas de masaje para perfeccionarlas y asegurar una experiencia de manicura de calidad. ○ Ofrecer recursos adicionales (tutoriales, materiales escritos) y animar a seguir practicando.	30 min

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 1. CURSO DE UÑAS ACRILICAS

RETROALIMENTACIÓN	Espacio de Preguntas y Respuestas (10 min) ● Abrir un espacio para que las participantes puedan plantear preguntas y resolver dudas sobre las técnicas aprendidas. ● Aclarar cualquier inquietud respecto al masaje o cómo integrarlo de manera eficaz en el proceso de manicura. Evaluación de la Sesión (10 min) ● Realizar una breve evaluación de la sesión, donde las participantes puedan calificar su comprensión de las técnicas y cómo se sienten aplicándolas. Cierre Final y Agradecimientos (10 min) ● Dar las gracias nuevamente por la participación activa. ● Invitar a las participantes a seguir practicando el masaje en sus clientes para integrar esta técnica de manera efectiva en su servicio de manicura.	30 min

FICHA TÉCNICA
ACTIVIDAD: CURSO UÑAS ACRÍLICAS

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 1. CURSO DE UÑAS ACRILICAS

PROFESIONAL ENCARGADO:
FECHA DE SESIÓN: DÍA/MES/AÑO
UBICACIÓN:
SESIÓN: 6
MODALIDAD: Presencial
TEMAS DE LA SESIÓN: Técnica Nail Art
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: ● Capacitar a las participantes en la técnica de Nail Art sobre uñas acrílicas, proporcionándoles los conocimientos y habilidades necesarios para crear diseños artísticos en uñas acrílicas, desde la base hasta los detalles decorativos.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD		TIEMPO
FASE INICIAL	Bienvenida y Presentación (10 min) ● Dar la bienvenida a las participantes y agradecerles por asistir a la sesión. ● Explicar que la sesión se enfocará en aprender diseños básicos y avanzados en uñas acrílicas utilizando diversas herramientas y técnicas artísticas. Presentación de Objetivos y Agenda (5 min) ● Explicar que durante la sesión se cubrirán los siguientes temas: ○ Preparación de la uña acrílica para Nail Art. ○ Herramientas y materiales utilizados para crear diseños artísticos. ○ Técnicas de Nail Art básicas y avanzadas. ○ Consejos prácticos para crear diseños duraderos y de calidad. Dinámica de Introducción (15 min) ● Pedir a las participantes que compartan su experiencia previa en Nail Art o sus expectativas para la sesión.	30 min

	● Preguntar si tienen un diseño específico en mente que les gustaría aprender o si prefieren explorar diversas técnicas. ● Realizar una breve dinámica para conocer los estilos de diseños que les interesan (florales, geométricos, degradados, etc.)	
FASE CENTRAL	Teoría sobre la Técnica de Nail Art en Uñas Acrílicas (20 min) ● Preparación de la uña acrílica: ○ Explicar la importancia de una buena base: asegurarse de que la uña acrílica esté bien limada, limpia y sin residuos. ○ Mencionar que para realizar Nail Art, es importante tener una superficie lisa y uniforme. ● Herramientas necesarias: ○ Pinceles de Nail Art (finos, medianos, planos, etc.). ○ Esmaltes, pinturas acrílicas, geles, cintas decorativas, piedras, y otros elementos decorativos. ○ Herramientas para crear detalles como dotting tools (herramientas para hacer puntos), pinceles finos, y palillos de naranjo. ● Técnicas de decoración básica: ○ Esmaltado básico: La correcta aplicación del esmalte sobre la uña acrílica. ○ Diseños con pincel fino: Cómo usar el pincel fino para crear líneas, detalles y formas simples como flores o líneas geométricas. ○ Puntos y decoraciones con dotting tool: Técnicas de puntos decorativos, círculos y figuras sencillas. ○ Técnicas de degradado: Cómo lograr un efecto de degradado con esmaltes o geles (técnica ombré).	1 hora 30 min

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 1. CURSO DE UÑAS ACRILICAS

	Demostración Práctica de Diseño Básico (20 min) ● Diseño 1: Flores con pincel fino: ○ Demostrar cómo realizar un diseño simple de flores usando pinceles finos y pinturas acrílicas. ○ Explicar cómo crear capas y dar forma a los pétalos, aplicando detalles y sombras para un acabado tridimensional. ● Diseño 2: Puntos con dotting tool: ○ Demostrar cómo crear patrones simples de puntos usando el dotting tool, con un enfoque en la simetría y la armonía en los diseños. ● Diseño 3: Degradado o técnica ombré: ○ Mostrar cómo hacer un degradado suave entre dos colores utilizando esmalte o gel y una esponja para difuminar. Práctica Guiada de Diseño Básico (30 min) ● Las participantes practicarán los diseños básicos en sus uñas acrílicas. ● Mientras practican, supervisar y corregir la técnica, asegurándose de que estén aplicando los pasos correctamente. ● Brindar retroalimentación en tiempo real y consejos prácticos sobre cómo mejorar la precisión de los trazos o la combinación de colores. Técnicas Avanzadas de Nail Art (20 min) ● Diseños geométricos y líneas finas: ○ Explicar cómo utilizar cinta adhesiva para crear líneas rectas o formas geométricas perfectas. ○ Mostrar cómo hacer detalles más complejos como figuras triangulares, líneas rectas o patrones abstractos. ● Aplicación de piedras y adornos:	

	○ Demostrar cómo aplicar decoraciones como piedras, gemas, y adornos en la uña acrílica para darle un toque de lujo o elegancia. ● Técnicas de sombras y luces: ○ Explicar cómo dar profundidad a los diseños mediante sombras o luces con colores claros y oscuros, creando una ilusión de volumen.	
CIERRE	Revisión y Consolidación de lo Aprendido (10 min) ● Hacer un repaso rápido de las técnicas vistas durante la sesión: flores con pincel fino, puntos con dotting tool, degradados, líneas geométricas y aplicación de adornos. ● Responder cualquier pregunta sobre las técnicas utilizadas y ofrecer consejos prácticos para mejorar el acabado de los diseños. Práctica Final de Diseños Avanzados (15 min) ● Las participantes aplicarán un diseño avanzado utilizando una o varias de las técnicas que aprendieron en la sesión. ● Durante esta práctica, supervisar y proporcionar retroalimentación individualizada, ayudando a corregir errores comunes como la aplicación desigual de colores o el exceso de producto. Cierre y Agradecimientos (5 min) ● Agradecer a las participantes por su asistencia y participación activa. ● Reiterar la importancia de la práctica constante para perfeccionar las técnicas de Nail Art. ● Ofrecer recursos adicionales como videos tutoriales o sugerencias de productos que pueden utilizar para mejorar sus habilidades. ● Invitar a los participantes a seguir explorando y experimentando con nuevos diseños.	30 min

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 1. CURSO DE UÑAS ACRILICAS

RETROALIMENTACIÓN	Preguntas y Respuestas (10 min) • Abrir un espacio para que las participantes hagan preguntas sobre las técnicas, herramientas o cualquier aspecto del diseño de uñas acrílicas que no haya quedado claro. Evaluación de la Sesión (10 min) • Realizar una breve evaluación para conocer cómo se sintieron las participantes con la sesión Cierre Final y Agradecimientos (10 min) • Agradecer nuevamente la participación y alentar a las participantes a seguir practicando los diseños de Nail Art.	30 min

FICHA TÉCNICA
ACTIVIDAD: CURSO UÑAS ACRÍLICAS

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 1. CURSO DE UÑAS ACRILICAS

PROFESIONAL ENCARGADO:
FECHA DE SESIÓN: DÍA/MES/AÑO
UBICACIÓN:
SESIÓN: 7
MODALIDAD: Presencial
TEMAS DE LA SESIÓN: Técnica Monocolor
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: ● Capacitar a las participantes en la técnica monocolor para uñas acrílicas, enseñándoles los fundamentos para aplicar un solo color de forma impecable, con énfasis en la preparación, aplicación del acrílico y el acabado final.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD		TIEMPO
FASE INICIAL	1. Bienvenida y Presentación (10 min) ○ Saludar a las participantes y agradecerles por asistir a la sesión. ○ Explicar que la sesión se centrará en la técnica monocolor, que es ideal para quienes buscan un acabado sencillo, elegante y duradero. 2. Presentación de Objetivos y Agenda (5 min) ○ Explicar que se cubrirán los siguientes aspectos durante la sesión: ■ Técnica de aplicación del acrílico en un solo color. ■ Acabado final: Cómo asegurar que el monocolor quede uniforme y brillante. ○ Detallar la estructura de la sesión: teoría, demostración, práctica y retroalimentación. 3. Dinámica de Introducción (15 min) ○ Realizar una breve dinámica para conocer qué tipo de acabados o colores prefieren para sus uñas acrílicas. ○ Fomentar que compartan qué	30 min

	expectativas tienen para la sesión y qué les gustaría aprender.	
FASE CENTRAL	1. Teoría sobre la Técnica Monocolor en Uñas Acrílicas (20 min) ○ Aplicación del acrílico monocolor: 1. Explicar los tipos de acrílicos disponibles (polvo y monómero) y cómo elegir el adecuado. 2. Cómo elegir el color de acrílico para un acabado monocolor. 3. La técnica de esculpido: Cómo aplicar el acrílico sobre la uña natural de manera uniforme, desde la base hasta la punta. 4. Limpieza y perfeccionamiento: Consejos para eliminar burbujas de aire y lograr un acabado liso y sin imperfecciones. ○ Acabado final: 1. Lijado y pulido: El proceso de limado para dar forma a la uña acrílica y asegurar una superficie suave. 2. Aplicación de top coat para sellar el color y lograr un acabado brillante y duradero. 2. Demostración Práctica de la Técnica Monocolor (30 min) ○ Realizar una demostración en vivo de la aplicación del acrílico monocolor: 1. Preparación de la uña: Limpiar, eliminar cutículas, lijar y aplicar primer. 2. Aplicación del acrílico: Utilizar el pincel para tomar la cantidad correcta de acrílico y aplicarlo de manera uniforme. 3. Lijado y pulido: Después de la aplicación, limar y dar forma a la	1 hora 30 min

	uña para que quede perfecta. 4. Top coat: Aplicación de una capa de top coat para un acabado brillante y protegido. ○ Mientras se realiza la demostración, explicar cada paso y responder preguntas de las participantes en tiempo real. 3. Práctica Guiada de la Técnica Monocolor (40 min) ○ Las participantes trabajarán en parejas o grupos pequeños para practicar la aplicación de acrílico monocolor en sus propias uñas. ○ Supervisar el trabajo de cada participante y brindar retroalimentación constante para asegurar que los pasos sean seguidos correctamente. ○ Ayudar a las participantes a corregir errores comunes, como la aplicación desigual del acrílico o el uso incorrecto de las herramientas.	
CIERRE	1. Revisión y Consolidación de lo Aprendido (10 min) ○ Repasar los puntos clave de la técnica monocolor: preparación de la uña, aplicación del acrílico, lijado y top coat. ○ Responder cualquier pregunta final sobre los pasos del proceso o posibles dificultades encontradas durante la práctica. 2. Práctica Final y Supervisada (15 min) ○ Las participantes realizarán una última práctica de la técnica monocolor de manera independiente, enfocándose en mejorar la aplicación del acrílico y lograr un acabado perfecto. ○ Supervisar cada trabajo, dar retroalimentación personalizada y	30 min

	corregir cualquier error para asegurar que las participantes logren un buen resultado. 3. Cierre y Agradecimientos (5 min) ○ Agradecer a las participantes por su atención y participación activa durante la sesión. ○ Reiterar la importancia de la práctica para perfeccionar la técnica y asegurar un acabado impecable en las uñas acrílicas. ○ Ofrecer recursos adicionales, como videos tutoriales o guías, para seguir aprendiendo y practicando.	
RETROALIMENTACIÓN	Preguntas y Respuestas (10 min) ● Abrir un espacio para que las participantes hagan preguntas sobre cualquier parte del proceso que no haya quedado clara. ● Aclarar dudas sobre la técnica monocolor o el uso de herramientas y productos. Evaluación de la Sesión (10 min) ● Realizar una evaluación breve para conocer cómo se sintieron las participantes con la sesión. Cierre Final y Agradecimientos (10 min) ● Agradecer nuevamente por su participación y animar a las participantes a seguir practicando la técnica. ● Ofrecer recomendaciones para mejorar la aplicación de la técnica en casa y cómo mantenerse actualizadas sobre nuevas tendencias en uñas acrílicas.	30 min

FICHA TÉCNICA
ACTIVIDAD: CURSO UÑAS ACRÍLICAS

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 1. CURSO DE UÑAS ACRILICAS

PROFESIONAL ENCARGADO:
FECHA DE SESIÓN: DÍA/MES/AÑO
UBICACIÓN:
SESIÓN: 8
MODALIDAD: Presencial
TEMAS DE LA SESIÓN: Gel polish
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: ● Capacitar a las participantes en la técnica de aplicación de Gel Polish sobre uñas acrílicas, enseñándoles los pasos correctos, las herramientas necesarias y cómo lograr un acabado profesional y duradero.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD		TIEMPO
FASE INICIAL	Bienvenida y Presentación (10 min) ● Dar la bienvenida a las participantes y agradecerles por asistir a la sesión. ● Explicar la importancia de conocer y dominar la técnica del Gel Polish para lograr resultados duraderos, estéticamente agradables y resistentes. Presentación de Objetivos y Agenda (5 min) ● Explicar que durante la sesión se cubrirán los siguientes puntos: ○ Preparación de las uñas acrílicas para la aplicación del Gel Polish. ○ Aplicación del Gel Polish: pasos y consejos para una aplicación precisa. ○ Curado del Gel Polish: cómo utilizar la lámpara UV/LED correctamente. ○ Cuidado y mantenimiento del Gel Polish para una mayor duración. ● Explicar la estructura de la sesión: teoría, demostración, práctica y retroalimentación.	30 min

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 1. CURSO DE UÑAS ACRILICAS

	Dinámica de Introducción (15 min) ● Preguntar a las participantes si han trabajado antes con Gel Polish o si es su primera vez. ● Realizar una breve dinámica en la que cada participante comparta sus expectativas sobre la sesión. ● Mencionar que la aplicación del Gel Polish sobre uñas acrílicas permite resultados duraderos, brillantes y sin descascaramientos, lo que lo hace popular entre muchas personas.	
FASE CENTRAL	Teoría sobre Gel Polish en Uñas Acrílicas (20 min) ● Características del Gel Polish: ○ Explicar qué es el Gel Polish y en qué se diferencia de otros esmaltes tradicionales o en gel. ○ Ventajas del Gel Polish sobre uñas acrílicas: mayor durabilidad, acabado brillante, resistencia al desgaste. ○ Diferencias entre Gel UV y Gel LED y cómo elegir el adecuado. ● Preparación de la uña acrílica para aplicar Gel Polish: ○ Asegurarse de que la uña acrílica esté completamente limpia, libre de polvo o residuos de productos. ○ Lijado suave de la superficie de la uña acrílica para garantizar una buena adhesión del Gel Polish. ○ Aplicación de primer o base coat para mejorar la adherencia y evitar burbujas o levantamiento del gel. ● Aplicación del Gel Polish: ○ Explicar cómo aplicar una capa fina de Gel Polish, comenzando desde la base de la uña hasta la punta, asegurándose de cubrir toda la superficie de manera uniforme.	1 hora y 30 min

	○ Importancia de evitar que el Gel Polish toque la cutícula o los laterales para evitar el levantamiento. ● Curado del Gel Polish: ○ Mostrar cómo utilizar la lámpara UV o LED para curar el Gel Polish correctamente, ya sea por 30-60 segundos según el tipo de lámpara y gel. Demostración Práctica de la Técnica (30 min) ● Realizar una demostración en vivo de cómo aplicar Gel Polish sobre una uña acrílica: 1. Preparación de la uña acrílica: limpieza, limado y aplicación de base coat. 2. Aplicación del Gel Polish: capa fina y uniforme. 3. Curado en la lámpara UV/LED: explicar el tiempo necesario y cómo colocar las manos correctamente en la lámpara. 4. Aplicación de una segunda capa de Gel Polish (si es necesario) y curado. 5. Finalización con top coat para darle el acabado brillante y duradero. ● Durante la demostración, explicar cada paso detalladamente, responder preguntas y dar consejos adicionales sobre la técnica. Práctica Guiada del Gel Polish sobre Uñas Acrílicas (40 min) ● Las participantes comenzarán a aplicar el Gel Polish sobre sus uñas acrílicas siguiendo los pasos enseñados. ● Supervisar el trabajo de cada una y dar retroalimentación en tiempo real para corregir errores como una aplicación desigual, exceso de producto o mala colocación en la lámpara. ● Mientras las participantes curan sus uñas, ofrecer consejos sobre el uso correcto de la	

	lámpara y la aplicación del top coat.	
CIERRE	Revisión y Consolidación de lo Aprendido (10 min) • Repasar los puntos clave: preparación de la uña, aplicación del Gel Polish, curado y top coat. • Aclarar dudas finales sobre la técnica de aplicación y el proceso de curado. Práctica Final de Gel Polish sobre Uñas Acrílicas (15 min) • Las participantes realizarán una segunda aplicación de Gel Polish (o una capa adicional si ya han terminado la primera) para afianzar la técnica y asegurarse de que el acabado sea perfecto. • Supervisar y corregir cualquier detalle final, como la aplicación de la capa final o el curado adecuado. Cierre y Agradecimientos (5 min) • Agradecer a las participantes por su tiempo y dedicación durante la sesión. • Reiterar la importancia de la práctica para perfeccionar la técnica del Gel Polish sobre uñas acrílicas. • Ofrecer recursos adicionales como tutoriales en línea o recomendaciones sobre productos para el cuidado de las uñas.	30 min
RETROALIMENTACIÓN	Preguntas y Respuestas (10 min) • Abrir el espacio para que las participantes hagan preguntas sobre cualquier parte del proceso que no haya quedado claro. • Aclarar dudas sobre el uso de herramientas, la elección de productos o cómo corregir problemas comunes durante la aplicación.	30 min

	Evaluación de la Sesión (10 min) ● Realizar una breve evaluación para conocer cómo se sintieron las participantes con la sesión y qué aspectos les gustaría profundizar más en futuras clases. Cierre Final y Agradecimientos (10 min) ● Agradecer nuevamente a las participantes por su asistencia y participación. ● Animar a las participantes a seguir practicando la técnica y ofrecer algunos consejos sobre cómo lograr un acabado profesional en casa. ● Proveer recursos adicionales, como videos o guías, para que las participantes continúen perfeccionando su técnica.	

