ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Página: 1 de 1

Fecha de ejecución:	**1**	**Marzo**	**2025**		
Unidad Operativa:	**Centro de Cuidado Transitorio Quiroga**				
Componente de Atención:		**Imaginarios y Practicas del Envejecimiento**			
Línea de Atención:	**Buenas Practicas del Envejecimiento**			Profesional a cargo:	**Norma Constanza Quiroga Lòpez**
Nombre de la actividad:	**Auto cuidado**				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Mantener la piel sana y protegida de las personas mayores a traves del auto-cuidado

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Proteger la piel de los daños del sol, las infecciones y otros daños físicos se dan con la edad en las personas mayores

Aprender a mantener la piel sana por medio de limpieza facial

Mantener un correcto cuidado de la piel a traves de la limpieza facial.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se invitan a las personas mayores al multi-sensorial para desarrollar la actividad, se explica cuales son los objetivos y se explica la importancoa de realizar las limpiezas faciales como auto-cuidado, esto hace que se mejore su autoestima. Se realiza una charla de introduccion para explicar ue componentes tienen las mascarillas y las relajaciòn que se quiere brindar en esta actividad. Se pide a las personas mayores ue se acomoden de la manera en que se sientan mas comodos, se dan dos opciones las sillas o colchonetas.
MOMENTO CENTRAL	Se disponen a las personas mayores a la rutina de limpieza facial, es indispensable para mantener la correcta higiene de la piel del rostro lavarlo, ya que acumula suciedad debido a la contaminación ambiental, el maquillaje e incluso el estrés. Realizando una correcta higienización de nuestro rostro, la piel se verá más fresca, luminosa y con mayor vitalidad. Mejoramos la permeabilidad de nuestra dermis y asumirá mejor todos los cosméticos o incluso procedimientos medicos que quieran acceder. Se ambienta con musica de violin para disponer la mente y el cuerpo para la actividad de auto-cuidado, asi mismo se dan los sigientes tips: Protegerte del sol: Usa crema solar, sombrero y ropa protectora. Evita estar al sol en las horas más calurosas del día. Hidratar: Aplica una crema hidratante después de lavarte la cara o bañarte. Tratarla con suavidad: Usa productos suaves y sin jabón. Beber agua: Mantenerte hidratado ayuda a eliminar toxinas y a que tu piel esté radiante Seguidamente se pone una exfoliación en las manos, el objetivo es reflexionar sobre la importancia de estas estas mismas y como nos ayudan en nuestros diario vivir, a desarrollar las diferentes actividades y ser personas mas autonomas. Este procedioento en tiene como beneficio: Suaviza la piel Elimina impurezas Promueve la oxigenación de la piel
MOMENTO FINAL	Este espacio de autocuidado ayuda a que las personas mayores valoremos y cuiden su cuerpo, ademas de promover un espacio que con el tiempo se va relegando. El objetivo de la actividad se cumple con los procedimientos que se hicieron. se recomienda tras esta sesión de exfoliación, es fundamental aplicar una buena crema hidratante de manos y de pies. Gracias a este paso, se aportará humedad y nutrientes a la piel. Se recomienda usar una hidratante de manos y de pies todos los días, preferiblemente después de la ducha, cuando los poros están más abiertos y la piel absorbe mejor el producto. Se debe masajear bien la piel hasta que se absorba el producto, prestando especial atención a las uñas y las cutículas.

RECURSOS

Tratatiemto facial	Profesionales
Bafle	Personas mayores
Exfoliantes	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Las personas mayores muestran disposición para aplicar la limpieza y exfoliación que se dio en la sesión, refieren que les gusto ya que por lo general no hacen estas rutinas y que este espacio se dio tambien para demostrarles que son importamtes y que se deben cuidar tu rostro y manos. Se recomienda que la aexfoliación ayuda a disminuir la acumulación de células muertas puede hacer que la piel parezca más vieja. La exfoliación mantiene la piel joven y radiante. La piel se renueva naturalmente cada 28 días, pero el proceso puede verse ralentizado por factores como la exposición al sol, el uso de productos químicos agresivos y la limpieza excesiva de las manos. Es importamte que las personas mayores tengan auto-cuidado mejorando su calidad de vida.

##

REGISTRO FOTOGRAFICO

MARZO 1 DEL 2025

ACTIVIDAD FISICA



ACTIVIDAD CENTRAL



