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 eiecución:	26	12	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 Muscular

DESARROLLO DEL TEMA:

Brindar a las personas mayores que asisten a la actividad sensaciones agradables y de bienestar a través de la relajación muscular.

OBJETIVO ESPECIFICO:

Brindar a las personas mayores que asistieron a la actividad espacios de tranquilidad y reposo mental como físico.

Brindar estímulos de bienestar a las personas mayores con el fin de regular la frecuencia cardíaca y presión arterial.

METODOLOGÍA 1. Bienvenida. 2. Explicación de la actividad. 3. Desarrollo de la actividad

MOMENTO INICIAL	Se hace la invitación a las personas mayores que se encuentran en la Unidad operativa ha participar en la actividad que se van a realizar en el salón sensorial..
MOMENTO CENTRAL	Se inicia la actividad con un calentamiento cefalo caudal, con el fin de preparar los músculos para los movimientos a realizar. Se realiza en dos momentos; el primero es realizar masajes en la espalda desde los hombros hasta la cintura; los movimientos utilizados son la técnica del golpeteo, amasamiento y circulares, se repite 10 veces cada técnica. En un segundo momento se utiliza la plataforma y/o cama vibratoria por 10 minutos, esta vibración se realiza gradualmente. Estas sensaciones que se brinda, favorece en las personas mayores tranquilidad, regulando las emociones como también al sistema circulatorio y respiratorio.
MOMENTO FINAL	En la parte final, las personas expresan su agradecimiento ante la realización de estas actividades.

RECURSOS

cama o plataforma vibratoria	Personas Mayores
sillas	Terapeuta Ocupacional

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La persona mayor refieren estar a gusto con estas actividades y relajados.