FICHA TÉCNICA
ACTIVIDAD: CURSO UÑAS ACRÍLICAS

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 1. CURSO DE UÑAS ACRILICAS

PROFESIONAL ENCARGADO:
FECHA DE SESIÓN: DÍA/MES/AÑO
UBICACIÓN:
SESIÓN: 9
MODALIDAD: Presencial
TEMAS DE LA SESIÓN: Técnicas avanzadas de uñas acrílicas
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: ● El objetivo de esta sesión es proporcionar a las participantes las habilidades necesarias para realizar técnicas avanzadas de uñas acrílicas.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD		TIEMPO
FASE INICIAL	● Bienvenida e introducción (10 minutos): ○ Bienvenida y objetivos de la clase. ○ Explicar el programa y las técnicas que se aprenderán durante la sesión. ○ Mencionar la importancia de las uñas acrílicas en la industria de la belleza y la innovación que pueden traer las técnicas avanzadas. ● Explicación teórica de las técnicas avanzadas (15 minutos): ○ Presentación de las técnicas que se abordarán: esculpido, ombré, encapsulado, diseños 3D, entre otros. ○ Descripción de los materiales y herramientas necesarios (pinceles, acrílico, tips, limas, etc.). ○ Breve explicación de cómo cada técnica se utiliza para lograr diferentes estilos de uñas. ○ Ejemplos visuales (fotografías o videos) de los resultados que se pueden obtener con cada técnica. ● Demostración inicial (5 minutos): ○ Realización de una breve demostración en vivo de cómo aplicar el acrílico para una técnica básica, para que las	30 min

	participantes comprendan el proceso general antes de realizar la práctica.	
FASE CENTRAL	Distribución de materiales y preparación (5 minutos): ● Asegurarse de que cada participante tenga sus materiales listos: pinceles, acrílico, tips, limas, decoración, etc. ● Organizar el espacio para facilitar el acceso a las herramientas necesarias. Práctica guiada de las técnicas avanzadas (1 hora 15 minutos): ● Estación de esculpido: Enseñar a crear una uña de acrílico completamente esculpida en la base, sin tips. Supervisar la aplicación del acrílico, la forma y la estructura de la uña. ● Estación de ombré: Guiar a las participantes en la técnica de ombré, mostrando cómo fusionar dos tonos de acrílico para crear un acabado degradado. ● Estación de encapsulado: Instruir en cómo encapsular decoraciones (como glitter o flores) dentro del acrílico para crear profundidad y protección. ● Estación de diseño 3D: Mostrar cómo crear pequeños diseños tridimensionales sobre las uñas usando acrílico. ● Las participantes rotan por las estaciones para practicar cada técnica durante aproximadamente 15 minutos por estación. Supervisión activa y correcciones (30 minutos): ● Durante las prácticas, las participantes deben recibir retroalimentación inmediata. Se debe observar y corregir el grosor del acrílico, la forma de la uña, la colocación de los diseños 3D, entre otros. ● Si alguna participante tiene dificultades con una	1 hora y 45 minutos

	técnica específica, dedícale más tiempo y ofrece consejos para mejorar.	
CIERRE	**Revisión de trabajos individuales** (10 minutos): • Invita a las participantes a mostrar los resultados de su práctica. • Realiza observaciones sobre el grosor, la forma y la estética general de cada uña. • Corrige y ajusta detalles, como líneas, aplicación de acrílico o nivelado de la superficie. **Retroalimentación grupal** (10 minutos): • Fomentar un ambiente abierto en el que las participantes puedan compartir sus dudas y experiencias. • Dar retroalimentación sobre los puntos fuertes y áreas de mejora de cada participante. • Ofrecer recomendaciones para evitar errores comunes (por ejemplo, evitar burbujas de aire o aplicar acrílico demasiado grueso). **Demostración final de acabados** (5 minutos): • Realiza una última demostración de cómo pulir y finalizar las uñas acrílicas para un acabado perfecto (como el limado final, alisado de la superficie, aplicación de sellador, etc.). • Explica brevemente cómo darle un toque personalizado a las uñas, como el uso de cristales o la pintura decorativa.	25 min
RETROALIMENTACIÓN	**Cierre y despedida** (5 minutos): • Recapitular los conceptos clave de la sesión (esculpido, ombré, encapsulado, etc.). • Agradecer a las participantes por su participación y esfuerzo. • Proporciona materiales de referencia (pueden ser guías visuales o links a tutoriales en línea)	5 min

	para que continúen practicando en casa. • Invita a las participantes a compartir sus trabajos en redes sociales o en futuras sesiones.	

FICHA TÉCNICA
ACTIVIDAD: CURSO UÑAS ACRÍLICAS
PROFESIONAL ENCARGADO:
FECHA DE SESIÓN: DÍA/MES/AÑO
UBICACIÓN:
SESIÓN: 10
MODALIDAD: Presencial

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 1. CURSO DE UÑAS ACRILICAS

TEMAS DE LA SESIÓN:
Técnica de Degradados

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:
- Enseñar a las participantes a dominar la técnica de degradado (ombré) en uñas acrílicas, brindándoles los conocimientos, habilidades y herramientas necesarias para crear transiciones suaves y estéticamente agradables entre colores, así como perfeccionar su técnica mediante la práctica y retroalimentación.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD		TIEMPO
FASE INICIAL	Bienvenida y presentación (10 minutos): • Explicación general sobre la técnica de degradado y su popularidad en el mundo de la manicura. • Mencionar el propósito de la sesión: aprender a realizar degradados suaves y perfectamente mezclados en acrílico. Explicación teórica de la técnica de degradado (ombré) (15 minutos): • Definición y características: Explicar qué es un degradado (ombré), cómo se logra la transición entre colores y en qué casos se usa. • Materiales necesarios: Pinceles de precisión, acrílicos en polvo (colores que se difuminen bien entre sí), tips o moldes, limas, y alcohol. • Técnicas de aplicación: Explicar cómo se deben aplicar los colores y difuminarlos adecuadamente para lograr un degradado uniforme. • Errores comunes: Mencionar los problemas comunes (como líneas visibles entre colores o acrílico que no se fusiona bien) y cómo evitarlos. Demostración inicial (5 minutos): • Realizar una breve demostración de la técnica de degradado en una uña de acrílico para que las participantes vean cómo se logra la transición de color y cómo se debe aplicar el	30 min

	acrílico para un acabado profesional. ● Enfatizar la importancia de la mezcla de colores, el tiempo de trabajo y la forma en que se difumina el acrílico.	
FASE CENTRAL	Distribución de materiales y preparación (5 minutos): ● Asegurarse de que todas las participantes cuenten con los materiales necesarios: pinceles de detalle, acrílico en polvo, alcohol, tips, limas, entre otros. ● Prepara estaciones de trabajo para que cada participante tenga su espacio organizado. Práctica guiada de la técnica de degradado (ombré) (1 hora 15 minutos): ● Primer paso - Aplicación de la base: Enseñar cómo aplicar el acrílico base (transparente o del tono claro) sobre el tip o molde de la uña. ● Segundo paso - Aplicación del color oscuro: Instruir a las participantes sobre cómo aplicar el acrílico en color oscuro en una sección de la uña (normalmente en la punta). ● Tercer paso - Difuminado de colores: Guiar a las participantes en cómo usar la técnica de "barrido" para difuminar el acrílico oscuro hacia el acrílico claro, creando una transición suave entre los colores. ● Supervisión continua: Mientras las participantes realizan la técnica, se debe ofrecer supervisión activa. Corregir la aplicación del acrílico, la mezcla de colores y la forma de difuminar para evitar líneas visibles. ● Tiempo de práctica: Asegurarse de que las participantes tengan suficiente tiempo para practicar el degradado en varias uñas, experimentando con diferentes combinaciones de colores. Supervisión y correcciones (30 minutos):	1 hora y 45 minutos

	• Circular entre las participantes, observando el progreso de cada una y brindando retroalimentación inmediata. • Ayudar a resolver problemas comunes, como la dificultad para lograr un difuminado perfecto o la aplicación desigual de acrílico. • Asegurarse de que las participantes estén utilizando la cantidad correcta de acrílico y que la mezcla de colores se realice correctamente.	

CIERRE	• Revisión de trabajos individuales (10 minutos):
	  ○ Invitar a las participantes a mostrar sus uñas y compartir su proceso.
	  ○ Realizar una evaluación individual del trabajo de cada una, observando aspectos como la transición de colores, el grosor del acrílico y la técnica de difuminado.
	  ○ Ofrecer correcciones detalladas y sugerencias específicas de mejora para cada participante.
	• Retroalimentación grupal (10 minutos):
	  ○ Proporcionar retroalimentación grupal, destacando las fortalezas y logros de las participantes.
	  ○ Resaltar puntos importantes, como la importancia de la práctica constante para perfeccionar la técnica.
	  ○ Ofrecer recomendaciones para evitar errores comunes y mejorar la técnica de degradado (por ejemplo, difuminar con menos presión para obtener un acabado más suave).
	• Demostración final y consejos adicionales (5 minutos):
	  ○ Realizar una breve demostración final sobre cómo darle los toques finales a las uñas con degradado, como el pulido y alisado de la superficie para asegurar un
		25 min

	acabado perfecto. ○ Hablar sobre cómo aplicar decoraciones adicionales (por ejemplo, pequeños cristales o líneas finas) para embellecer el degradado y hacerlo más llamativo.	
RETROALIMENTACIÓN	○ Recapitular los puntos clave de la sesión: la técnica de degradado, los pasos esenciales y cómo evitar errores comunes. ○ Agradecer a las participantes por su dedicación y esfuerzo durante la clase. ○ Ofrecer enlaces o materiales adicionales para que las participantes puedan seguir practicando en casa. ○ Animar a las participantes a compartir sus resultados y avances en redes sociales o en futuras sesiones.	5 min

FICHA TÉCNICA
ACTIVIDAD: CURSO UÑAS ACRÍLICAS
PROFESIONAL ENCARGADO:
FECHA DE SESIÓN: DÍA/MES/AÑO
UBICACIÓN:
SESIÓN: 11

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 1. CURSO DE UÑAS ACRILICAS

MODALIDAD: Presencial

TEMAS DE LA SESIÓN:

Técnica de líneas finas

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

- Enseñar a las participantes a dominar la técnica de líneas finas en uñas acrílicas, brindándoles las herramientas, conocimientos y habilidades necesarias para crear diseños precisos y detallados con líneas finas, mejorando su destreza en la aplicación del acrílico y el control del pincel.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD		TIEMPO
FASE INICIAL	**Bienvenida y presentación** (10 minutos): • Saludo e introducción de la formadora y las participantes. • Explicación de los objetivos y el propósito de la sesión. • Breve conversación sobre la importancia de las líneas finas en los diseños de uñas acrílicas y su aplicabilidad en la decoración. **Explicación teórica sobre la técnica de líneas finas** (15 minutos): • **Definición**: Explicar qué son las líneas finas y cómo se utilizan en los diseños de uñas acrílicas. • **Materiales necesarios**: Mencionar los pinceles adecuados (pinceles finos para detalles), acrílico en polvo (colores), alcohol, y otros materiales complementarios. • **Fundamentos de la técnica**: Explicar cómo lograr líneas finas consistentes, la importancia del control del pincel, la cantidad de acrílico que se debe usar, y la aplicación precisa. • **Errores comunes**: Hablar sobre los problemas que suelen surgir (líneas irregulares, exceso de acrílico, etc.) y cómo solucionarlos. **Demostración inicial de la técnica** (5 minutos): • Realizar una breve demostración de cómo crear líneas finas en una uña acrílica utilizando el	30 MIN

	pincel y el acrílico de manera controlada. ● Mostrar cómo hacer líneas rectas y curvas para que las participantes visualicen la técnica antes de practicarla.	
FASE CENTRAL	● Distribución de materiales y preparación (5 minutos): ○ Asegurarse de que cada participante tenga su espacio de trabajo preparado: pinceles finos, acrílico en polvo, alcohol, tips o moldes, y herramientas de limado. ○ Organizar las estaciones de trabajo para asegurar que todas las participantes tengan acceso a los materiales necesarios. ● Práctica guiada de la técnica de líneas finas (1 hora 15 minutos): ○ Primer paso - Preparación de la base de la uña: Enseñar a las participantes cómo preparar la base (usando tips o escultura en molde) y asegurarse de que la superficie esté suave y lista para pintar. ○ Segundo paso - Uso del pincel fino: Guiar a las participantes en cómo cargar el pincel con la cantidad correcta de acrílico (sin sobrecargarlo) para lograr líneas finas y detalladas. ○ Tercer paso - Creación de líneas finas: Practicar diferentes tipos de líneas: rectas, curvas y formas simples (por ejemplo, líneas diagonales, de contorno o geométricas). Se debe enfatizar en el control del pincel y la presión para evitar líneas gruesas o irregulares. ○ Supervisión activa: Mientras las participantes practican, se debe corregir cualquier error de técnica (por ejemplo, líneas que no son precisas, trazos irregulares o exceso de acrílico). ○ Corrección de técnicas: Durante la	1 HORA 45 MIN

	práctica, corrige la postura de la mano, la presión en el pincel y la forma de las líneas. ● Práctica adicional de diseños complejos (30 minutos): ○ Después de que las participantes se sientan cómodas con las líneas finas, introduce diseños más complejos que requieran líneas finas combinadas con otros elementos (por ejemplo, líneas entrelazadas, flores o patrones geométricos). ○ Fomentar la creatividad, pero asegurarse de que las líneas sigan siendo finas y bien definidas.	
CIERRE	Revisión y corrección de trabajos (10 minutos): ● Invitar a las participantes a mostrar su trabajo y examinarlo de cerca. ● Proporcionar retroalimentación personalizada, corrigiendo detalles específicos, como la uniformidad de las líneas, la presión ejercida en el pincel y la aplicación correcta del acrílico. ● Resaltar los logros de las participantes y celebra los avances conseguidos durante la práctica. Retroalimentación grupal (10 minutos): ● Realizar una retroalimentación grupal en la que se mencionen los errores comunes y cómo corregirlos (por ejemplo, líneas que se desvanecen o son demasiado gruesas). ● Ofrecer sugerencias para mejorar el control del pincel y la precisión. ● Fomentar que las participantes compartan sus experiencias y cualquier desafío que hayan encontrado durante la práctica. Demostración final de técnicas avanzadas (5 minutos):	25 min

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 1. CURSO DE UÑAS ACRILICAS

	• Realizar una breve demostración de cómo combinar las líneas finas con otros detalles de diseño (como el uso de brillantes, detalles en 3D o patrones complejos). • Dar consejos sobre cómo seguir perfeccionando las líneas finas, como trabajar con diferentes tipos de pinceles o jugar con contrastes de color.	
RETROALIMENTACIÓN	• Recapitular los puntos clave de la sesión: control del pincel, técnica de líneas finas, cómo evitar errores comunes y la importancia de la práctica constante. • Agradecer a las participantes por su esfuerzo y dedicación. • Proporcionar material adicional, como enlaces a tutoriales o recomendaciones de productos para seguir practicando en casa. • Animar a las participantes a seguir experimentando y desarrollando sus habilidades en la decoración de uñas acrílicas.	5 min

FICHA TÉCNICA
ACTIVIDAD: CURSO UÑAS ACRÍLICAS
PROFESIONAL ENCARGADO:
FECHA DE SESIÓN: DÍA/MES/AÑO
UBICACIÓN:

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 1. CURSO DE UÑAS ACRILICAS

SESIÓN: 12

MODALIDAD: Presencial

TEMAS DE LA SESIÓN:
Colorimetría

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:
- Enseñar a las participantes los principios fundamentales de la colorimetría aplicada a las uñas acrílicas, permitiéndoles elegir y combinar colores de manera efectiva para crear diseños armoniosos y estéticamente atractivos, al mismo tiempo que mejoran su comprensión del uso de colores en el ámbito de la manicura profesional.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD		TIEMPO
FASE INICIAL	Distribución de materiales y preparación (15 minutos): - Asegurarse de que cada participante tenga los materiales necesarios: acrílicos en polvo de diferentes colores (colores primarios, secundarios y metálicos), pinceles, alcohol, tips o moldes, limas, y otros elementos decorativos (si se desea). - Preparar el espacio de trabajo para cada participante, asegurando que todos los materiales sean accesibles.	15 min

