

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE		Código: FOR-PSS-517 Versión: 0 Fecha: Memo I2021039413- 22/12/2021 Pagina: 1 de 1	
Modalidad: CUIDADO TRANSITORIO DÍA - NOCHE			Fecha de 13 8 2022	
Unidad Operativa: MEMORIA Y SABER				
Eje de Atención: Imaginarios y Prácticas del Envejecimiento				
Línea de Atención: Buenas Prácticas del Envejecimiento			Profesional a cargo: Rocío del Pilar Ricaurte L.	
Nombre de la actividad: Relajación Guiada En Silla				
DESARROLLO DEL TEMA:				
OBJETIVO GENERAL:				
Brindar a las personas mayores técnicas que mejoren su bienestar físico, mental y social.				
OBJETIVO ESPECÍFICO				
Ofrecer estrategias a las personas mayores para reducir las tensiones tanto psicológicas y físicas				
Aumento de la capacidad de memoria y concentración en las personas mayores				
METODOLOGÍA				
1. Bienvenida. 2. relajación guiada				
MOMENTO INICIAL	Se hace la invitación a las personas mayores que se encuentran en la Unidad operativa ha participar en las actividades que se van a realizar en el Salón Sensorial y los beneficios que pueden generar en su calidad de vida. Una vez convocados se socialización de la actividad y se inicia un Calentamiento céfalo-caudal			
MOMENTO CENTRAL	Se realiza sesión de relajación en silla. se inicia con técnicas de respiración para preparar el cuerpo para las movilizaciones. Lo movimientos a realizar son los siguientes. movimiento de cuello de un lado al otro y realizando giros con la cabeza. Luego se inicia con los brazos hacia el frente, al lado y atrás. a continuación se les solicita que se lleva el cuerpo hacia adelante y en extensión de los brazos tratar de tocar el piso con las manos. luego se incorpora y se realiza estiramientos de los dedos de las manos y haciendo rotación de muñecas.Paso siguiente realizar estiramientos de los miembros inferiores y alterno se realiza extensión de brazo.			
MOMENTO FINAL	En la parte final, Se les solicita que respiren profundo y expresen cómo se sienten y si se cumplió con el propósito de la actividad.			
RECURSOS				
Sillas		Personas Mayores		
cabina de sonido		Terapeuta Ocupacional		
musica				
EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD				
Las personas mayores refieren que les gusta estas actividades. Ya que se sienten en calma tanto física como mentalmente.				