ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Código: FOR-PSS-570 Versión: 1 Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022 Pagina: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Servicio integral de bienestar y cuidado para personas mayores/ comunidad de cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Centro de Comunidad de Cuidado Caminos de Vida

1.2 Localidad: Fusagasuga

2. Linea: Participacion

2.1. Fecha de Ejecución:

8	2	2023	al	8	2	2023

2.2. Nombre del encuentro: Aprendiendo jugando "autocuidado"

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Zulay Rojas Vargas-Profesional en Trabajo Social

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Garantizar espacios de participacion e interación entre las personas mayores del Centro de comunidad y cuidado a fin de generar una inclusion social mediante el reconocmiento de sus derechos.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. sensibilizar a las personas mayores sobre la importancia de mantener una vida con proppsitos.
2. crear espacios de interaccion entre las personas mayores.
3. brindar informacion sobre los derechos y valores que tienen las personas en la comunidad y cuidado.

3.3. METODOLOGIA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Esta actividad se realizara el dia 08 de febrero del 2023 en la Comunidad y Cuidado Caminos de vida teniendo encuenta el protocolo de bioseguridad de prevencion y contencion, mediante el uso permanente del tapabocas en espacios cerrados, asi como el lavado de manos antes de dar inicio a la actividad.

se adecuara el lugar en la zona del comedor del Centro de comunidad de cuidado, asi mismo se invitara a todas las personas mayores hacer participes en la actividad a desarrollar a fin de poder transmitir el mensaje que se quiere a traves de la sensibilizacion de la actividad denominada "Autocuidado".

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

Esta actividad se desarrollo el dia 08 de febrero del 2023 en el Centro de Comunidad de Cuidado Caminos de Vida, teniendo en cuenta los protocolos de bioseguridad, asi como el lavado de manos, el uso permanente de tapabocas en espacios cerrados, alli se da inicio con la bienvenida y agradecimiento por la participacion, seguidamente se adecua el espacio en cuanto a la organización de las sillas en la zona del comedor. posterior a esto se realiza la socializacion del tema "autocuidado" en donde se les pregunto si tienen conocimiento que significa autocuidado, algunos manifestaron que es poder preocuparse por otros, cuidar a las personas que los rodea, se les explico que el autocuidado es un conjunto de acciones que priorizan nuestro bienestar físico y mental. Estas acciones son propias a cada una y son responsabilidad nuestra ya que nosotras mismas vamos a poner aquellas acciones en práctica como prevención para nuestra salud y nuestro bienestar. Tanto a nivel físico como psicológico. Se les explico mediante una cartelera, los diferentes tipos de autocuidado, asi mismo se les iba preguntando a que referia estos tipos de autocuidado, se inicion con el autocuidado fisico, alli algunos refieron que era hacer ejercicio y caminar, se les explico que tambien es dormir, descansar, comer sano y hacer deporte, que quiere decir esto, que en las mañanas podemos estirarnos, movernos ya sea en nuestro puesto o fuera de el, el mantenernos activos, seguidamente se les explico sobre el autocuidado emocional el cual hace referencia al autoperdon, la positividad, la autocompasion, la resiliencia y el manejo de estrés, se les explico que todos se consideraba este muy importante ya que nos permite estar tranquilo consigo mismo, el poder sanar heridas que aun estan abiertas por diferentes circusntancias, el no latigarnos o reprocharnos toda la vida porque lo que pudimos haber sido y no fuimos, finalmente se les explico frente el autocuidado social, el cual hace referencia a saber pedir ayuda en su momento, ser escuchado, dar afecto y tener relaciones sociales sanas, aquí se les manifesto que como seres humanos siempre vamos necesitar de otros, el no solo escuchar sino ser escuchados, saber asi mismo, que no todas las amistades son buenas, ya que hay algunas que influyen negativamente en otras.

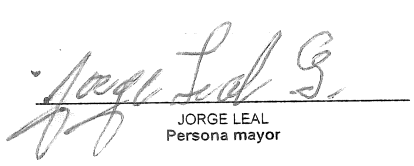
Finalmente se les explico que aunque existen mas tipos de autocuidado, todos son importantes y que debemos empezar a ponerlos en practica, ya que antes de debemos amarnos a nosotros mismos, saber que sino tenemos salud, no podemos hacer lo que en algun momento nos hemos propuesto, enfatizando el vivir un proceso de envejecimiento digno y feliz, el vivir ahora y querer lo que tenemos y no lo que queremos tener.

3.3.3. MOMENTO FINAL

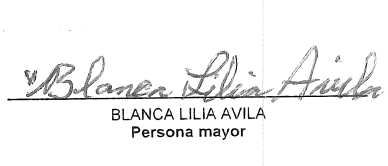
Por ultimo se logro transmitir el mensaje que se pretendia a traves de la socializacion, se les refirio que debemos empezar a poner en practica cada una de estas acciones que nos permiten tener un mejor envejecimiento, poder vivir una vida llena de propositos, incluyendo el autocuidado fisico, emocional, social, cognitivos y entre otros que nos ayudara a estar tranquilos y feliz.

3.4.RECURSOS	
Sillas	
Libro	
Celular	
alcohol	

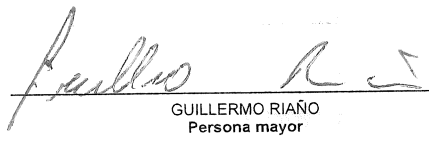
4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO
Se logra evidenciar a traves de la actividad desarrollada que la personas mayores denotan interes por compartir sus opiniones frente a los temas socializados
asi mismo se logra evidenciar una buena participacion y aportes de las personas mayores dejando mensajes de gratitud, amor y respeto por nuestros compañeros.
* **En constancia a la actividad desarrollada, firman las siguientes personas mayores:**



JORGE LEAL
Persona mayor



BLANCA LILIA AVILA
Persona mayor



GUILLERMO RIAÑO
Persona mayor



RAUL ARMANDO MARTINEZ MORENO
Coordinador

Fecha de evaluación del encuentro: 08/02/2023

Nombre del profesional que evalúa: Zulay Rojas Vargas- Trabajadora Social

EVIDENCIA FOTOGRAFICA

Actividad: Aprendiendo jugando “Autocuidado”
Línea: Participación
Fecha: 08-02-2023