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 1. CURSO DE UÑAS ACRILICAS

FASE CENTRAL	Demostración inicial (45 minutos): El instructor realizará una demostración detallada, explicando paso a paso el proceso de aplicación de uñas acrílicas mientras se seleccionan y combinan colores. Durante esta fase, se mostrarán las siguientes técnicas y conceptos: • Selección de colores: Se enseñará a las participantes cómo elegir la combinación de colores en función del estilo deseado, el tono de piel del cliente y las tendencias actuales. El instructor enfatizará la importancia de armonizar tonos y contrastes, utilizando la rueda cromática para guiar la elección. • Mezcla de colores: Se demostrará cómo mezclar colores acrílicos, tanto para crear tonos personalizados como para obtener resultados más suaves o vibrantes, según el diseño que se busque lograr. • Aplicación de las capas de acrílico: El instructor mostrará las técnicas de aplicación de cada capa de acrílico, comenzando desde la base y avanzando hacia el diseño final. En este proceso se abordarán temas como la consistencia del producto y las herramientas necesarias para obtener un acabado uniforme. • Creación de diseños básicos: Se enseñará a las participantes cómo realizar diseños sencillos, como ombrés, degradados o líneas de contraste, utilizando los colores seleccionados. También se hará énfasis en la importancia de la creatividad y la personalización. Durante esta demostración, se aclaran todas las dudas de las participantes y se fomentará la observación activa de las técnicas presentadas. Práctica guiada (1 hora): Las participantes pasarán a la fase práctica, donde realizarán su propia aplicación de uñas acrílicas. Se supervisa y brinda asistencia individualizada. En esta	1 hora 45 minutos

	fase, las participantes tendrán la oportunidad de: ● Seleccionar colores y crear combinaciones: Con la guía del instructor, cada participante elegirá una paleta de colores, aplicando lo aprendido sobre armonía cromática y efectos visuales. ● Mezclar y aplicar colores: Se les guiará en la mezcla de colores, si así lo desean, para crear tonos personalizados. También se les asistirá en la aplicación precisa del acrílico, asegurando que las capas sean uniformes y bien trabajadas. ● Ejecutar el diseño: Las participantes podrán realizar uno o varios diseños de uñas acrílicas, dependiendo del tiempo disponible y la complejidad del diseño. Podrán experimentar con técnicas como ombrés, degradados, y combinaciones de colores sólidos y contrastantes.	
CIERRE	Revisión de trabajos (15 minutos): Cada participante presentará el diseño de uñas acrílicas que ha realizado. Se realizará un análisis detallado de los trabajos, proporcionando retroalimentación tanto a nivel técnico como estético, destacando fortalezas y sugiriendo posibles áreas de mejora. Cierre teórico y práctico (10 minutos): Se ofrecerá un resumen de los conceptos clave abordados durante la sesión, reforzando la importancia de la colorimetría en el diseño de uñas acrílicas y su relación con las tendencias actuales. Además, se ofrecerán recomendaciones para continuar la práctica y el perfeccionamiento de las técnicas aprendidas.	25 min

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 1. CURSO DE UÑAS ACRILICAS

RETROALIMENTACIÓN	Agradecimiento por la participación y entrega de materiales adicionales, si es pertinente, como guías o recomendaciones para seguir practicando	5 min

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 1. CURSO DE UÑAS ACRILICAS

FICHA TÉCNICA
ACTIVIDAD: CURSO UÑAS ACRÍLICAS
PROFESIONAL ENCARGADO:
FECHA DE SESIÓN: DÍA/MES/AÑO
UBICACIÓN:
SESIÓN: 13
MODALIDAD: Presencial
TEMAS DE LA SESIÓN: Técnica de limado
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: ● Proporcionar a las participantes los conocimientos teóricos y prácticos necesarios sobre la técnica de limado de uñas acrílicas, con el fin de que puedan perfeccionar el diseño y la forma de las uñas, garantizando un acabado profesional y duradero, respetando la salud de las uñas naturales.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD		TIEMPO
FASE INICIAL	Bienvenida y presentación (10 minutos): ● Bienvenida y explicación de los objetivos de la sesión. Introducción teórica sobre el limado (20 minutos): Explicación detallada sobre la técnica de limado de uñas acrílicas, cubriendo los siguientes temas: ● Importancia del limado: Por qué es crucial para el acabado final, la duración y la salud de las uñas. ● Herramientas para el limado: Descripción de las limas (manuales y eléctricas), y cómo elegir la correcta según el tipo de uña acrílica y el diseño que se desea lograr. ● Técnicas básicas de limado: Explicación de los movimientos adecuados, cómo evitar dañar la uña natural y la forma más eficaz de limar para conseguir una superficie suave y uniforme. ● Tipos de formas de uñas: Cómo adaptar la técnica del limado según el tipo de forma que se desee (cuadrada, ovalada, almendra, stiletto,	30 min

	etc.).	
FASE CENTRAL	Demostración del limado (30 minutos): Se realizará una demostración detallada de todo el proceso de limado, explicando cada paso mientras lo ejecuta: • Preparación de la uña: Cómo preparar la uña acrílica para el limado, asegurándose de que esté completamente seca y que no haya ningún tipo de burbuja o imperfección. • Limpieza antes de limar: Uso de herramientas como el empujador de cutículas para preparar la zona. • Técnicas de limado: Se enseñará cómo limar en diferentes direcciones, evitando movimientos bruscos que puedan dañar la uña natural. Se detalla la forma correcta de limar los bordes y las superficies para conseguir un acabado suave y simétrico. • Forma de la uña: se demostrará cómo lograr diferentes formas de uñas acrílicas según las preferencias del cliente, asegurando una estructura equilibrada y estética. Práctica guiada (1 hora): Las participantes replicarán el proceso de limado bajo supervisión. Durante esta fase, cada una realizará el limado de las uñas acrílicas de una mano. • Supervisión y retroalimentación: se circulará entre las participantes, proporcionando correcciones y sugerencias sobre cómo mejorar la técnica. Se les guiará paso a paso, desde la preparación inicial de la uña hasta la obtención de la forma deseada. • Aplicación de la técnica de limado en diferentes formas: Las participantes podrán elegir qué forma desean lograr (por ejemplo, cuadrada, ovalada o almendra), y se ofrecerá consejos sobre cómo adaptar el limado a cada estilo.	1 hora 30 min

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 1. CURSO DE UÑAS ACRILICAS

CIERRE	Revisión de las prácticas (15 minutos): Las participantes mostrarán el resultado de su trabajo. Se revisarán las uñas de cada una, comentando los aspectos positivos y ofreciendo retroalimentación constructiva sobre las áreas que podrían mejorar. • Análisis de la forma: se evaluará si las uñas presentan la forma deseada, la simetría y el acabado suave. • Consejos adicionales: En caso de que alguna participante haya tenido dificultades durante la práctica, se proporcionará sugerencias específicas para mejorar su técnica. Conclusión y cierre (10 minutos): Se realizarán breves reflexiones sobre los puntos clave aprendidos durante la sesión. Se destacarán las mejores prácticas de limado y cómo prevenir errores comunes. • Recomendaciones para el cuidado de las uñas naturales y acrílicas: Consejos sobre cómo mantener la salud de las uñas naturales durante y después del proceso de limado. • Material adicional y recursos: se podrá proporcionar materiales de apoyo, como guías o videos, y recomendar ejercicios prácticos para seguir perfeccionando la técnica en casa.	30 min
RETROALIMENTACIÓN	Feedback en tiempo real: Durante la etapa práctica, se dará retroalimentación constante a cada participante, enfocándose en la corrección de posturas, la aplicación de la presión adecuada y el control de la lima. Al finalizar la sesión, se realizará una retroalimentación grupal y personalizada. Se fomentará que las participantes expresen sus dudas o inquietudes y el instructor les dará recomendaciones específicas para mejorar su técnica de limado, atendiendo a las particularidades de cada una.	30 min

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 1. CURSO DE UÑAS ACRILICAS

FICHA TÉCNICA
ACTIVIDAD: CURSO UÑAS ACRÍLICAS
PROFESIONAL ENCARGADO:
FECHA DE SESIÓN: DÍA/MES/AÑO
UBICACIÓN:
SESIÓN: 14
MODALIDAD: Presencial
TEMAS DE LA SESIÓN: Retiro de uñas acrílicas
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: • Proporcionar a las participantes los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para realizar el retiro seguro y efectivo de uñas acrílicas, utilizando las técnicas adecuadas que respeten la salud de las uñas naturales y prevengan daños, asegurando un acabado limpio y profesional.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD		TIEMPO
FASE INICIAL	Bienvenida y presentación (10 minutos): Se puede iniciar con una pequeña dinámica para conocer las expectativas y nivel de conocimiento previo sobre el retiro de uñas acrílicas. Introducción teórica sobre el retiro de uñas acrílicas (20 minutos): En esta fase, se proporcionará una explicación teórica exhaustiva sobre el proceso de retiro de uñas acrílicas: • Razones para retirar las uñas acrílicas de manera adecuada: Explicación de cómo un retiro incorrecto puede dañar la uña natural, como la debilitación, el desprendimiento de capas de la uña y la aparición de infecciones. • Herramientas necesarias: Descripción de los elementos esenciales para realizar un retiro adecuado (limas, alicates, acetona, papel de aluminio, entre otros) y cómo utilizar cada uno de ellos correctamente. • Técnicas de retiro: Explicación de las dos técnicas más comunes para el retiro de uñas	30 min

	acrílicas: ○ Retiro con limado: Para remover la mayor parte del acrílico antes de utilizar acetona o productos desmoldantes. ○ Retiro con acetona: Método para ablandar el acrílico y facilitar su remoción sin dañar la uña natural. ● Precauciones de seguridad: Consejos sobre cómo proteger la uña natural durante el proceso, la importancia de no forzar el acrílico y la forma adecuada de usar la acetona.	
FASE CENTRAL	Demostración práctica (30 minutos): se realizará una demostración en vivo, mostrando los pasos detallados para el retiro de uñas acrílicas, incluyendo: ● Preparación previa al retiro: ○ Desinfectar las manos y las herramientas. ○ Retirar cualquier esmalte o decoración adicional sobre el acrílico. ● Proceso de limado: se mostrará cómo limar la capa superior del acrílico sin dañar la uña natural, utilizando la lima correcta y sin aplicar demasiada presión. ● Uso de acetona: cómo sumergir los dedos en acetona o cómo envolver cada uña con papel de aluminio para acelerar el proceso de ablandamiento del acrílico. ● Retiro del acrílico: cómo retirar el acrílico de forma suave, utilizando alicates o palillos de madera sin dañar la uña natural. ● Proceso de hidratación posterior: cómo aplicar aceite o crema para hidratar las uñas y las cutículas después del retiro. Práctica guiada (1 hora): Las participantes realizarán el retiro de sus uñas acrílicas bajo supervisión. Durante esta fase, cada participante podrá practicar ambas técnicas: ● Limado del acrílico: Se les guiará en la correcta	1 hora y 30 min

	aplicación de la lima, asegurándose de que están eliminando suficiente acrílico sin dañar la uña. ● Uso de acetona o productos desmoldantes: Se les permitirá practicar la aplicación de acetona, en su caso, para ablandar el acrílico. Se ayudará a las participantes a envolver sus uñas correctamente en papel de aluminio e identificar cuándo el acrílico está suficientemente ablandado para retirarlo con facilidad. ● Retiro del acrílico y cuidado post-retirada: Las participantes retirarán el acrílico de manera cuidadosa, utilizando las herramientas adecuadas. Se les proporcionará retroalimentación continua sobre su técnica, asegurándose de que no haya daños en las uñas naturales.	
CIERRE	Revisión de los resultados (15 minutos): Las participantes mostrarán el resultado de su trabajo, permitiendo que se ofrezca retroalimentación individualizada. Se enfocará en: ● La remoción efectiva y sin dañar la uña natural. ● La limpieza y el cuidado de la uña después del retiro. ● El manejo adecuado de la acetona y otros productos. ● La forma en que se protegieron las uñas naturales durante el proceso. También se destacará los logros de cada participante, dando sugerencias para mejorar en áreas específicas si es necesario. Cuidado post-retirada (10 minutos): Se brindarán recomendaciones para el cuidado de las uñas naturales luego del retiro de las uñas acrílicas, como la hidratación, el uso de aceites para cutículas, y cómo fomentar el fortalecimiento de las uñas.	30 min

	También se explicará cómo realizar una evaluación del estado de las uñas antes de aplicar nuevas uñas acrílicas. Conclusión y cierre (5 minutos): Se hará un resumen de lo aprendido, reforzando la importancia de realizar un retiro adecuado para mantener la salud de las uñas naturales. Se ofrecerán recursos adicionales (materiales educativos o enlaces) y se agradecerá a las participantes por su tiempo y esfuerzo.	
RETROALIMENTACIÓN	Feedback en tiempo real: Durante la fase práctica, se proporcionará retroalimentación constante sobre la técnica de cada participante, corrigiendo posibles errores y dando sugerencias para mejorar. Al finalizar la sesión, se dará una retroalimentación grupal donde las participantes podrán compartir sus dudas y experiencias. También ofrecerá sugerencias para mejorar en el proceso de retiro de uñas acrílicas y asegurará que cada participante se sienta confiada para aplicar la técnica de manera efectiva y segura.	30 min

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 1. CURSO DE UÑAS ACRILICAS

FICHA TÉCNICA
ACTIVIDAD: CURSO UÑAS ACRÍLICAS
PROFESIONAL ENCARGADO:
FECHA DE SESIÓN: DÍA/MES/AÑO
UBICACIÓN:
SESIÓN: 15
MODALIDAD: Presencial
TEMAS DE LA SESIÓN: ● Limpieza y cuidado de pinceles para prolongar su duración en el tiempo. ● Control correcto del acrílico según el tipo de polvo acrílico que se vaya a utilizar.
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: ● Capacitar a las participantes en las técnicas adecuadas para limpiar y cuidar sus pinceles de uñas acrílicas, garantizando su durabilidad y buen funcionamiento. Además, proporcionarles las herramientas necesarias para controlar de manera precisa el uso del acrílico según el tipo de polvo utilizado, asegurando un acabado profesional y prolongando la vida útil del material.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD		TIEMPO
FASE INICIAL	**Bienvenida y presentación (10 minutos):** se abrirá un espacio para que compartan sus expectativas o dudas previas sobre el tema. **Introducción teórica sobre pinceles y acrílico (20 minutos):** ● **Importancia del cuidado de los pinceles:** Explicación sobre cómo un pincel bien cuidado mejora la precisión y la calidad del trabajo, además de prolongar su vida útil. Se hablará de las partes del pincel y cómo el uso correcto evita que se deformen o pierdan cerdas. ● **Tipos de pinceles:** Presentación de los pinceles más comunes para uñas acrílicas (redondos, planos, de precisión) y cuál es el adecuado según el tipo de aplicación y el diseño. ● **Control correcto del acrílico:** Explicación sobre la importancia de la mezcla adecuada del polvo	30 min

	acrílico y el monómero. Se detallará cómo el tipo de polvo acrílico (por ejemplo, fino, medio, grueso) influye en la técnica de aplicación y en el tiempo de secado. ● Tipos de polvo acrílico y su comportamiento: Características del polvo acrílico (rápido, normal, de secado lento) y cómo esto afecta la aplicación.	
FASE CENTRAL	Demostración práctica de limpieza y cuidado de pinceles (30 minutos): se realizará una demostración paso a paso sobre cómo limpiar y cuidar correctamente los pinceles de uñas acrílicas: ● Proceso de limpieza: ○ Utilización de productos específicos para limpiar pinceles acrílicos, como limpiadores especiales o disolventes, y la técnica correcta de uso. ○ Cómo evitar que el acrílico se quede adherido en las cerdas y cómo prevenir la acumulación de productos en el pincel. ○ Proceso de secado y almacenamiento adecuado del pincel para evitar que se deforme o se dañe. ● Mantenimiento del pincel: ○ Cómo cuidar el pincel para mantener su forma, incluyendo el uso de aceite o productos que restauren las cerdas y las protejan. ○ Consejos sobre cómo evitar que el pincel se endurezca y cómo restaurar un pincel maltratado. ● Demostración del control del acrílico: ○ Control del ratio monómero/polvo acrílico para asegurar la consistencia correcta en cada perla. ○ Técnicas para evitar que el acrílico sea demasiado seco o húmedo, lo que podría afectar la aplicación y la	1 hora 30 min

	durabilidad. ○ Aplicación del acrílico según el tipo de polvo utilizado (fino, medio, grueso) y cómo ajustar la técnica de aplicación. Práctica guiada (1 hora): Las participantes realizarán prácticas de limpieza y cuidado de pinceles, así como la aplicación de acrílico siguiendo las recomendaciones proporcionadas por el instructor. Durante esta fase, las participantes: ● Limpiarán y cuidarán sus pinceles: Siguiendo la técnica mostrada en la demostración, cada participante limpiará y acondicionará su pincel. ● Practicarán la mezcla del acrílico: Las participantes mezclarán monómero y polvo acrílico, controlando el ratio para obtener la consistencia ideal. ● Aplicarán acrílico en la uña: Las participantes aplicarán acrílico sobre una uña acrílica o sobre tips, utilizando el control adecuado del acrílico según el tipo de polvo. Se brindará retroalimentación constante sobre la cantidad de acrílico tomada con el pincel, el control de la forma y la consistencia del producto.	
CIERRE	Revisión de las prácticas (15 minutos): Las participantes mostrarán sus pinceles y el trabajo realizado con acrílico. Se brindará retroalimentación sobre: ● La limpieza efectiva de los pinceles y si están correctamente cuidados. ● El control adecuado del acrílico, evaluando la consistencia de las perlas y la aplicación sobre las uñas. ● Sugerencias para mejorar el uso de los pinceles y el control del acrílico. Consejos adicionales (10 minutos):	30 min

	• Cuidado continuo de los pinceles: Recomendaciones sobre cómo seguir manteniendo los pinceles en buen estado a largo plazo, incluyendo cómo almacenarlos de manera segura. • Prácticas para mejorar el control del acrílico: Sugerencias para seguir perfeccionando la técnica de control de acrílico en casa, como practicar la mezcla de monómero y polvo o realizar aplicaciones sobre tips para mejorar la velocidad y precisión.	
RETROALIMENTACIÓN	Cierre y despedida (15 minutos): El instructor agradecerá a las participantes por su dedicación y participación, ofreciendo enlaces a recursos adicionales (videos, guías) y sugiriendo la práctica constante para mejorar las habilidades adquiridas.	15 min

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 1. CURSO DE UÑAS ACRILICAS

FICHA TÉCNICA
ACTIVIDAD: CURSO UÑAS ACRÍLICAS
PROFESIONAL ENCARGADO:
FECHA DE SESIÓN: DÍA/MES/AÑO
UBICACIÓN:
SESIÓN: 16
MODALIDAD: Presencial
TEMAS DE LA SESIÓN: Reconocimiento sobre el trabajo del cuidado
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: • Facilitar una muestra de los aprendizajes adquiridos y, al mismo tiempo, sensibilizar y fortalecer la reflexión sobre el trabajo de cuidado y la redistribución de las responsabilidades domésticas y de cuidado entre hombres y mujeres, destacando la importancia de cuestionar los roles de género tradicionales que afectan la vida cotidiana.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD		TIEMPO
FASE INICIAL	Bienvenida y presentación (10 minutos): bienvenida a las participantes y explicación del objetivo de la sesión. Introducción técnica a las uñas acrílicas (20 minutos): • Revisión de lo aprendido: se hará un breve repaso de los temas clave tratados en la formación de uñas acrílicas (limado, aplicación, diseño, uso de acrílico y control de herramientas), destacando los puntos más importantes. Esta breve exposición permitirá refrescar conocimientos y reforzar el sentido de logro de las participantes. • Explicación del espacio de reflexión:se presentará el objetivo de la segunda parte de la sesión, que consiste en reflexionar sobre los roles de género y la redistribución del trabajo de cuidado. Se les animará a estar abiertas al	30 min

	diálogo y a compartir sus puntos de vista sobre el tema.	

