Fecha de ejecución:	12	03	2025		
Unidad Operativa:	Cuidado Transitorio Día Noche Villa Kennedy				
Componente de Atención:	OCUPACION HUMANA				
Línea de Atención:	MOVILIZANDO HABILIDADES, CAPACIDADES Y POTENCIALIDADES		Profesional a cargo:	TERAPEUTA OCUPACIONAL: SILVIA CRISTINA DIAZ	
Nombre de la actividad:	AUTOCUIDADO				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Promover el bienestar integral de las personas mayores, fomentando su autonomía, mejorando su calidad de vida y previniendo enfermedades a través de la adopción de prácticas que favorezcan su salud física, mental y emocional. Esto incluye actividades que les permitan mantener o mejorar su presentación personal.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Fomentar la higiene y rutinas de autocuidado en las personas mayores por medio de corte de cabello, favoreciendo su adecuada presentación personal.

Mejorar la autoestima y bienestar emocional de las personas mayores por medio de rutinas de autocuidado con corte de cabello. Concientizando sobre la importancia de cuidar de sí mismos en áreas clave de su salud y bienestar

Fortalecer rutinas de cuidado personal en las personas mayores por medio de acompañamiento y actividad pedagógica para mejorar su presentación personal.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se realiza la actividad con 9 personas mayores, quienes inicialmente participan de charla de sensibilización frente al tema del autocuidado, a fin de continuar impartiendo y desarrollando adecuados hábitos y rutinas de cuidado personal y mantener la independencia**,** enfatizando respecto a el autocuidado el cual permite a las personas mayores sentirse empoderadas y menos dependientes de otros y promover prácticas diarias que les permitan tomar decisiones sobre su propia salud.
MOMENTO CENTRAL	Durante el desarrollo de la actividad se realiza charla de los beneficios de las rutinas de autocuidado como lo es el Bienestar emocional: Aumentar la confianza y la autoestima de las personas mayores al cuidarse. Mejorar la salud física: mantener el cabello limpio y bien cuidado tiene efectos positivos sobre la salud. Se observa la interacción entre los participantes, creando un espacio de compañerismo y apoyo mutuo. Adicionalmente se destaca la importancia de establecer y mantener rutinas de aseo personal a fin de promover y mantener su bienestar integral.
MOMENTO FINAL	Para el momento final con las personas mayores se destacó cuidado del cabello es más que una rutina estética; es una forma de expresar nuestra personalidad, sentirnos renovados y cuidar de nuestra salud emocional. Hoy, cada uno de ustedes se llevó consigo no solo un corte de cabello, sino también el conocimiento y las herramientas necesarias para seguir manteniendo su bienestar en casa, adaptado a sus necesidades y estilo de vida

RECURSOS	
	Personas Mayores
Academia de Belleza Colombia	Profesional en Terapeuta Ocupacional Silvia Cristina Diaz
EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD	
Se realiza evaluación de la actividad socializando el momento compartido como una experiencia especial dedicada al autocuidado personal, con un enfoque en el corte de cabello y su impacto positivo en nuestra autoestima y bienestar. Durante esta actividad, se destaca no solo aprendimos a cuidar nuestro cabello de manera adecuada, sino que también tuvimos la oportunidad de socializar, relajarnos y disfrutar de un tiempo dedicado a nosotros mismos. El cuidado del cabello es más que una rutina estética; es una forma de expresar nuestra personalidad, sentirnos renovados y cuidar de nuestra salud emocional. Hoy, cada uno de ustedes se llevó consigo no solo un corte de cabello, sino también el conocimiento y las herramientas necesarias para seguir manteniendo su bienestar en casa, adaptado a sus necesidades y estilo de vida. .	

FUDESOL Fundación Social Para el Desarrollo Humano Nit: 900 295 709 -3	**CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE VILLA KENNEDY** **8225/2024**
FECHA: 12 /03/2025 **RESPONSABLE: TERAPEUTA OCUPACIONAL SILVIA CRISTINA DIAZ ROJAS**	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: AUTOCUIDADO CORTE DE CABELLO**
	
	