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:	9	12	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: Angie Vargas Mondragón

Nombre de la actividad: Hábitos de vida saludable

OBJETIVO GENERAL:

Implementación de estrategias desde la recreación, fomentando acciones que les permitan a los participantes implementar y apropiar nuevos estilos de vida saludable, entendiendo su importancia

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Promover habitos de una buena hidratación durante el día para regular los diferentes sistemas del cuerpo

Reconocer la importancia y beneficios que trae en consumo de líquido antes, durante y después de la actividad física

METODOLOGÍA

1) Invitación - 2) Desarrollo de la actividad - 3) Finalización

MOMENTO INICIAL	Se realiza llamado a la población Saludo inicial y socialización del tema a trabajar realizando preguntas iniciales sobre el conocimiento e importancia que puedan llegar a tener sobre la hidratación y su correcta forma de hacerlo Pausas activas las cuales implican estiramientos y movimientos
MOMENTO CENTRAL	Llevar a cabo la actividad sobre hidratación, en donde cada usuario comprenderá que la hidratación juega un papel importante en su salud y tiene gran influencia en la edad, también se dará a entender los beneficios que genera y riesgos que se corren al no hacerlo, la importancia que tiene hidratar antes, durante y después de la actividad física. La actividad consiste en lanzar unos dados y de acuerdo al resultado que arroje realizar la pregunta que estará plasmada al reverso del papel que tenga escrito el numero, dando la posibilidad de explicar y dar a entender el conocimiento que cada uno tenga y posterior a ello hacer la retroalimentación Cada vez que se repita un numero y salga un numero que no este en las preguntas se realiza una pausa activa con el objetivo de activar los componenetes corporales
MOMENTO FINAL	Retroalimentación sobre la actividad resolviendo dudas del mismo y hablando de temas específicos de cada usuario; finalmente se realiza una actividad final de pausa activa con estiramientos

RECURSOS

Papel	
Marcador	
Dados	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Escuchan, entienden y expresan el conocimiento adquirido durante la charla, siendo participes de manera constante realizando preguntas o aportes frente al tema