FASE CENTRAL	• Muestra de lo aprendido (30 minutos): Las participantes realizarán una práctica de lo aprendido durante la formación sobre uñas acrílicas, mostrando el trabajo de aplicación y diseño de uñas acrílicas.
	  ○ Práctica guiada: Cada participante demostrará lo aprendido aplicando uñas acrílicas en una uña de prueba o sobre tip (dependiendo de los materiales disponibles). Se proporcionará retroalimentación y orientaciones para perfeccionar las técnicas aprendidas.
	  ○ Refuerzo de habilidades técnicas: Se dedicarán unos minutos para resolver dudas técnicas y revisar los trabajos realizados, dando espacio para que las participantes compartan sus experiencias y logren visualizar sus avances.
	• Reflexión sobre el trabajo no remunerado (30 minutos):
	  ○ Presentación y discusión (15 minutos): Se comenzará con una breve explicación sobre el concepto de "trabajo no remunerado" y su relación con los roles tradicionales de cuidado (doméstico, familiar y emocional). Se les hablará de cómo este trabajo generalmente recae de forma desproporcionada sobre las mujeres, limitando su tiempo, autonomía y desarrollo profesional.
	  ○ Reflexión grupal (15 minutos): Se abrirá un espacio de reflexión sobre cómo cada participante vive el trabajo de cuidado en su vida cotidiana. Preguntas guías para la reflexión:
	  ■ ¿Quién asume las tareas de
		1 hora 30 min

	cuidado en tu hogar? ■ ¿Cómo afecta esto tu tiempo personal y tus oportunidades? ■ ¿Cómo crees que la redistribución de este trabajo entre hombres y mujeres podría mejorar la calidad de vida de todos los miembros de la familia? ● Este espacio buscará sensibilizar a las participantes sobre cómo los roles de género influyen en la división del trabajo y cómo este tipo de reflexiones pueden contribuir a un cambio social. ● Redistribución de responsabilidades de cuidado (30 minutos): ○ Explicación sobre la redistribución (10 minutos): Se hablará sobre cómo la redistribución del trabajo de cuidado entre hombres y mujeres puede promover una sociedad más justa, igualitaria y equitativa. El enfoque estará en cómo compartir estas responsabilidades en el hogar, tanto en términos de cuidados domésticos como emocionales, sin que las mujeres deban asumir el peso exclusivo. ○ Ejemplos prácticos (10 minutos): se presentarán ejemplos de estrategias para fomentar una distribución equitativa del trabajo, como la negociación de tareas domésticas, la asignación de responsabilidades y la importancia de la cooperación entre todos los miembros del hogar. ○ Técnicas de sensibilización (10 minutos): Se propondrán métodos prácticos para hablar de estos temas con la familia o la pareja, como la comunicación asertiva, el uso de ejemplos claros y el establecimiento de acuerdos en equipo.	

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 1. CURSO DE UÑAS ACRILICAS

	Se animará a las participantes a reflexionar sobre cómo podrían aplicar estas estrategias en sus hogares.	
CIERRE	Compartir aprendizajes y reflexión final (15 minutos): • Las participantes compartirán lo que aprendieron tanto en la técnica de uñas acrílicas como en la reflexión sobre los roles de género y la redistribución del trabajo no remunerado. Se guiará la reflexión final, destacando las conexiones entre el trabajo técnico y los roles sociales, y cómo ambos aspectos son fundamentales para su empoderamiento personal y colectivo. • Se animará a las participantes a discutir posibles cambios que podrían implementar en sus vidas, tanto en el ámbito laboral como en el hogar. Cierre y compromiso (10 minutos): • Compromiso de cambio: Se invitará a cada participante a comprometerse con una acción específica que podría tomar para promover la redistribución del trabajo de cuidado en su hogar o comunidad. • Agradecimiento y despedida: Se agradecerá a las participantes por su tiempo y participación activa, reafirmando la importancia de seguir luchando por la equidad de género en todos los ámbitos de la vida.	30 min
RETROALIMENTACIÓN	Feedback en tiempo real: Durante la práctica de uñas acrílicas, se proporcionará retroalimentación inmediata y personalizada a cada participante, reforzando la correcta aplicación de técnicas y asegurando que se sientan seguras en su habilidad. Al final de la sesión, se guiará una evaluación grupal para compartir puntos de vista sobre la redistribución del trabajo y los roles de género, promoviendo el	30 min

	análisis colectivo y la construcción de ideas para fomentar la igualdad en la comunidad.	

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 2. CURSO DE PELUQUERÍA BÁSICA

FICHA TÉCNICA
ACTIVIDAD: CURSO PELUQUERÍA BÁSICA
PROFESIONAL ENCARGADO:
FECHA DE SESIÓN: DÍA/MES/AÑO
UBICACIÓN:
SESIÓN: 1
MODALIDAD: Presencial
TEMAS DE LA SESIÓN: Módulo 1: Introducción a la peluquería Clase 1: Historia y fundamentos de la peluquería Historia de la peluquería y cómo ha cambiado a lo largo del tiempo
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: ● Conocer la evolución histórica de la peluquería, su impacto cultural y cómo han cambiado las técnicas y tendencias a lo largo del tiempo.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD		TIEMPO
FASE INICIAL	Introducción a la Historia de la Peluquería (20 minutos): Explicación sobre cómo la peluquería ha influido en las sociedades a través de los siglos, desde la antigua Grecia y Egipto hasta la actualidad. Uso de imágenes históricas y videos ilustrativos. 1. Se socializa como el Fondo Local proyecto el Desarrollo del Proyecto de Inversión 1915 Tunjuelito cuidadora y protectora, registrado en el Banco de proyectos de inversión Local BPP L, cuyo Propósito 1 es Hacer un nuevo contrato social con igualdad de oportunidades para la inclusión social, productiva y política, del programa perteneciente al Sistema Distrital del Cuidado, donde la meta plan 2021 – 2024 es Vincular 1.800 mujeres cuidadoras a estrategias de cuidado, con una magnitud de 500 mujeres cuidadoras para la vigencia fiscal 2025.	30 min

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 2. CURSO DE PELUQUERÍA BÁSICA

	2. Se presentará un contexto de como Fondo de Desarrollo Local de Tunjuelito, en aras de fortalecer el Sistema de Cuidado, tiene a disposición una serie de actividades que buscan Fortalecer el valor y la resignificación del Trabajo de cuidado;implementando procesos de empoderamiento para cuidadoras y cuidadores,que incluya todos los grupos vulnerables que ejercen el rol de cuidadores. Dinámica de preguntas y respuestas (10 minutos): Se fomenta la participación de las participantes, preguntándoles sobre cambios de moda o tendencias que recuerdan y cómo esas influencias han cambiado la industria.	
FASE CENTRAL	• Línea del tiempo de la peluquería (45 minutos): Se presentará una línea del tiempo que abarca las distintas etapas de la historia de la peluquería, incluyendo técnicas, herramientas, productos y estilos predominantes en diferentes épocas. • Debate y análisis (45 minutos): Discusión grupal sobre cómo las tendencias históricas de la peluquería aún influyen en las prácticas actuales y cómo los peluqueros actuales adaptan esas influencias.	1 hora 30 min
CIERRE	• Reflexión final sobre la historia de la peluquería (15 minutos): las participantes compartirán sus reflexiones sobre cómo las técnicas y estilos han evolucionado. • Exposición de los aprendizajes (15 minutos): Recapitulación de los temas abordados, haciendo énfasis en la importancia de comprender la historia para ser un profesional	30 min

	más completo.	
RETROALIMENTACIÓN	Estas formaciones, que desarrollan habilidades prácticas en áreas de estética y cuidado personal, ofrecen una vía para que las cuidadoras puedan generar ingresos de manera independiente. Al ofrecer estos servicios, no solo se pueden mejorar sus condiciones económicas, sino que también se promueve la idea de que el cuidado del bienestar personal es tan importante como el cuidado de los demás. Además, a través de estas prácticas, las cuidadoras pueden establecer redes comunitarias y sociales que les otorguen visibilidad y valoración..	30 min

FICHA TÉCNICA
ACTIVIDAD: CURSO PELUQUERÍA BÁSICA
PROFESIONAL ENCARGADO:
FECHA DE SESIÓN: DÍA/MES/AÑO
UBICACIÓN:
SESIÓN: 2
MODALIDAD: Presencial
TEMAS DE LA SESIÓN: Módulo 1: Introducción a la peluquería Clase 2: Estructura y tipos de cabello Cómo está hecho el cabello y cómo crece Productos básicos para mantener el cabello sano
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: • Comprender la anatomía del cabello, sus estructuras y cómo elegir los productos adecuados para su mantenimiento y cuidado.

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 2. CURSO DE PELUQUERÍA BÁSICA

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD		TIEMPO
FASE INICIAL	Presentación teórica sobre la estructura del cabello (20 minutos): Explicación sobre la cutícula, la corteza y la médula del cabello, y cómo estas afectan su comportamiento. Introducción a los tipos de cabello (10 minutos): Clasificación del cabello según su grosor, tipo (liso, ondulado, rizado), y características (seco, graso, normal).	30 min
FASE CENTRAL	• Demostración práctica (30 minutos): se demostrará cómo analizar el cabello de un cliente para determinar su tipo y necesidades. • Técnicas de análisis capilar (1 hora): las participantes practicarán el análisis de tipo de cabello en diferentes modelos, observando la textura, grosor y estado de hidratación del cabello.	1 hora 30 min
CIERRE	• Discusión grupal sobre productos capilares (15 minutos): ¿Cómo influye el tipo de cabello en la elección de productos? se darán ejemplos prácticos de productos según el tipo de cabello. • Resumen y cierre (15 minutos): Recapitulación de lo aprendido, resolviendo dudas y haciendo recomendaciones sobre el cuidado del cabello.	30 min

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 2. CURSO DE PELUQUERÍA BÁSICA

RETROALIMENTACIÓN	Se evaluarán las prácticas realizadas y se proporcionarán comentarios individualizados para mejorar el análisis capilar.	30 min

FICHA TÉCNICA
ACTIVIDAD: CURSO PELUQUERÍA BÁSICA
PROFESIONAL ENCARGADO:
FECHA DE SESIÓN: DÍA/MES/AÑO
UBICACIÓN:
SESIÓN: 3
MODALIDAD: Presencial
TEMAS DE LA SESIÓN: Módulo 2: Técnicas de corte Clase 3: División del cabello y secciones Técnicas de división del cabello para cortes precisos Importancia de las secciones y su relación con los diferentes estilos de corte.
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: • Aprender a dividir el cabello en secciones adecuadas para realizar cortes de manera precisa y efectiva.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 2. CURSO DE PELUQUERÍA BÁSICA

FASE INICIAL	Introducción teórica sobre la división del cabello (15 minutos): Explicación sobre cómo la correcta división del cabello influye en el corte. Tipos de secciones: verticales, horizontales, radiales. Presentación de herramientas (15 minutos): Presentación de las herramientas necesarias para dividir el cabello correctamente (peine de cola, pinzas, clips).	30 min
FASE CENTRAL	• Demostración práctica (30 minutos): se hará una demostración de la correcta división del cabello para un corte preciso, dividiendo el cabello en secciones de acuerdo a diferentes estilos. • Práctica guiada (1 hora): las participantes dividirán el cabello de sus modelos en secciones, guiados por se, asegurándose de que cada sección sea del tamaño y forma adecuados.	1 hora 30 min
CIERRE	• Revisión y evaluación de las secciones realizadas (15 minutos): las participantes compartirán su experiencia y se dará retroalimentación sobre su precisión al dividir el cabello. • Conclusión y cierre (15 minutos): Resumen sobre la importancia de una correcta división para lograr cortes efectivos y de calidad.	30 min

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 2. CURSO DE PELUQUERÍA BÁSICA

RETROALIMENTACIÓN	Evaluación de la técnica de división de cabello por partes, con recomendaciones para mejorar la precisión.	30 min

FICHA TÉCNICA
ACTIVIDAD: CURSO PELUQUERÍA BÁSICA
PROFESIONAL ENCARGADO:
FECHA DE SESIÓN: DÍA/MES/AÑO
UBICACIÓN:
SESIÓN: 4
MODALIDAD: Presencial
TEMAS DE LA SESIÓN: Módulo 2: Técnicas de corte Clase 4: Corte básico en capas Técnicas para crear un corte en capas uniforme. Uso de tijeras y peine para lograr diferentes longitudes.
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: • Dominar las técnicas necesarias para realizar un corte en capas uniforme utilizando tijeras y peine.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 2. CURSO DE PELUQUERÍA BÁSICA

FASE INICIAL	Introducción teórica (15 minutos): Explicación sobre el corte en capas y cómo este agrega volumen y movimiento al cabello. Demostración de técnicas básicas (15 minutos): se mostrará cómo cortar en capas de manera uniforme, usando tijeras y peine.	30 min
FASE CENTRAL	• Práctica guiada (1 hora): las participantes practicarán el corte en capas bajo supervisión, haciendo énfasis en la uniformidad y el control de las tijeras. • Análisis y corrección de técnica (30 minutos): se evaluará las prácticas de las participantes, corrigiendo posturas, técnicas y asegurando un corte preciso.	1 hora 30 min
CIERRE	• Discusión grupal sobre los resultados (15 minutos): Cada participante mostrará su trabajo y compartirá los retos encontrados durante la práctica. • Refuerzo y recomendaciones (15 minutos): se dará recomendaciones para mejorar la técnica de corte en capas.	30 min

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 2. CURSO DE PELUQUERÍA BÁSICA

RETROALIMENTACIÓN	Evaluación continua durante la práctica para asegurar que cada participante esté realizando el corte correctamente.	30 min

FICHA TÉCNICA
ACTIVIDAD: CURSO PELUQUERÍA BÁSICA
PROFESIONAL ENCARGADO:
FECHA DE SESIÓN: DÍA/MES/AÑO
UBICACIÓN:
SESIÓN: 5
MODALIDAD: Presencial
TEMAS DE LA SESIÓN: Módulo 2: Técnicas de corte Clase 5: Corte bob y sus variaciones Corte bob clásico y sus adaptaciones a diferentes tipos de rostro. Técnicas para crear un bob recto y graduado.
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: ● Aprender a realizar un corte bob clásico y sus variaciones adaptadas a diferentes tipos de rostro.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 2. CURSO DE PELUQUERÍA BÁSICA

FASE INICIAL	Explicación teórica sobre el corte bob (15 minutos): Descripción del corte bob, sus variaciones (bob recto, bob graduado) y cómo adaptarlo a diferentes tipos de rostro. Demostración del corte bob (15 minutos): se demostrará cómo realizar un corte bob clásico y sus adaptaciones.	30 min
FASE CENTRAL	• Práctica guiada (1 hora): las participantes practicarán el corte bob en modelos, adaptando el estilo según el tipo de rostro de cada persona. • Técnicas avanzadas (30 minutos): se mostrará cómo agregar detalles, como líneas de corte rectas o con graduación, para adaptar el bob a cada cliente.	1 hora 30 min
CIERRE	• Revisión de cortes realizados (15 minutos): las participantes presentarán sus cortes bob, y se ofrecerá retroalimentación y correcciones. • Conclusión sobre el corte bob (15 minutos): Resumen de las variaciones del bob y cómo elegir la mejor opción para cada cliente.	30 min

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 2. CURSO DE PELUQUERÍA BÁSICA

RETROALIMENTACIÓN	Evaluación práctica de cada estudiante y recomendaciones para mejorar la técnica del corte bob.	30 min

FICHA TÉCNICA
ACTIVIDAD: CURSO PELUQUERÍA BÁSICA
PROFESIONAL ENCARGADO:
FECHA DE SESIÓN: DÍA/MES/AÑO
UBICACIÓN:
SESIÓN: 6
MODALIDAD: Presencial
TEMAS DE LA SESIÓN: Módulo 2: Técnicas de corte Clase 6: Corte de cabello masculino básico Técnicas para realizar un corte de cabello masculino clásico. Uso de máquina y tijeras para lograr diferentes estilos.
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: ● Aprender y aplicar las técnicas necesarias para realizar un corte de cabello masculino clásico, utilizando tanto máquina como tijeras.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 2. CURSO DE PELUQUERÍA BÁSICA

