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:	23	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:

Realizar trabajos enfocados a la dedicación de tiempo para sí mismos, trabajando sobre falencias de cada usuario.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Trabajar flexibilidad y elasticidad con y sin ayuda, buscando mantener y ampliar el rango de movimiento de cada uno.

Enseñar la manera correcta de hacer un masaje con elemento externo y con las manos.

METODOLOGÍA

1) Invitación a cada usuario y explicación de la clase - 2) Realización de cada ejercicio - 3) Preguntas y respuestas con finalización

MOMENTO INICIAL	Inicio de la actividad de relajación con los usuarios asistentes, invitando, sin embargo, a los demás usuarios a participar de una clase que genere tranquilidad y descanso muscular, mental y físico. Adecuación del espacio para darle continuidad al trabajo sin tener pausas o interrumpir el trabajo de las personas, causando una concentración precisa y exacta basada en el trabajo específicado.
MOMENTO CENTRAL	Ambientación del lugar con música asociada con la ocasión, dialogando con las personas sobre diversos temas que se vayan dando. Masaje en la cama masajeadora por un tiempo prolongando, para posterior a ello realizar pausas sobre colchoneta que incluyan flexibilidad estática individual y asistida con compañero o persona a cargo de la actividad. Después de la anterior actividad se realiza un masaje manual en extremidades inferiores por tres minutos, realizándolo de manera ascendente, descendente y en círculos, con diferentes partes de la mano como dedos, palma y nudillos, buscando liberar posibles espasmos musculares, relajando el cuerpo en su totalidad.
MOMENTO FINAL	Retroalimentación de la actividad con preguntas como ¿Qué lograron durante la sesión? ¿Cómo se sienten después de la misma? Y escuchando respuestas y aportes sobre lo que cada uno de ellos tenga que decir. Invitación para seguir participando de cada actividad nocturna realizada por el área o las demás áreas del centro.

RECURSOS

Masajeadores de madera	
Colchoneta	
Camas masajeadoras	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Demuestran tranquilidad en el espacio, relajando su cuerpo y los componentes del mismo, respondiendo de manera acorde a cada ejercicio propuesto.