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:	18	11	2022
Unidad Operativa:	CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO MEMORIA Y SABER				
Eje de Atención:	Imaginarios y prácticas del envejecimiento				
Línea de Atención:	Buenas practicas del envejecimiento	Profesional a cargo:	Juan David Ortiz		
Nombre de la actividad:	Relajación				

OBJETIVO GENERAL:
Generar estimulos neuromusculares que les permitan a los participantes mejorar el desempeño en actividades de la vida diaria

OBJETIVOS ESPECIFICOS
Fomentar actividades de carácter físico las cuales les permitan a los participantes la reducción de tensión muscular y reducción de estrés
Estimulación muscular en pro de prevención de dolores musculares y lesiones

METODOLOGÍA
1 invitación 2 socialización 3 ejecución 4 finalización

MOMENTO INICIAL	Se adecua el espacio y se realiza el respectivo alistamiento de los materiales a utilizar, seguido de ello se da inicio a la actividad en el cual como estrategia para focalizar a los participantes se les indica los temas a tratar los beneficios a obtener y la dinámica de la actividad, una vez los participantes se encuentran a disposición se da inicio con la charla referente al tema principal a tratar.
MOMENTO CENTRAL	Dando inicio al momento central se habla acerca de los beneficios de la relajación neuromuscular y el control respiratorio en el organismo, en pro de que el organismo se estabilice y encuentre un estado de equilibrio para un óptimo descanso se divide la fase central en 3 momentos en los cuales se van a realizar tres estaciones respondiendo a las habilidades y capacidades de cada participante y se organizan de la siguiente manera: 1: Movilidad articular con movimientos biomecánicos armónicos y de bajo rango. 2: Estiramientos pasivos en extremidades superiores e inferiores. 3: Masajes en cama masajeadora y con masajeadores de madera
MOMENTO FINAL	Se desarrolla la respectiva retroalimentación Se reciben sugerencias para implementar en diferentes actividades

RECURSOS	
Grupo humano	Sillas
Camas masajeadora	
Masajeadores de madera	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD
Se realizan las correcciones correspondientes en el momento que ejecutan un movimiento y se guía de manera activa las acciones a realizar.