FASE INICIAL	Introducción teórica sobre el corte masculino (15 minutos): Explicación de los estilos clásicos de corte masculino, incluyendo el corte cuadrado, el estilo "undercut" y el corte con degradado. Se hablará sobre las herramientas necesarias: máquina de cortar cabello y tijeras. Presentación de técnicas básicas (15 minutos): se demostrará las técnicas básicas del corte masculino, explicando cómo usar la máquina y las tijeras de forma adecuada.	30 min
FASE CENTRAL	• Demostración del corte masculino (30 minutos): se realizará un corte masculino clásico en un modelo, demostrando el uso de la máquina y las tijeras para un corte limpio y preciso. • Práctica guiada (1 hora): las participantes practicarán el corte masculino en sus modelos, con atención especial en los detalles como el degradado, el contorno de la línea del cabello y la textura del corte.	1 hora 30 min
CIERRE	• Evaluación de los cortes realizados (15 minutos): las participantes presentarán los cortes realizados, y se ofrecerá comentarios y correcciones, destacando aspectos como la precisión y la simetría. • Cierre y recapitulación (15 minutos): Resumen de los pasos clave para realizar un corte masculino clásico, y cómo adaptar la técnica a diferentes tipos de rostro y estilos.	30 min

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 2. CURSO DE PELUQUERÍA BÁSICA

RETROALIMENTACIÓN	Evaluación práctica para verificar la correcta ejecución de los cortes, con énfasis en el uso adecuado de la máquina y las tijeras.	30 min

FICHA TÉCNICA
ACTIVIDAD: CURSO PELUQUERÍA BÁSICA
PROFESIONAL ENCARGADO:
FECHA DE SESIÓN: DÍA/MES/AÑO
UBICACIÓN:
SESIÓN: 7
MODALIDAD: Presencial
TEMAS DE LA SESIÓN: Módulo 2: Técnicas de corte Clase 7: Técnicas de corte avanzadas Introducción a técnicas de corte más elaboradas como el degradado y el desvanecido. Práctica de cortes creativos y personalizados
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: • Introducir técnicas de corte avanzadas como el degradado y el desvanecido, así como la práctica de cortes creativos y personalizados.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 2. CURSO DE PELUQUERÍA BÁSICA

FASE INICIAL	Introducción a las técnicas avanzadas de corte (20 minutos): Explicación de las técnicas de degradado y desvanecido, su historia y cómo han ganado popularidad en la peluquería moderna. Demostración de degradado y desvanecido (10 minutos): se mostrará las diferencias entre un corte degradado y un desvanecido, y explicará cómo lograr la transición suave de las longitudes.	30 min
FASE CENTRAL	• Práctica guiada (1 hora): las participantes practicarán la técnica de degradado y desvanecido en modelos, enfocándose en cómo crear transiciones suaves y cómo ajustar la longitud de manera precisa. • Corte creativo y personalizado (30 minutos): se dará instrucciones sobre cómo personalizar un corte para adaptarlo a las preferencias del cliente, manteniendo el estilo y el contorno del rostro en cuenta.	1 hora 30 min
CIERRE	• Revisión y evaluación de cortes avanzados (15 minutos): las participantes presentarán los cortes realizados, y se ofrecerá correcciones, destacando la transición entre longitudes y el acabado del corte. • Resumen y discusión (15 minutos): Reflexión grupal sobre los avances alcanzados en la técnica y cómo incorporar estos cortes avanzados en el trabajo diario de la peluquería.	30 min

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 2. CURSO DE PELUQUERÍA BÁSICA

RETROALIMENTACIÓN	Evaluación práctica con enfoque en la calidad de las transiciones y la precisión del corte. Se proporcionará retroalimentación personalizada.	30 min

FICHA TÉCNICA
ACTIVIDAD: CURSO PELUQUERÍA BÁSICA
PROFESIONAL ENCARGADO:
FECHA DE SESIÓN: DÍA/MES/AÑO
UBICACIÓN:
SESIÓN: 8
MODALIDAD: Presencial
TEMAS DE LA SESIÓN: Módulo 3: Técnicas de peinado Clase 8: Moldeado Técnicas de cepillado para alisar y dar volumen al cabello. Uso de herramientas de calor como secador y plancha
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: • Dominar las técnicas de cepillado y moldeado para alisar y dar volumen al cabello, utilizando herramientas de calor como secador y plancha

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 2. CURSO DE PELUQUERÍA BÁSICA

FASE INICIAL	Introducción al moldeado del cabello (15 minutos): Explicación sobre la importancia del moldeado en los peinados, técnicas de alisado y volumen. Se hablará sobre los diferentes tipos de cabello y cómo moldearlos de acuerdo con su estructura. Demostración del uso de herramientas (15 minutos): se mostrará cómo usar correctamente el secador, la plancha y el cepillo para conseguir un alisado o volumen adecuado, según el estilo deseado.	30 min
FASE CENTRAL	• Práctica guiada (1 hora): las participantes practicarán el moldeado del cabello utilizando secador, plancha y cepillos para alisar el cabello o dar volumen, dependiendo del estilo solicitado. • Técnicas para dar volumen (30 minutos): se mostrará cómo crear diferentes tipos de volumen en el cabello, utilizando la dirección del secador y los movimientos del cepillo.	1 hora 30 min
CIERRE	• Revisión de los resultados (15 minutos): las participantes presentarán sus trabajos y se harán observaciones y correcciones. • Cierre de la clase (15 minutos): Recapitulación de las técnicas de moldeado y consejos para lograr el mejor acabado.	30 min

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 2. CURSO DE PELUQUERÍA BÁSICA

RETROALIMENTACIÓN	Evaluación práctica, destacando la calidad del alisado y volumen, así como la precisión en el uso de herramientas.	30 min

FICHA TÉCNICA
ACTIVIDAD: CURSO PELUQUERÍA BÁSICA
PROFESIONAL ENCARGADO:
FECHA DE SESIÓN: DÍA/MES/AÑO
UBICACIÓN:
SESIÓN: 9
MODALIDAD: Presencial
TEMAS DE LA SESIÓN: Módulo 3: Técnicas de peinado Clase 9: Ondas y rizos con herramientas de calor Creación de ondas y rizos con tenacillas y rizadores. Técnicas para lograr diferentes estilos de ondas y rizos.
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: • Desarrollar habilidades en la creación de ondas y rizos utilizando herramientas de calor, como tenacillas y rizadores, a través de la práctica de técnicas diversas para lograr diferentes estilos

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 2. CURSO DE PELUQUERÍA BÁSICA

de peinados, adaptados a las necesidades y tipos de cabello de los clientes.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD		TIEMPO
FASE INICIAL	Teoría sobre ondas y rizos (15 minutos): Explicación sobre la creación de ondas y rizos con herramientas de calor. Diferencias entre ondas sueltas, rizos definidos y estilos más naturales. Demostración de ondas y rizos (15 minutos): se realizará una demostración de cómo usar tenacillas y rizadores para crear ondas y rizos en diferentes estilos.	30 min
FASE CENTRAL	• Práctica guiada (1 hora): las participantes practicarán creando ondas y rizos en modelos, con diferentes herramientas y técnicas para obtener una variedad de texturas. • Corrección de técnicas (30 minutos): se ayudará a cada participante a perfeccionar su técnica, asegurándose de que los rizos y ondas se mantengan definidos y bien formados.	1 hora 30 min
CIERRE	• Evaluación de las ondas y rizos creados (15 minutos): las participantes mostrarán sus resultados y recibirán retroalimentación sobre la técnica utilizada. • Conclusión de la clase (15 minutos): Recapitulación sobre cómo crear ondas y rizos con diferentes herramientas, con consejos finales para mantener la forma durante todo el día.	30 min

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 2. CURSO DE PELUQUERÍA BÁSICA

RETROALIMENTACIÓN	Evaluación en base a la calidad y durabilidad de los rizos y ondas. Se proporcionarán correcciones y sugerencias para mejorar la técnica.	30 min

FICHA TÉCNICA
ACTIVIDAD: CURSO PELUQUERÍA BÁSICA
PROFESIONAL ENCARGADO:
FECHA DE SESIÓN: DÍA/MES/AÑO
UBICACIÓN:
SESIÓN: 10
MODALIDAD: Presencial
TEMAS DE LA SESIÓN: Módulo 3: Técnicas de peinado Clase 10: Trenzas básicas y avanzadas Técnicas para realizar trenzas básicas como la trenza francesa y la trenza holandesa Introducción a trenzas más complejas como la trenza de espiga y la trenza cascada
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: • Aprender a realizar trenzas básicas como la trenza francesa y la trenza holandesa, así como trenzas más complejas como la trenza de espiga y la trenza cascada.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 2. CURSO DE PELUQUERÍA BÁSICA

FASE INICIAL	Introducción teórica sobre las trenzas (15 minutos): Explicación sobre los diferentes tipos de trenzas, desde las más básicas hasta las más complejas. Se hablará de las herramientas necesarias y cómo elegir la técnica según el estilo. Demostración de trenzas básicas (15 minutos): se demostrará cómo realizar una trenza francesa y una trenza holandesa.	30 min
FASE CENTRAL	• Práctica de trenzas básicas (45 minutos): las participantes practicarán trenzas francesas y holandesas, asegurándose de que cada paso esté correctamente ejecutado. • Introducción a trenzas avanzadas (45 minutos): se mostrará cómo realizar trenzas de espiga y cascada, destacando las diferencias con las trenzas básicas y cómo adaptarlas para diferentes estilos.	1 hora 30 min
CIERRE	• Revisión y corrección de trenzas realizadas (15 minutos): las participantes mostrarán sus trenzas, y se harán correcciones y sugerencias para mejorar. • Conclusión y cierre (15 minutos): Resumen sobre las técnicas aprendidas y consejos para lograr trenzas duraderas y bien estructuradas.	30 min

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 2. CURSO DE PELUQUERÍA BÁSICA

RETROALIMENTACIÓN	Evaluación práctica con énfasis en la precisión, simetría y durabilidad de las trenzas realizadas.	30 min

FICHA TÉCNICA
ACTIVIDAD: CURSO PELUQUERÍA BÁSICA
PROFESIONAL ENCARGADO:
FECHA DE SESIÓN: DÍA/MES/AÑO
UBICACIÓN:
SESIÓN: 11 y 12
MODALIDAD: Presencial
TEMAS DE LA SESIÓN: Módulo 3: Técnicas de peinado Clase 11 y 12: Recogidos sencillos y elaborados Creación de recogidos sencillos como moños y coletas. Práctica de peinados para bodas, graduaciones y otros eventos
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: • Aprender a crear recogidos sencillos como moños y coletas, así como recogidos más elaborados para bodas, graduaciones y otros eventos.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 2. CURSO DE PELUQUERÍA BÁSICA

FASE INICIAL	Introducción teórica sobre recogidos (15 minutos): Explicación sobre los diferentes estilos de recogidos, cómo elegir el adecuado según la ocasión y el tipo de cabello. Demostración de recogidos sencillos (15 minutos): se realizará un moño sencillo y una coleta, explicando las técnicas necesarias.	30 min
FASE CENTRAL	• Práctica de recogidos sencillos (45 minutos): las participantes practicarán la creación de moños y coletas en modelos. • Recogidos elaborados (45 minutos): se mostrará cómo crear recogidos más elaborados, como el recogido de novia o de graduación, utilizando técnicas de trenzado y recogido en altura.	1 hora 30 min
CIERRE	• Revisión de los recogidos realizados (15 minutos): las participantes compartirán sus recogidos, y se proporcionará correcciones y sugerencias. • Resumen y cierre (15 minutos): Recapitulación sobre la técnica de recogidos y la elección del estilo adecuado para cada evento.	30 min

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 2. CURSO DE PELUQUERÍA BÁSICA

RETROALIMENTACIÓN	Evaluación práctica de los recogidos realizados, con enfoque en la durabilidad, la simetría y la adaptabilidad del estilo a diferentes tipos de rostro.	30 min

FICHA TÉCNICA
ACTIVIDAD: CURSO PELUQUERÍA BÁSICA
PROFESIONAL ENCARGADO:
FECHA DE SESIÓN: DÍA/MES/AÑO
UBICACIÓN:
SESIÓN: 13
MODALIDAD: Presencial
TEMAS DE LA SESIÓN: Módulo 4: Cuidado del cabello y asesoramiento Clase 13: Lavado y masaje capilar Técnicas adecuadas de lavado y masaje para diferentes tipos de cabello Importancia de la elección de productos adecuados
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: ● Adquirir conocimientos sobre las técnicas adecuadas para el lavado y masaje capilar,

considerando las necesidades de cada tipo de cabello y la importancia de elegir productos adecuados.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD		TIEMPO
FASE INICIAL	Teoría sobre el lavado del cabello (15 minutos): Explicación de la importancia de un buen lavado capilar para mantener la salud del cabello. Se hablará sobre los productos adecuados para cada tipo de cabello: graso, seco, normal y con tratamientos específicos. Demostración de técnicas de lavado (15 minutos): se mostrará la técnica correcta para lavar el cabello, haciendo énfasis en la temperatura del agua, la cantidad de producto, y la forma de aplicar el champú y acondicionador.	30 min
FASE CENTRAL	• Práctica guiada de lavado y masaje (1 hora): las participantes realizan el lavado y masaje capilar en modelos, utilizando productos específicos según el tipo de cabello. se observará y corregirá las técnicas. • Técnicas de masaje capilar (30 minutos): se mostrará cómo realizar un masaje capilar para estimular la circulación sanguínea en el cuero cabelludo, promoviendo la salud capilar y la relajación del cliente.	1 hora 30 min
CIERRE	• Revisión del lavado y masaje realizados (15 minutos): las participantes compartirán sus experiencias y se dará retroalimentación sobre la técnica de lavado y masaje. • Cierre y consejos finales (15 minutos): Resumen de lo aprendido, explicando la importancia del lavado adecuado y cómo elegir los productos	30 min

	para diferentes tipos de cabello.	
RETROALIMENTACIÓN	Evaluación práctica de la técnica de lavado y masaje, con correcciones personalizadas para cada participante.	30 min

FICHA TÉCNICA
ACTIVIDAD: CURSO PELUQUERÍA BÁSICA
PROFESIONAL ENCARGADO:
FECHA DE SESIÓN: DÍA/MES/AÑO
UBICACIÓN:
SESIÓN: 14
MODALIDAD: Presencial
TEMAS DE LA SESIÓN: Módulo 4: Cuidado del cabello y asesoramiento Clase 14: Tratamientos capilares Identificación de los diferentes problemas capilares (caspa, caída, puntas abiertas) y sus soluciones Aplicación de tratamientos hidratantes, nutritivos y reparadores.
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: ● Identificar los diferentes problemas capilares (caspa, caída, puntas abiertas) y sus soluciones,

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 2. CURSO DE PELUQUERÍA BÁSICA

y aplicar tratamientos hidratantes, nutritivos y reparadores según las necesidades del cabello.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD		TIEMPO
FASE INICIAL	Introducción teórica sobre los problemas capilares (15 minutos): Explicación de los problemas más comunes que afectan al cabello, como la caspa, caída del cabello, puntas abiertas, cabello graso o seco, entre otros. Se discutirá cómo estos problemas pueden ser tratados. Tipos de tratamientos capilares (15 minutos): se hablará sobre los tratamientos específicos para cada problema capilar, como mascarillas hidratantes, nutritivas y reparadoras, y su aplicación adecuada.	30 min
FASE CENTRAL	• Demostración de tratamientos capilares (30 minutos): se mostrará cómo aplicar diferentes tipos de tratamientos (hidratantes, nutritivos, reparadores) en función del tipo de cabello o problema capilar que se esté tratando. • Práctica guiada (1 hora): las participantes aplicarán los tratamientos en sus modelos, asegurándose de elegir el tratamiento adecuado y de aplicarlo correctamente. se ofrecerá orientación y correcciones.	1 hora 30 min
CIERRE	• Revisión de los tratamientos aplicados (15 minutos): las participantes compartirán sus experiencias y se proporcionará retroalimentación sobre la aplicación y la selección de los tratamientos adecuados. • Conclusión y cierre (15 minutos): Resumen de la clase, destacando la importancia de elegir el	30 min

	tratamiento adecuado según el tipo de cabello y el problema a tratar.	
RETROALIMENTACIÓN	Evaluación de la aplicación de los tratamientos y corrección en caso de ser necesario.	30 min

FICHA TÉCNICA
ACTIVIDAD: CURSO PELUQUERÍA BÁSICA
PROFESIONAL ENCARGADO:
FECHA DE SESIÓN: DÍA/MES/AÑO
UBICACIÓN:
SESIÓN: 15
MODALIDAD: Presencial
TEMAS DE LA SESIÓN: Módulo 4: Cuidado del cabello y asesoramiento Clase 15: Asesoramiento de imagen, estilo y tendencias Técnicas para asesorar a los clientes sobre el corte y peinado que mejor se adapte a su rostro, estilo y personalidad. Importancia de la comunicación efectiva con el cliente. Exploración de las últimas tendencias en cortes y peinados Uso de redes sociales e internet como herramientas de inspiración y aprendizaje
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: • Desarrollar las habilidades necesarias para asesorar a los clientes sobre el corte y peinado que mejor se adapte a su rostro, estilo y personalidad, y explorar las últimas tendencias en

