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:	7	2	2023

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

Nombre de la actividad: Relajación

OBJETIVO GENERAL:

Promover la participación en actividades nocturnas que involucren la tranquilidad corporal y muscular.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Estimular y relajar musculos de manera manual y mécanica con el objetivo de evitar espasmos musculares.

Aprender a manejar diferentes partes de la mano para realizar masajes en tren inferior y superior.

METODOLOGÍA

1) Llamado e invitación a participar de la clase - 2) Desarrollo del objetivo de la sesión - 3) Finalización y retroalimentación

MOMENTO INICIAL	Divulgación de la actividad a los usuarios, invitándolos a relajarse un momento con elementos externos y así poder quizá llegar a obtener un mejor descanso y una buena rutina para los días siguientes. Se da a conocer el orden en el cual se ejecutará la clase, el objetivo que la misma tiene para los participantes y el tiempo que está tendrá.
MOMENTO CENTRAL	Inició con automasaje con yema de dedos en tren inferior (gastronemios, tibia, isquiotibiales, cuádriceps) realizandolo de manera circular ascendente y descendente, con nudillos y palma de manos para lograr un mejor resultado; de esta misma manera en brazos y rostro. Acostados en cama masajeadora en posición supina recibiendo masaje en la espalda (Dorsales, deltoides, lumbares) con elemento exterior y con ayuda. Por último estarán sobre la cama masajeadora por un tiempo de cinco minutos para obtener un mayor relajamiento en ellos mismo.
MOMENTO FINAL	Elongación corta de diez segundos en tren inferior y superior para terminar, manejando respiraciones cada vez que se busca el punto de llegada y la finalización del ejercicio. Retroalimentación y preguntas o aportes de satisfacción para la clase realizada.

RECURSOS

Masajeadores de madera	
Colchonetas	
Camas masajeadoras	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Muestran tranquilidad al realizar este tipo de ejercicios, mencionando que les aporta paga el patrón de sueño y liberación de espasmos musculares en diferentes zonas.