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	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	Se realiza una invitación a los usuarios a realizar una sesión de relajación en el salón sensorial, con el fin de liberar espasmos y posibles dolencias musculares del cuerpo. Caminata en tapete sintético sobre punta y talón, con elongaciones en tren inferior, manejando propiocepción de articulaciones, sentadillas y saltos de bajo impacto, trote en dirección frontal y dorsal con cambios de intensidades y ritmos; el trabajo es cesped artificial brinda mayor conciencia sobre el trabajo ejecutado por el cuerpo.
MOMENTO CENTRAL	Explicación de la fase central y los medios por los cuales se cumplirán los objetivos propuestos para la clase. 1. Masaje manual asistido por persona a cargo, con y sin elemento externo, brindando una liberación de cargas y espasmos musculares, con un tiempo de tres a cuatro minutos abarcando varias partes del cuerpo. 2. Estiramientos asistidos por persona a cargo para enfatizar flexibilidad y a la vez estimular músculos trabajados en la rutina diaria, esto con el fin de brindar mayor rango de estiramiento y punto de contacto. 3. Relajamiento en cama masajeadora por siete minutos alternando posición entre probación y supinación, bajando la luminosidad del lugar para generar un mayor descanso.
MOMENTO FINAL	Retroalimentación, Feedback y aclaración de dudas, mientras se mantiene una conversación sobre temas que vayan proponiendo los participantes de la clase, compartiendo conocimientos, posibles experiencias y anecdotas de la vida.

RECURSOS

Masajeadores de madera	
Pasto sintetico	
Camas masajeadoras	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Participan de manera acorde en la clase, expresando su tranquilidad después de realizarla, la liberación de cargas y espasmos que la misma causa, motivandose a participar de manera mas adecuada.