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 2. CURSO DE PELUQUERÍA BÁSICA

cortes y peinados.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD		TIEMPO
FASE INICIAL	Introducción al asesoramiento de imagen (15 minutos): Explicación sobre cómo la imagen personal, los rasgos faciales y el estilo de vida deben influir en la elección del corte y peinado. Se hablará sobre cómo analizar el rostro de un cliente para recomendar el corte adecuado. Tendencias actuales en peluquería (15 minutos): Presentación sobre las últimas tendencias en cortes, colores y estilos de peinados a través de imágenes, videos y artículos de moda.	30 min
FASE CENTRAL	• Práctica de asesoramiento (1 hora): las participantes realizan una actividad de asesoramiento con sus compañeras, recomendando el corte y peinado que mejor se adapte a su rostro y personalidad. se supervisará y ofrecerá sugerencias. • Estudio de tendencias (30 minutos): las participantes aprenderán a identificar las últimas tendencias y cómo aplicarlas en los cortes y peinados que realizan. Se discutirán las tendencias de la temporada y cómo adaptarlas a diferentes tipos de cabello.	1 hora 30 min

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 2. CURSO DE PELUQUERÍA BÁSICA

CIERRE	• Simulación de asesoramiento con clientes (15 minutos): las participantes practicarán una simulación de asesoramiento con clientes reales o modelos, aplicando los conocimientos adquiridos durante la clase. • Conclusión y cierre (15 minutos): Resumen sobre cómo realizar un asesoramiento efectivo y cómo las tendencias pueden adaptarse a diferentes estilos personales.	30 min
RETROALIMENTACIÓN	Evaluación continua durante la práctica, con énfasis en la capacidad de las participantes para analizar y aconsejar a los clientes sobre su corte y estilo adecuado.	30 min

FICHA TÉCNICA
ACTIVIDAD: CURSO PELUQUERÍA BÁSICA
PROFESIONAL ENCARGADO:
FECHA DE SESIÓN: DÍA/MES/AÑO
UBICACIÓN:
SESIÓN: 16
MODALIDAD: Presencial
TEMAS DE LA SESIÓN: Reconocimiento del trabajo del cuidado no remunerado

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 2. CURSO DE PELUQUERÍA BÁSICA

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

- Sensibilizar y fortalecer el reconocimiento del trabajo del cuidado no remunerado, promoviendo su redistribución equitativa entre hombres y mujeres de la localidad. A través de la reflexión y la sensibilización sobre los roles que las cuidadoras ejercen en sus vidas, especialmente aquellos condicionados por normas sociales y de género, se busca fomentar una cultura de corresponsabilidad y equilibrio en las tareas de cuidado.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD		TIEMPO
FASE INICIAL	Bienvenida y dinámica de integración (15 minutos): ● Establecer las expectativas de la sesión, conectando el tema con el curso de peluquería básica. Presentación teórica sobre el trabajo del cuidado (30 minutos): ● Definir el concepto de trabajo del cuidado: Tareas relacionadas con la atención, asistencia y soporte emocional de las personas, que tradicionalmente han sido desempeñadas mayoritariamente por mujeres. ● Breve explicación sobre cómo estas tareas son a menudo invisibles y no remuneradas, pero esenciales para el bienestar social. ● Introducción de estadísticas locales sobre la distribución del trabajo del cuidado, enfatizando las desigualdades de género. ● Relación del tema con el curso de peluquería: el trabajo de cuidado también se lleva a cabo en entornos de trabajo como salones de belleza, donde las tareas de cuidado personal son clave.	45 min

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 2. CURSO DE PELUQUERÍA BÁSICA

FASE CENTRAL	• Exploración de los roles sociales y de género (45 minutos):
	  ○ Explicar cómo los roles de género han sido socialmente construidos y cómo afectan la distribución del trabajo del cuidado.
	  ○ Presentar ejemplos de cómo estos roles determinan las expectativas sobre las personas, particularmente sobre las mujeres, y cómo impactan su participación en el trabajo remunerado y no remunerado.
	  ○ Presentación de un video corto o una lectura breve que ilustre un caso real sobre la distribución desigual del trabajo del cuidado en la vida cotidiana de una familia o comunidad.
	• Grupo de reflexión y discusión (45 minutos):
	  ○ Realizar una actividad de grupo en la que las participantes reflexionen sobre sus propias experiencias con el trabajo del cuidado y su relación con el género. Preguntas orientadoras:
	  ■ ¿Cómo perciben el trabajo de cuidado en sus familias o comunidades?
	  ■ ¿Cómo se distribuyen esas tareas entre hombres y mujeres?
	  ■ ¿Qué normas sociales influyen en esta distribución?
	  ○ Compartir reflexiones en plenaria para identificar los desafíos comunes y los puntos de vista sobre la redistribución del trabajo del cuidado.
	  ○ Introducción de propuestas para un cambio cultural y práctico que favorezca la corresponsabilidad en el cuidado (ej., compartir tareas domésticas, cuidar el bienestar de la familia).
		1 hora 30 min

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 2. CURSO DE PELUQUERÍA BÁSICA

CIERRE	Recapitulación de lo aprendido (15 minutos): ● Resumir los puntos clave tratados durante la sesión: la importancia del trabajo del cuidado, su relación con el género y las normas sociales, y la necesidad de una redistribución equitativa de estas responsabilidades. ● Conectar la importancia de este tema con el campo de la peluquería, donde las profesionales también juegan un papel fundamental en la atención y cuidado de sus clientes, contribuyendo a su bienestar. Evaluación y compromiso personal (10 minutos): ● Solicitar a las participantes que, de manera voluntaria, compartan una acción que se comprometen a llevar a cabo para contribuir a la redistribución del trabajo del cuidado en su entorno personal o laboral. ● Esto podría ser desde compartir tareas en casa, hasta promover la sensibilización sobre el tema con amigos o familiares.	25 min
RETROALIMENTACIÓN	● Agradecer la participación y el compromiso de todos las asistentes. ● Reiterar la importancia de seguir reflexionando sobre el trabajo del cuidado y cómo cada uno de nosotros puede generar cambios pequeños pero significativos en la sociedad.	30 min

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 3. CURSO DE PRIMEROS AUXILIOS

FICHA TÉCNICA
ACTIVIDAD: CURSO PRIMEROS AUXILIOS
PROFESIONAL ENCARGADO:
FECHA DE SESIÓN: DÍA/MES/AÑO
UBICACIÓN:
SESIÓN: 1 y 2
MODALIDAD: Presencial
TEMAS DE LA SESIÓN: Módulo 1: Fundamentos de los primeros auxilios Clase 1 y 2: Introducción a los primeros auxilios y evaluación de la escena Conceptos básicos de primeros auxilios, cadena de supervivencia Evaluación de la escena: seguridad, identificación de peligros, activación del sistema de emergencias Importancia de la calma y el control en situaciones de emergencia Introducción al Sistema Distrital de Cuidado y la economía del cuidado: conceptos básicos y su importancia.
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: ● Introducir los conceptos básicos de primeros auxilios, la cadena de supervivencia y la evaluación inicial de la escena en situaciones de emergencia. ● Introducir los conceptos básicos del Sistema Distrital de Cuidado y reflexionar sobre la economía del cuidado, destacando su importancia.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 3. CURSO DE PRIMEROS AUXILIOS

FASE INICIAL	Introducción 1. Se socializa como el Fondo Local proyecto el Desarrollo del Proyecto de Inversión 1915 Tunjuelito cuidadora y protectora, registrado en el Banco de proyectos de inversión Local BPP L, cuyo Propósito 1 es Hacer un nuevo contrato social con igualdad de oportunidades para la inclusión social, productiva y política, del programa perteneciente al Sistema Distrital del Cuidado, donde la meta plan 2021 – 2024 es Vincular 1.800 mujeres cuidadoras a estrategias de cuidado, con una magnitud de 500 mujeres cuidadoras para la vigencia fiscal 2025. 2. Se presentará un contexto de como Fondo de Desarrollo Local de Tunjuelito, en aras de fortalecer el Sistema de Cuidado, tiene a disposición una serie de actividades que buscan Fortalecer el valor y la resignificación del Trabajo de cuidado;implementando procesos de empoderamiento para cuidadoras y cuidadores,que incluya todos los grupos vulnerables que ejercen el rol de cuidadores. Clase 1 **Teoría básica sobre primeros auxilios (15 minutos):** Explicación de qué son los primeros auxilios, la cadena de supervivencia, y la importancia de la intervención temprana. **Evaluación de la escena (15 minutos):** Introducción al concepto de evaluación inicial de la escena de emergencia: seguridad, identificación de peligros, activación del sistema de emergencias, y cómo mantener la calma y el control. Clase 2 **Teoría sobre el Sistema Distrital de Cuidado (15 minutos):** Explicación de los objetivos y beneficios del Sistema Distrital de Cuidado, cómo organiza la atención y distribución de las labores de cuidado. **Economía del cuidado (15 minutos):** Introducción a la economía del cuidado, la sobrecarga que representa	30 min

	para las mujeres y la importancia de redistribuir el trabajo de cuidado no remunerado.	
FASE CENTRAL	Clase 1 Simulaciones prácticas (45 minutos): las participantes practicarán la evaluación de la escena en situaciones simuladas. Los grupos trabajarán juntos para identificar peligros potenciales, evaluar la seguridad y decidir si se debe activar el sistema de emergencias. Discusión sobre la importancia de la calma (45 minutos): Reflexión en grupo sobre cómo mantener la calma y tomar decisiones acertadas bajo presión. Clase 2 Análisis de casos (45 minutos): Se presentarán ejemplos de situaciones en las que el sistema de cuidado es necesario. Las participantes reflexionarán sobre la distribución del trabajo de cuidado en sus propias vidas. Dinámica grupal (45 minutos): Debate sobre cómo la redistribución de las labores de cuidado puede mejorar la calidad de vida y la salud de las personas.	1 hora 30 min
CIERRE	1. Reflexión y preguntas (15 minutos): las participantes discutirán la importancia de la evaluación de la escena y cómo estos principios aplican a situaciones cotidianas de emergencia. Cierre y recapitulación (15 minutos): Resumen de los conceptos clave y cómo ponerlos en práctica. 2. Discusión en grupo (15 minutos): Reflexión sobre cómo la economía del cuidado impacta la vida diaria de las personas.	30 min

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 3. CURSO DE PRIMEROS AUXILIOS

	Cierre y resumen (15 minutos): Recapitulación de los conceptos sobre el sistema de cuidado y su relevancia.	
RETROALIMENTACIÓN	1. • Retroalimentación sobre la habilidad de evaluar correctamente la escena, con énfasis en la seguridad y toma de decisiones. 2. • Reflexión grupal y retroalimentación sobre la comprensión del sistema de cuidado y su relación con los primeros auxilios. El conocimiento de primeros auxilios puede ser fundamental para cualquier cuidadora. No solo incrementa la seguridad de quienes reciben cuidado, sino que también empodera a las mujeres y a las cuidadoras al brindarles una habilidad clave que puede salvar vidas y prevenir accidentes. Este tipo de formación ofrece una gran dignidad al trabajo de cuidado, porque demuestra que quienes lo realizan tienen el conocimiento necesario para cuidar de manera integral, más allá de las tareas cotidianas.	30 min

FICHA TÉCNICA
ACTIVIDAD: CURSO PRIMEROS AUXILIOS
PROFESIONAL ENCARGADO:
FECHA DE SESIÓN: DÍA/MES/AÑO
UBICACIÓN:
SESIÓN: 3 y 4

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 3. CURSO DE PRIMEROS AUXILIOS

MODALIDAD: Presencial

TEMAS DE LA SESIÓN:

Módulo 1: Fundamentos de los primeros auxilios
Clase 3 y 4: Soporte vital básico (SVB) y Reanimación cardiopulmonar (RCP)
Reconocimiento de un paro cardíaco y respiratorio
Técnicas de RCP en adultos, niños y bebés
Análisis de las 3R en el contexto del cuidado: Reducir, Reconocer y Redistribuir.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

- Aprender las técnicas básicas de RCP en adultos, niños y bebés, y comprender cómo reconocer un paro cardíaco y respiratorio.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD		TIEMPO
FASE INICIAL	**Teoría básica de RCP (15 minutos):** Explicación de qué es el paro cardíaco y respiratorio, la importancia del SVB, y cuándo aplicar RCP. **Demostración del RCP (15 minutos):** Se realizará una demostración práctica de las maniobras de RCP en un maniquí.	30 min

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 3. CURSO DE PRIMEROS AUXILIOS

FASE CENTRAL	Práctica de RCP (1 hora): las participantes practicarán RCP en maniquíes, con énfasis en las maniobras de compresiones torácicas y ventilaciones, adaptadas para adultos, niños y bebés. Análisis de las 3R en el contexto del cuidado (30 minutos): Reflexión sobre cómo las tres Rs (Reducir, Reconocer, Redistribuir) aplican al contexto del cuidado y cómo mejorar las respuestas ante emergencias.	1 hora 30 min
CIERRE	Evaluación práctica de RCP (15 minutos): Las participantes realizarán una evaluación en grupo de la habilidad para aplicar RCP en situaciones simuladas. Cierre y discusión (15 minutos): Resumen de la importancia de RCP y su relación con el cuidado inmediato.	30 min
RETROALIMENTACIÓN	Retroalimentación sobre la correcta ejecución de la RCP y la técnica aplicada en los maniquíes.	30 min

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 3. CURSO DE PRIMEROS AUXILIOS

FICHA TÉCNICA
ACTIVIDAD: CURSO PRIMEROS AUXILIOS
PROFESIONAL ENCARGADO:
FECHA DE SESIÓN: DÍA/MES/AÑO
UBICACIÓN:
SESIÓN: 5 y 6
MODALIDAD: Presencial
TEMAS DE LA SESIÓN: Modulo 2: Emergencias respiratorias Clase 5 y 6: Atragantamiento y obstrucción de la vía Aérea Reconocimiento de signos de atragantamiento en diferentes edades Maniobras de desobstrucción de la vía aérea en adultos, niños y bebés Prevención del atragantamiento en personas con dificultades de deglución Reflexión sobre la importancia de reconocer el trabajo de cuidado no remunerado.
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: ● Aprender a reconocer los signos de atragantamiento en diferentes edades y realizar maniobras de desobstrucción de la vía aérea en adultos, niños y bebés. ● Reflexionar sobre la importancia de reconocer el trabajo de cuidado no remunerado en situaciones de emergencia.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 3. CURSO DE PRIMEROS AUXILIOS

FASE INICIAL	5. Teoría sobre el atragantamiento (15 minutos): Explicación de cómo reconocer los signos de atragantamiento y las diferencias en la respuesta según la edad del afectado. Demostración de maniobras de desobstrucción (15 minutos): Se demostrará cómo realizar maniobras de desobstrucción en adultos, niños y bebés. 6. Teoría sobre el trabajo de cuidado (15 minutos): Explicación de cómo el trabajo de cuidado no remunerado afecta la calidad de vida, especialmente en emergencias. Reflexión sobre la equidad de género en el cuidado (15 minutos): Introducción al tema de la redistribución de responsabilidades de cuidado, particularmente entre hombres y mujeres.	30 min
FASE CENTRAL	5. Práctica de maniobras de desobstrucción (1 hora): Las participantes practicarán la maniobra de Heimlich, primero en maniquíes y luego en simulaciones de personas. Prevención del atragantamiento (30 minutos): Reflexión y discusión sobre cómo prevenir el atragantamiento, especialmente en personas con dificultades de deglución. 6. Dinámica de reflexión (1 hora): las participantes compartirán experiencias y reflexionarán sobre cómo las emergencias afectan la distribución del trabajo de cuidado. Debate grupal (30 minutos): Discusión sobre la necesidad de redistribuir las responsabilidades de	1 hora 30 min

	cuidado para lograr una mayor equidad.	
CIERRE	5. **Revisión de la práctica (15 minutos):** Las participantes recibirán retroalimentación sobre la maniobra de desobstrucción realizada. **Cierre y reflexión (15 minutos):** Discusión sobre la importancia de la prevención y el reconocimiento temprano de los signos de atragantamiento. 6. **Conclusiones y cierre (15 minutos):** Resumen de la importancia de reconocer el trabajo de cuidado y cómo impacta el bienestar. **Evaluación y retroalimentación (15 minutos):** Evaluación sobre la comprensión de la redistribución del trabajo de cuidado en contextos de emergencia.	30 min
RETROALIMENTACIÓN	5. • Evaluación de la correcta ejecución de las maniobras y la capacidad de las participantes para reconocer y tratar el atragantamiento. 6. • Reflexión grupal y retroalimentación sobre las conclusiones del debate y el aprendizaje compartido.	30 min

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 3. CURSO DE PRIMEROS AUXILIOS

FICHA TÉCNICA
ACTIVIDAD: CURSO PRIMEROS AUXILIOS
PROFESIONAL ENCARGADO:
FECHA DE SESIÓN: DÍA/MES/AÑO
UBICACIÓN:
SESIÓN: 7 y 8
MODALIDAD: Presencial
TEMAS DE LA SESIÓN: Modulo 3: Lesiones externas y músculo esqueléticas Clase 7 y 8: Hemorragias y heridas Tipos de hemorragias y su control Limpieza y vendaje de heridas Reconocimiento de signos de infección Discusión sobre la necesidad de redistribuir las responsabilidades de cuidado de manera equitativa.
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: ● Aprender a reconocer diferentes tipos de hemorragias, aplicar el control adecuado de las mismas y realizar la limpieza y vendaje de heridas. ● Identificar los tipos de quemaduras y su gravedad, aprender a tratarlas y prevenirlas.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 3. CURSO DE PRIMEROS AUXILIOS

