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 ejecución:	19	10	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 fisico, mental y social.

OBJETIVO ESPECIFICO

Ofrecer estrategias a las personas mayores para reducir las tensiones tanto sicológicas y fisicas

Aumento de la capacidad de memoria y concentraciób n 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. Se les solicita que cierren los ojos y se van a concentrar en la respiración , inhalando y expirando; se les indica que traigan a su memoria un sitio en donde ellos se sintieron bien, recuerden que había en el sitio, olores, colores, formas y personas que se encontraban,; luego se les indica que agradezcan ese momento y se enfoquen nuevamente en la respiración y lentamente abran los ojos.
MOMENTO FINAL	En la parte final, Se les solicita que respiren profundo y expresen cómo se sienten y si se cumplio 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 fisica como mentalmente.