

 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 12021039413-22/12/2021		
			Pagina: 1 de 1		
Modalidad: CUIDADO TRANSITORIO DÍA - NOCHE <div> Fecha de ejecución: <div>15</div> <div>9</div> <div>2022</div> </div>					
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: Movilidad Articular Guiada					
DESARROLLO DEL TEMA:					
OBJETIVO GENERAL:					
Brindar a las personas mayores información acerca de la higiene articular para prevenir lesiones y preservar la función de la articulación					
OBJETIVOS ESPECIFICOS					
Fortalecer las articulaciones en su movilidad y amplitud					
Disminuir sobrecargas articular para prevenir afectaciones en sus actividades de la vida diaria					
METODOLOGÍA 1. Bienvenida. 2. movilidad articular 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 la movilidad articular en posición de pie y decúbito abdominal en colchoneta, se inicia con técnicas de respiración para preparar el cuerpo para las movilizaciones. Lo movimientos articulares que se realizaran en un primer momento se apoyaran en el espaldar con una silla realizando flexión extensión de cadera, rodilla tanto para el lado derecho como para el lado izquierdo y extensión de espalda. Cada movimientos se realiza 10 veces y teniendo en cuenta el rango de movimiento que tiene cada uno de los participantes. Luego inicia trabajo en colchoneta y solicitamos que se acomoden en la colchoneta con extensión de miembros inferiores y luego se les indica que realicen flexión de rodillas y se tomen las rodillas con sus manos y permanezcan un momento en esta posición. Luego en decúbito abdominal se les indica que giren su cuerpo de lado a lado teniendo sus piernas en flexión. estos movimientos se repiten 10 veces. Luego se les solicita que tomen la posición de pie.				
MOMENTO FINAL	En la parte final, se les solicita que se vayan incorporando de las colchonetas. Se les solicita que respiren profundo y expresen cómo se sienten y si se cumplió con el propósito de la actividad.				
RECURSOS					
colchonetas, sillas				Personas Mayores	
musica				Terapeuta Ocupacional	
cabina de sonido					
ambientador					
EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD					
Las personas mayores refieren que les gusta estas actividades. Ya que se sienten en calma tanto fisica como mentalmente.					