FASE INICIAL	7. Teoría sobre hemorragias (15 minutos): Explicación sobre los tipos de hemorragias (arteriales, venosas, capilares) y la importancia de un control adecuado. Tipos de heridas y su manejo (15 minutos): Introducción a las heridas más comunes (cortantes, punzantes, abrasivas) y su tratamiento inicial. 8. Teoría sobre quemaduras (15 minutos): Explicación sobre los diferentes tipos de quemaduras (primer, segundo y tercer grado) y su gravedad. Tratamiento de quemaduras (15 minutos): Explicación sobre las pautas para el tratamiento de quemaduras, según su grado y localización.	30 min
FASE CENTRAL	7. Práctica de control de hemorragias (1 hora): las participantes practicarán técnicas de control de hemorragias con vendas, apósitos y torniquetes. Se observará y corregirá las prácticas. Limpieza y vendaje de heridas (30 minutos): Práctica guiada de cómo limpiar y vendar diferentes tipos de heridas, con énfasis en la prevención de infecciones. 8. Práctica de tratamiento de quemaduras (1 hora): las participantes practicarán el tratamiento de quemaduras leves, moderadas y graves con materiales como agua, apósitos y pomadas específicas. Prevención de quemaduras en el entorno del cuidado (30 minutos): Reflexión sobre cómo prevenir quemaduras en personas bajo cuidado, especialmente en ambientes domésticos y profesionales.	1 hora 30 min

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 3. CURSO DE PRIMEROS AUXILIOS

CIERRE	7. **Revisión y corrección (15 minutos):** Revisión grupal de las prácticas realizadas y retroalimentación sobre la correcta aplicación de los primeros auxilios en hemorragias y heridas. **Cierre y resumen (15 minutos):** Resumen de las técnicas de control de hemorragias y cuidado de heridas. 8. **Revisión de prácticas (15 minutos):** Revisión grupal sobre la correcta aplicación del tratamiento de quemaduras y prevención en el cuidado. **Cierre y conclusiones (15 minutos):** Resumen de los puntos clave sobre el manejo y prevención de quemaduras.	30 min
RETROALIMENTACIÓN	7. Evaluación de la capacidad de las participantes para aplicar las técnicas de control de hemorragias y vendaje de manera efectiva. 8. Evaluación sobre la correcta aplicación de las técnicas de tratamiento de quemaduras y la conciencia de prevención.	30 min

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 3. CURSO DE PRIMEROS AUXILIOS

FICHA TÉCNICA
ACTIVIDAD: CURSO PRIMEROS AUXILIOS
PROFESIONAL ENCARGADO:
FECHA DE SESIÓN: DÍA/MES/AÑO
UBICACIÓN:
SESIÓN: 9 y 10
MODALIDAD: Presencial
TEMAS DE LA SESIÓN: Modulo 3: Lesiones externas y musculo esqueléticas Clase 9 y 10: Quemaduras Tipos de quemaduras y su gravedad Tratamiento de quemaduras leves, moderadas y graves Prevención de quemaduras en el entorno del cuidado Análisis de cómo el Sistema Distrital de Cuidado busca reducir el tiempo de labores de cuidado.
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: ● Aprender a reconocer y manejar lesiones musculoesqueléticas comunes como esguinces, torceduras y fracturas, y realizar una inmovilización adecuada. ● Aprender a manejar emergencias médicas comunes como convulsiones, hipoglucemia, hiperglucemia, asma y reacciones alérgicas.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 3. CURSO DE PRIMEROS AUXILIOS

FASE INICIAL	9. **Teoría sobre lesiones musculoesqueléticas (15 minutos):** Explicación de qué son los esguinces, torceduras y fracturas, y cómo identificarlas. **Manejo inicial de lesiones (15 minutos):** Explicación sobre el manejo adecuado de estas lesiones, incluyendo inmovilización y transporte. 10. **Teoría sobre emergencias médicas comunes (15 minutos):** Explicación de las condiciones médicas comunes que pueden generar emergencias (convulsiones, diabetes, asma, alergias). **Manejo de convulsiones y diabetes (15 minutos):** Introducción a cómo reconocer y actuar frente a una convulsión, hipoglucemia e hiperglucemia.	30 min
FASE CENTRAL	9. **Práctica de inmovilización (1 hora):** las participantes aprenderán a inmovilizar correctamente una fractura o esguince usando férulas, vendajes y otros métodos de inmovilización. **Prevención de caídas (30 minutos):** Reflexión sobre cómo prevenir caídas y lesiones musculoesqueléticas en personas con movilidad reducida o mayores, especialmente en entornos de cuidado. 10. **Prácticas de manejo de emergencias (1 hora):** las participantes realizan prácticas sobre cómo asistir a una persona con convulsiones, reconocer los signos de hipoglucemia o hiperglucemia y cómo actuar ante una crisis asmática. **Uso de inhaladores y autoinyectores (30 minutos):** Demostración de cómo usar inhaladores y autoinyectores para el tratamiento de reacciones	1 hora 30 min

	alérgicas y problemas respiratorios.	
CIERRE	9. **Revisión y corrección (15 minutos):** Las participantes compartirán sus prácticas y recibirán retroalimentación sobre la correcta inmovilización de fracturas y esguinces. **Cierre y resumen (15 minutos):** Resumen de las técnicas de inmovilización y la importancia de prevenir lesiones musculoesqueléticas. 10. **Evaluación de prácticas (15 minutos):** las participantes compartirán sus experiencias y recibirán retroalimentación sobre su desempeño. **Cierre y resumen (15 minutos):** Resumen de las principales emergencias médicas comunes y la importancia de la intervención rápida.	30 min
RETROALIMENTACIÓN	9. Evaluación de la correcta aplicación de las técnicas de inmovilización y de prevención de caídas en situaciones de cuidado. 10. Evaluación de la habilidad para reconocer y manejar adecuadamente las emergencias médicas comunes.	30 min

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 3. CURSO DE PRIMEROS AUXILIOS

FICHA TÉCNICA
ACTIVIDAD: CURSO PRIMEROS AUXILIOS
PROFESIONAL ENCARGADO:
FECHA DE SESIÓN: DÍA/MES/AÑO
UBICACIÓN:
SESIÓN: 11 y 12
MODALIDAD: Presencial
TEMAS DE LA SESIÓN: Módulo 3: Lesiones externas y músculo esqueléticas Clase 11 y 12: Lesiones musculoesqueléticas Esguinces, torceduras y fracturas: reconocimiento y manejo inicial Inmovilización y traslado seguro de personas con lesiones Prevención de caídas y lesiones en personas con movilidad reducida Debate sobre los desafíos y oportunidades en la implementación del Sistema Distrital de Cuidado.
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: ● Identificar los signos de esguinces, torceduras y fracturas, aprender el manejo inicial adecuado de estas lesiones, y realizar inmovilización y traslado seguro de la persona afectada. ● Adquirir habilidades para inmovilizar adecuadamente a una persona con lesiones musculoesqueléticas y aprender las técnicas de traslado seguro. Además, prevenir caídas y lesiones en personas con movilidad reducida.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 3. CURSO DE PRIMEROS AUXILIOS

FASE INICIAL	11. **Teoría sobre esguinces, torceduras y fracturas (15 minutos):** Explicación de qué son los esguinces, las torceduras y las fracturas, sus causas comunes, y cómo identificarlas. Se detallarán los signos de cada tipo de lesión, como dolor, inflamación, moretones, dificultad para mover la zona afectada. **Manejo inicial (15 minutos):** Explicación de las primeras acciones a tomar al identificar estas lesiones, como aplicar hielo, inmovilización de la zona afectada y cómo evitar agravar la lesión. 12. **Teoría sobre inmovilización y traslado seguro (15 minutos):** Explicación sobre las mejores técnicas para inmovilizar y trasladar a personas con lesiones musculoesqueléticas, asegurando que el movimiento no cause más daño. Se abordarán las precauciones que se deben tomar durante el traslado. **Prevención de caídas y lesiones en personas con movilidad reducida (15 minutos):** Explicación sobre las medidas preventivas para evitar caídas en personas con movilidad reducida, tanto en el hogar como en otros entornos. Se discutirán adaptaciones del entorno y el uso de dispositivos de ayuda.	30 min
FASE CENTRAL	11. **Práctica de inmovilización (45 minutos):** las participantes aprenderán y practicarán técnicas básicas de inmovilización, usando vendas, férulas improvisadas o recursos disponibles, para asegurar que la zona lesionada quede inmovilizada y evitar movimientos que puedan empeorar la lesión. **Práctica de manejo de fracturas (45 minutos):** las participantes realizarán simulaciones donde identificarán fracturas y practicarán las técnicas de manejo inicial, como inmovilización, control de hemorragias si es necesario, y traslado seguro.	1 hora 30 min

	12. **Práctica de inmovilización y traslado seguro (45 minutos):** las participantes practicarán cómo inmovilizar adecuadamente a una persona con una lesión musculoesquelética y realizarán simulaciones de traslado seguro utilizando camillas, sillas de ruedas o técnicas manuales para movilizar a una persona sin agravar su lesión. **Prevención de caídas y manejo de personas con movilidad reducida (45 minutos):** las participantes realizarán ejercicios prácticos sobre cómo asistir a personas con movilidad reducida, cómo ayudarlas a moverse de manera segura y cómo prevenir caídas en diferentes escenarios (en el hogar, en el transporte, etc.).	
CIERRE	11. **Revisión de prácticas (15 minutos):** las participantes compartirán las experiencias de la práctica de inmovilización y manejo de fracturas, se discutirán los puntos a mejorar, y se resolverán dudas. **Reflexión grupal sobre el manejo de lesiones (15 minutos):** Reflexión sobre cómo mejorar la atención en situaciones de emergencia, y la importancia de la tranquilidad y organización al enfrentar una lesión musculoesquelética. 12. **Revisión y corrección de prácticas (15 minutos):** las participantes compartirán sus prácticas y se corregirán posibles errores. Se enfatizará la importancia de mantener la calma y aplicar los conocimientos de manera efectiva durante una emergencia. **Debate sobre los desafíos y oportunidades del Sistema Distrital de Cuidado (15 minutos):** Reflexión sobre cómo el Sistema Distrital de Cuidado puede contribuir	30 min

	a la atención de personas con movilidad reducida y prevenir caídas, así como los retos que enfrentan las personas que realizan cuidados en el hogar. El debate se centrará en la redistribución de responsabilidades en el cuidado y cómo se puede mejorar el acceso a servicios que apoyen el cuidado de personas con discapacidad o movilidad reducida.	
RETROALIMENTACIÓN	11. Evaluación de la capacidad de las participantes para reconocer los signos de esguinces, torceduras y fracturas, así como su habilidad para aplicar correctamente las técnicas de inmovilización y manejo inicial. 12. Retroalimentación sobre la eficacia de las prácticas de inmovilización y traslado seguro, así como sobre la capacidad para prevenir caídas y lesiones en personas con movilidad reducida	30 min

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 3. CURSO DE PRIMEROS AUXILIOS

FICHA TÉCNICA
ACTIVIDAD: CURSO PRIMEROS AUXILIOS
PROFESIONAL ENCARGADO:
FECHA DE SESIÓN: DÍA/MES/AÑO
UBICACIÓN:
SESIÓN: 13 y 14
MODALIDAD: Presencial
TEMAS DE LA SESIÓN: Módulo 4: Emergencias y prevención Clase 13 y 14: Emergencias médicas comunes Convulsiones: manejo y cuidados durante y después de una convulsión Diabetes: hipoglucemia e hiperglucemia, reconocimiento y tratamiento Asma y reacciones alérgicas: reconocimiento de signos y uso de inhaladores/auto inyectores Reflexión sobre el impacto de la economía del cuidado en la vida de las personas.
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: ● Desarrollar habilidades para reconocer y manejar emergencias médicas comunes, como convulsiones, hipoglucemia, hiperglucemia, asma y reacciones alérgicas, así como la correcta aplicación de tratamientos inmediatos. ● Reflexionar sobre cómo la economía del cuidado impacta la respuesta ante emergencias médicas y cómo una mejor distribución de los cuidados puede mejorar la atención a las personas.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 3. CURSO DE PRIMEROS AUXILIOS

FASE INICIAL	13. **Teoría sobre emergencias médicas comunes (15 minutos):** Introducción a las emergencias médicas comunes: convulsiones, hipoglucemia, hiperglucemia, asma y reacciones alérgicas. Se explicarán los signos y síntomas de cada una de estas emergencias. **Manejo de convulsiones (15 minutos):** Explicación detallada sobre cómo actuar durante una convulsión: mantener la calma, proteger a la persona, evitar lesiones y qué hacer una vez que la convulsión ha cesado. 14. **Teoría sobre la economía del cuidado (15 minutos):** Breve repaso de los conceptos de economía del cuidado y su relación con la distribución de responsabilidades en situaciones de emergencia, destacando el trabajo no remunerado, especialmente en mujeres. **Impacto del trabajo de cuidado en emergencias (15 minutos):** Análisis de cómo la falta de recursos o la sobrecarga de trabajo puede afectar la capacidad para reaccionar adecuadamente ante emergencias médicas.	30 min
FASE CENTRAL	13. **Práctica de manejo de convulsiones (45 minutos):** las participantes realizan prácticas de primeros auxilios en casos de convulsiones, bajo supervisión, para aprender a reaccionar adecuadamente. **Reconocimiento de hipoglucemia e hiperglucemia (30 minutos):** Explicación de cómo identificar los signos de hipoglucemia y hiperglucemia, y qué hacer en cada situación (administración de glucosa, monitoreo de niveles de azúcar en sangre, etc.). **Manejo de asma y reacciones alérgicas (15 minutos):** Explicación de cómo reconocer un ataque asmático o una reacción alérgica severa, y cómo usar inhaladores o	1 hora 30 min

	autoinyectores (epinefrina) correctamente. 14. Estudio de casos y reflexión grupal (45 minutos): Se presentarán casos donde las emergencias médicas fueron mal manejadas debido a la falta de apoyo en las labores de cuidado, discutiendo cómo estos casos podrían haberse manejado mejor con un reparto equitativo de responsabilidades. Dinámica grupal (45 minutos): las participantes se dividirán en pequeños grupos para discutir posibles soluciones para distribuir el trabajo de cuidado de manera más justa en sus entornos cotidianos.	
CIERRE	13. Revisión de prácticas (15 minutos): las participantes realizarán una práctica grupal sobre cómo manejar cada una de estas emergencias. Se corregirán las acciones incorrectas y se fortalecerán las buenas prácticas. Cierre y reflexión (15 minutos): Reflexión grupal sobre la importancia de la rápida identificación de estas emergencias y cómo prevenirlas, además de discutir el impacto que la economía del cuidado tiene en la atención de las emergencias médicas. 14. Conclusiones y cierre (15 minutos): Cada grupo compartirá sus conclusiones sobre cómo mejorar la distribución del trabajo de cuidado y cómo esto podría mejorar la respuesta ante emergencias médicas. Reflexión final (15 minutos): Reflexión sobre cómo lo aprendido puede aplicarse en su vida diaria y en el cuidado de personas que podrían enfrentar emergencias médicas.	30 min

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 3. CURSO DE PRIMEROS AUXILIOS

RETROALIMENTACIÓN	• Retroalimentación sobre la correcta identificación y manejo de las emergencias médicas comunes y la adecuada aplicación de los tratamientos inmediatos.	30 min

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 3. CURSO DE PRIMEROS AUXILIOS

FICHA TÉCNICA
ACTIVIDAD: CURSO PRIMEROS AUXILIOS
PROFESIONAL ENCARGADO:
FECHA DE SESIÓN: DÍA/MES/AÑO
UBICACIÓN:
SESIÓN: 15 y 16
MODALIDAD: Presencial
TEMAS DE LA SESIÓN: Clase 15 y 16: Botiquín de primeros auxilios y plan de emergencia Contenido esencial de un botiquín de primeros auxilios para cuidadores Elaboración de un plan de emergencia personalizado Repaso general y resolución de dudas Conclusiones y cierre del curso: Evaluación del aprendizaje y discusión sobre cómo aplicar lo aprendido en la vida diaria.
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: ● Desarrollar un plan de emergencia personalizado que permita a los cuidadores responder de manera efectiva a diferentes tipos de emergencias. ● Aprender a armar un botiquín de primeros auxilios adecuado para cuidadores y elaborar un plan de emergencia personalizado.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 3. CURSO DE PRIMEROS AUXILIOS

FASE INICIAL	15. Teoría sobre botiquines de primeros auxilios (15 minutos): Explicación de los elementos esenciales de un botiquín de primeros auxilios, adaptado a las necesidades de un cuidador. Elaboración de un plan de emergencia (15 minutos): Introducción a la elaboración de un plan de emergencia, considerando las características del entorno y las personas a cuidar. 16. Teoría sobre planificación de emergencias (15 minutos): Explicación de los elementos esenciales de un plan de emergencia: identificación de riesgos, protocolos de actuación, y contactos de emergencia. Planificación de emergencias en el entorno de cuidado (15 minutos): Análisis sobre cómo elaborar un plan de emergencia considerando las características del entorno de cuidado (hogar, trabajo, etc.).	30 min
FASE CENTRAL	15. Práctica de armado del botiquín (1 hora): las participantes armarán un botiquín de primeros auxilios con los materiales necesarios para emergencias básicas. 16. Elaboración de un plan de emergencia (30 minutos): Los participantes desarrollarán un plan de emergencia personalizado para su entorno de trabajo o cuidado.	1 hora 30 min
CIERRE	15 y 16. Revisión de planes y botiquines (15 minutos): Los participantes presentarán sus planes de emergencia y botiquines de primeros auxilios, recibiendo retroalimentación. Cierre y reflexión final (15 minutos): Recapitulación de	30 min

	lo aprendido y discusión sobre cómo aplicar lo aprendido en la vida diaria.	
RETROALIMENTACIÓN	Evaluación del botiquín y plan de emergencia desarrollado por las participantes.	30 min

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 4. CURSO DE LENGUA DE SEÑAS

FICHA TÉCNICA
ACTIVIDAD: CURSO DE LENGUA DE SEÑAS
PROFESIONAL ENCARGADO:
FECHA DE SESIÓN: DÍA/MES/AÑO
UBICACIÓN:
SESIÓN: 1 y 2
MODALIDAD: Presencial
TEMAS DE LA SESIÓN: Módulo 1: Fundamentos de la lengua de señas y sensibilización Clase 1 y 2 Introducción a la Lengua de Señas: Historia, gramática básica y diferencias con el español. Sensibilización sobre la cultura sorda: Mitos y realidades, etiqueta y comunicación respetuosa.
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: ● Introducir a las participantes en la historia y la gramática básica de la Lengua de Señas, diferenciando sus características del español. Sensibilizar sobre la cultura sorda, mitos y realidades, y promover una comunicación respetuosa.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD		TIEMPO
FASE INICIAL	Introducción 1. Se socializa como el Fondo Local proyecto el Desarrollo del Proyecto de Inversión 1915 Tunjuelito cuidadora y protectora, registrado en el Banco de proyectos de inversión Local BPP L, cuyo Propósito 1 es Hacer un nuevo contrato social con igualdad de oportunidades para la inclusión social, productiva y política, del programa perteneciente al Sistema Distrital del Cuidado, donde la meta plan 2021 – 2024 es Vincular 1.800 mujeres cuidadoras a estrategias de cuidado, con una magnitud de 500 mujeres cuidadoras para la vigencia fiscal 2025. 2. Se presentará un contexto de como Fondo de Desarrollo Local de Tunjuelito, en aras de fortalecer el Sistema de Cuidado, tiene a	30 min

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 4. CURSO DE LENGUA DE SEÑAS

	disposición una serie de actividades que buscan Fortalecer el valor y la resignificación del Trabajo de cuidado;implementando procesos de empoderamiento para cuidadoras y cuidadores,que incluya todos los grupos vulnerables que ejercen el rol de cuidadores. Presentación de la Lengua de Señas (15 minutos): Explicación de la historia de la Lengua de Señas, su origen y evolución. Diferenciación entre Lengua de Señas y español hablado. Mitos y realidades de la cultura sorda (15 minutos): Introducción a los mitos comunes sobre las personas sordas y la Lengua de Señas. Promover una comprensión respetuosa.	
FASE CENTRAL	Gramática básica de la Lengua de Señas (45 minutos): Explicación de los principios básicos, como el uso de espacio, orientación de las manos, y la importancia de las expresiones faciales. Actividades prácticas (45 minutos): Ejercicios prácticos con las participantes para que reconozcan y usen las estructuras básicas de la Lengua de Señas en situaciones cotidianas.	1 hora 30 min
CIERRE	Dinámica de sensibilización (15 minutos): Discusión sobre la cultura sorda y cómo podemos promover la inclusión. Reflexión final (15 minutos): Espacio para preguntas y respuestas, y comentarios sobre la importancia de la etiqueta en la comunicación respetuosa.	30 min

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 4. CURSO DE LENGUA DE SEÑAS

RETROALIMENTACIÓN	La formación en lengua de señas no solo es una habilidad muy valiosa para la integración de personas con discapacidad auditiva, sino que también puede posicionar a las cuidadoras como agentes clave en la inclusión social y la igualdad de oportunidades. Esto no solo les da un reconocimiento adicional en su rol de cuidadoras, sino que les permite ser más inclusivas, accediendo a un sector de la población que requiere apoyo especializado. En este caso, se está transformando el trabajo de cuidado en una labor mucho más integral y profunda.	30 min

FICHA TÉCNICA
ACTIVIDAD: CURSO DE LENGUA DE SEÑAS
PROFESIONAL ENCARGADO:
FECHA DE SESIÓN: DÍA/MES/AÑO
UBICACIÓN:
SESIÓN: 3 y 4
MODALIDAD: Presencial
TEMAS DE LA SESIÓN: Módulo 1: Fundamentos de la lengua de señas y sensibilización Clase 3 y 4 Alfabeto dactilológico: Práctica de deletreo y reconocimiento de letras. Números: Aprendizaje de los números cardinales y ordinales básicos.
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: ● Enseñar el alfabeto dactilológico y los números cardinales y ordinales básicos en Lengua de Señas.

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 4. CURSO DE LENGUA DE SEÑAS

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD		TIEMPO
FASE INICIAL	Presentación del alfabeto dactilológico (15 minutos): Explicación detallada de la señalización de las letras del alfabeto. Introducción a los números (15 minutos): Enfoque en los números cardinales y ordinales básicos.	30 min
FASE CENTRAL	Práctica del alfabeto (45 minutos): Actividades para que las participantes practiquen la deletreo utilizando el alfabeto dactilológico. Ejercicios con números (45 minutos): Práctica de números cardinales y ordinales, mediante ejercicios y juegos interactivos.	1 hora 30 min
CIERRE	Dinámica de repaso (15 minutos): las participantes harán ejercicios de deletreo y reconocimiento de letras y números entre ellos. Reflexión y preguntas (15 minutos): Espacio para aclarar dudas y reforzar la importancia del alfabeto y los números en las conversaciones cotidianas.	30 min

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 4. CURSO DE LENGUA DE SEÑAS

RETROALIMENTACIÓN	Evaluación continua de la pronunciación y comprensión de las señales del alfabeto y los números, corrección de errores y refuerzo de la técnica.	30 min

FICHA TÉCNICA
ACTIVIDAD: CURSO DE LENGUA DE SEÑAS
PROFESIONAL ENCARGADO:
FECHA DE SESIÓN: DÍA/MES/AÑO
UBICACIÓN:
SESIÓN: 5 y 6
MODALIDAD: Presencial
TEMAS DE LA SESIÓN: Módulo 2: Vocabulario esencial y conversaciones básicas Clase 5 y 6 Saludos y presentaciones: Frases comunes para iniciar y finalizar conversaciones. Vocabulario básico: Familia, colores, animales, alimentos y objetos cotidianos.
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: ● Enseñar frases comunes para saludar y presentarse en Lengua de Señas, y vocabulario básico de familia, colores, animales, alimentos y objetos cotidianos.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 4. CURSO DE LENGUA DE SEÑAS

FASE INICIAL	Saludos y presentaciones (15 minutos): Enseñar cómo saludar y presentarse en Lengua de Señas, con variaciones según la formalidad. Vocabulario básico (15 minutos): Introducción al vocabulario de la familia, colores, animales, alimentos y objetos cotidianos.	30 min
FASE CENTRAL	Práctica de saludos y presentaciones (45 minutos): Ejercicios prácticos de saludo y presentación, tanto individuales como en grupo. Práctica de vocabulario (45 minutos): Uso del vocabulario básico a través de actividades interactivas y juegos de memoria.	1 hora 30 min
CIERRE	Repaso de vocabulario y presentaciones (15 minutos): las participantes practicarán en parejas o grupos de tres. Reflexión sobre lo aprendido (15 minutos): Se abrirá un espacio para preguntas y comentarios sobre el uso de frases en la Lengua de Señas.	30 min

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 4. CURSO DE LENGUA DE SEÑAS

RETROALIMENTACIÓN	Retroalimentación sobre la fluidez en las presentaciones y la correcta utilización del vocabulario.	30 min

FICHA TÉCNICA
ACTIVIDAD: CURSO DE LENGUA DE SEÑAS
PROFESIONAL ENCARGADO:
FECHA DE SESIÓN: DÍA/MES/AÑO
UBICACIÓN:
SESIÓN: 7 y 8
MODALIDAD: Presencial
TEMAS DE LA SESIÓN: Módulo 2: Vocabulario esencial y conversaciones básicas Clase 7 y 8 Expresiones faciales y corporales: Su rol en la comunicación en Lengua de Señas. Preguntas básicas: Cómo formular y responder preguntas sencillas.

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 4. CURSO DE LENGUA DE SEÑAS

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

Explorar el rol de las expresiones faciales y corporales en la comunicación en Lengua de Señas y enseñar cómo formular y responder preguntas básicas.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD		TIEMPO
FASE INICIAL	Importancia de las expresiones faciales (15 minutos): Explicación del papel de las expresiones faciales en la Lengua de Señas para transmitir emoción, intensidad y tono. Introducción a las preguntas básicas (15 minutos): Enseñar cómo formular preguntas simples en Lengua de Señas.	30 min
FASE CENTRAL	Práctica de expresiones faciales (45 minutos): las participantes realizarán ejercicios enfocados en la correcta utilización de las expresiones faciales para modificar el significado de las señales. Práctica de preguntas básicas (45 minutos): las participantes formularán y responderán preguntas sencillas, como "¿Cómo te llamas?", "¿Qué hora es?" o "¿Dónde vives?"	1 hora 30 min

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 4. CURSO DE LENGUA DE SEÑAS

CIERRE	**Simulación de conversación (15 minutos):** las participantes pondrán en práctica las preguntas y las expresiones faciales en simulaciones de conversaciones. **Reflexión y corrección (15 minutos):** Evaluación y retroalimentación sobre las prácticas de conversación.	30 min
RETROALIMENTACIÓN	Revisión y corrección sobre el uso de expresiones faciales y la estructura de las preguntas, fortaleciendo las áreas donde haya mayor dificultad.	30 min

FICHA TÉCNICA
ACTIVIDAD: CURSO DE LENGUA DE SEÑAS
PROFESIONAL ENCARGADO:
FECHA DE SESIÓN: DÍA/MES/AÑO
UBICACIÓN:
SESIÓN: 9 y 10
MODALIDAD: Presencial

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 4. CURSO DE LENGUA DE SEÑAS

TEMAS DE LA SESIÓN:

Módulo 3: Gramática y estructuras conversacionales
Clase 9 y 10
Verbos y pronombres: Conjugación básica y uso en oraciones simples.
Adjetivos y adverbios: Descripción de personas, objetos y acciones.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

- Enseñar la conjugación básica de verbos y pronombres, y su uso en oraciones simples. Además, introducir los adjetivos y adverbios para enriquecer las descripciones en Lengua de Señas.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD		TIEMPO
FASE INICIAL	**Conjugación de verbos y pronombres (15 minutos):** Explicación de cómo se conjugan los verbos en Lengua de Señas y cómo se utilizan los pronombres. **Adjetivos y adverbios (15 minutos):** Introducción a los adjetivos y adverbios, y su uso para describir personas, objetos y acciones.	30 min
FASE CENTRAL	**Práctica de verbos y pronombres (45 minutos):** Ejercicios prácticos de conjugación de verbos y uso de pronombres en oraciones simples. **Práctica de adjetivos y adverbios (45 minutos):** Actividades donde las participantes usan adjetivos y adverbios para describir diferentes situaciones.	1 hora 30 min

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 4. CURSO DE LENGUA DE SEÑAS

CIERRE	**Revisión de oraciones y descripciones (15 minutos):** Corrección de las oraciones formadas por las participantes, poniendo énfasis en la estructura gramatical. **Reflexión sobre el uso de adjetivos y adverbios (15 minutos):** Discusión sobre cómo el uso de estos elementos mejora la expresión y comprensión en Lengua de Señas.	30 min
RETROALIMENTACIÓN	• Evaluación de la correcta conjugación de verbos y uso adecuado de adjetivos y adverbios.	30 min

FICHA TÉCNICA
ACTIVIDAD: CURSO DE LENGUA DE SEÑAS
PROFESIONAL ENCARGADO:
FECHA DE SESIÓN: DÍA/MES/AÑO
UBICACIÓN:
SESIÓN: 11 y 12
MODALIDAD: Presencial

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 4. CURSO DE LENGUA DE SEÑAS

TEMAS DE LA SESIÓN:

Módulo 3: Gramática y estructuras conversacionales
Sesión 11 y 12
Estructura de oraciones simples: Sujeto, verbo y objeto.
Formulación de preguntas y negaciones.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

- Entender la estructura de las oraciones simples en Lengua de Señas y aprender a formular preguntas y negaciones correctamente.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD		TIEMPO
FASE INICIAL	Estructura de oraciones simples (15 minutos): Introducción a la estructura básica de una oración en Lengua de Señas: Sujeto-Verbo-Objeto. Preguntas y negaciones (15 minutos): Cómo formular preguntas y negaciones en Lengua de Señas.	30 min
FASE CENTRAL	Práctica de oraciones simples (45 minutos): las participantes crearán oraciones simples siguiendo la estructura Sujeto-Verbo-Objeto. Práctica de preguntas y negaciones (45 minutos): las participantes formularán preguntas y negaciones sobre situaciones cotidianas.	1 hora 30 min

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 4. CURSO DE LENGUA DE SEÑAS

CIERRE	**Revisión y corrección de oraciones (15 minutos):** Revisión de las oraciones generadas por las participantes, haciendo énfasis en el orden y la estructura. **Reflexión sobre el proceso de aprendizaje (15 minutos):** Espacio de reflexión sobre las dificultades y aprendizajes durante las clases.	30 min
RETROALIMENTACIÓN	Retroalimentación individualizada sobre las oraciones y las formulaciones de preguntas y negaciones.	30 min

FICHA TÉCNICA
ACTIVIDAD: CURSO DE LENGUA DE SEÑAS
PROFESIONAL ENCARGADO:
FECHA DE SESIÓN: DÍA/MES/AÑO
UBICACIÓN:
SESIÓN: 13 y 14
MODALIDAD: Presencial

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 4. CURSO DE LENGUA DE SEÑAS

TEMAS DE LA SESIÓN:

Módulo 4: Comunicación fluida y aplicación práctica
Clase 13 y 14
Conversaciones cotidianas: Práctica de diálogos sobre temas comunes.
Comprensión de textos sencillos en Lengua de Señas..

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

- Desarrollar habilidades para participar en conversaciones cotidianas utilizando la Lengua de Señas, mejorando la fluidez y comprensión en contextos comunes.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD		TIEMPO
FASE INICIAL	Introducción a las conversaciones cotidianas (15 minutos): Explicación de las principales estructuras que se utilizan en conversaciones cotidianas, como presentaciones, saludos, despedidas, y pequeñas conversaciones sobre temas comunes (trabajo, hogar, clima). Importancia de la comprensión de contexto (15 minutos): Cómo el contexto influye en el significado de lo que se dice y la importancia de estar atentos a las señales de la otra persona.	30 min

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 4. CURSO DE LENGUA DE SEÑAS

FASE CENTRAL	Práctica de conversaciones cotidianas (45 minutos): las participantes simularán intercambiar conversaciones sobre temas cotidianos utilizando el vocabulario y las estructuras aprendidas hasta ahora. Comprensión de textos sencillos en Lengua de Señas (45 minutos): Visualización y análisis de videos o grabaciones de conversaciones simples en Lengua de Señas. las participantes deberán interpretar y responder correctamente.	1 hora 30 min
CIERRE	Dinámica de repaso (15 minutos): Práctica rápida de lo aprendido mediante un ejercicio de "role-playing" donde las participantes interactúan en situaciones cotidianas. Reflexión y preguntas (15 minutos): Espacio para aclarar dudas y reflexionar sobre la experiencia.	30 min
RETROALIMENTACIÓN	Observación y corrección en la fluidez de las conversaciones, haciendo énfasis en la claridad, la estructura y la comprensión. Se dará retroalimentación individualizada.	30 min

CONTRATO 719-2024 FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO Y FUNDACIÓN STAR COP HUMANITY	VERSIÓN:02 CÓDIGO: TUN-2024

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 4. CURSO DE LENGUA DE SEÑAS

FICHA TÉCNICA
ACTIVIDAD: CURSO DE LENGUA DE SEÑAS
PROFESIONAL ENCARGADO:
FECHA DE SESIÓN: DÍA/MES/AÑO
UBICACIÓN:
SESIÓN: 15 y 16
MODALIDAD: Presencial
TEMAS DE LA SESIÓN: Módulo 4: Comunicación fluida y aplicación práctica Clase 15 y 16 Expresión de emociones y opiniones. Presentación final: Demostración de habilidades comunicativas adquiridas. Conclusiones y cierre del curso: Evaluación del aprendizaje y discusión sobre cómo aplicar lo aprendido en la vida diaria.
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: ● Desarrollar la capacidad para expresar emociones y opiniones en Lengua de Señas, y realizar una presentación final demostrando las habilidades comunicativas adquiridas durante el curso.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD		TIEMPO
FASE INICIAL	**Expresión de emociones (15 minutos):** Enseñar cómo expresar emociones básicas como felicidad, tristeza, enojo, sorpresa, etc., utilizando la Lengua de Señas. **Expresión de opiniones (15 minutos):** Introducción al vocabulario y estructuras necesarias para expresar opiniones personales sobre temas comunes.	30 min

COMPONENTE 2. PROCESOS FORMATIVOS PARA EL CRECIMIENTO DE LA MUJER CUIDADORA
ACTIVIDAD 4. CURSO DE LENGUA DE SEÑAS

FASE CENTRAL	Práctica de emociones y opiniones (45 minutos): las participantes practicarán cómo expresar emociones y opiniones en situaciones diversas, como hablar de un día difícil, contar una historia divertida, o expresar su gusto o desagrado por algo. Preparación de la presentación final (45 minutos): las participantes prepararán una breve presentación de 3-5 minutos donde utilizarán lo aprendido a lo largo del curso. Se les animará a incluir saludos, emociones, opiniones y vocabulario variado.	1 hora 30 min
CIERRE	Presentación final (20 minutos): Cada participante se presentará frente al grupo, demostrando su habilidad para comunicarse en Lengua de Señas. Reflexión y retroalimentación grupal (10 minutos): Espacio para una retroalimentación general, reflexionar sobre lo aprendido y las dificultades superadas.	30 min
RETROALIMENTACIÓN	Evaluación individualizada de las presentaciones, proporcionando comentarios sobre la claridad, fluidez, y la correcta expresión de emociones y opiniones en Lengua de Señas.	30 min