| | | |
|---|---|---|
| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL<br>FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ | Código: FOR-PSS-670<br>Versión: 1<br>Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022<br>Pagina: 1 de 2 |

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Comunidad de Cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Comunidad de Cuidado La Macarena

1.2 Localidad: Fuera de bogota

2. Linea: cuerpo y mente _

2.1. Fecha de Ejecución:

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 6 | 2025 | al | 30 | 6 | 2025 |

2.2. Nombre del encuentro:1 EL ARTE DE CUIDARNOS 2.CUIDA TU SALUD

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Maria Fernanda Ramos Martinez , Maria Cristina Espinel Arias, Laura Nathaly Hernandez Muñeton, Fernando Adames, Enfermeros Profesionales.

3. DESARROLLO

**3.1. OBJETIVO GENERAL**

Diseñar y ejecutar estrategias de cuidado integral que incluyan acciones de acompañamiento nutricional, promoción de la salud y actividades físicas, con el fin de fomentar la adopción de hábitos saludables y contribuir a una vejez activa y plena.

**3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

**ACTIVIDAD 1.** Fomentar la adopción de hábitos saludables que promuevan el bienestar integral de la persona, mejorando su salud física, mental y emocional, así como la prevención de enfermedades. Esto se logra a través de la educación, la conciencia sobre las necesidades del cuerpo y la mente, y la implementación de prácticas diarias que favorezcan el autocuidado personal.

**ACTIVIDAD 2.** Reducir el riesgo de aparición de enfermedades físicas y mentales mediante la adopción de hábitos saludables, la detección temprana de posibles factores de riesgo y la promoción de prácticas preventivas. Esto incluye la educación sobre la importancia de el conocimiento de las enfermedades comunes mas prevalentes.

**3.3. METODOLOGÍA**

| | |
|---|---|
| 3.3.1 MOMENTO INICIAL | **ACTIVIDAD 1: EL ARTE DE CUIDARNOS:** El 17 de junio de 2025, las personas mayores de la Comunidad de Cuidado fueron convocadas a participar en una actividad sobre la higene personal. Esta actividad se llevará a cabo en la marquesina de la Comunidad de Cuidado La Macarena. |
| | **ACTIVIDAD 2 CUIDA TU SALUD :** El 11 de junio de 2025, las personas mayores de la Comunidad de Cuidado fueron convocadas a participar en una actividad sobre la patologia de Delirium . Esta actividad se llevará a cabo en la marquesina de la Comunidad de Cuidado La Macarena. |
| 3.3.2 MOMENTO CENTRAL | **ACTIVIDAD 1 EL ARTE DE CUIDARNOS:** Se da inicio a la actividad sobre la importancia de la higene personal. La actividad de higiene personal consistio en explicar el conjunto de prácticas diarias destinadas a mantener el cuerpo limpio y saludable, incluyendo el baño regular, el lavado de manos, el cepillado de dientes, el cuidado del cabello y uñas, y el uso de ropa limpia. Estas acciones previenen enfermedades, eliminan malos olores, promueven una buena imagen personal y contribuyen al bienestar general y la convivencia social. Se les estas prácticas de manera constante en la vida diaria, promoviendo el aprendizaje individual y colectivo, la interacción |
| | **ACTIVIDAD 2 CUIDA TU SALUD:** Se da inicio a la actividad ubicando a las personas mayores en el área de la marquesina de la Comunidad de Cuidado La Macarena. En la actividad se exploraron temas de enfermedades comunes como el Delirium . Se realiza una exposición en el televisor mediante imágenes videos e infografías con el fin de dar a entender la enfermedad cuando ya se tiene la patología y cuando no se tiene como tambien una lluvia de ideas en un tablero para llegar a los factores las causas y lo que cada persona mayor piensa sobre la enfermerdad. Además, se destacó la importancia de implementar estas prácticas de manera constante en la vida diaria, promoviendo el aprendizaje individual y colectivo, la interacción con sus pares y la reducción de enfermedades comunes como la enfermedad cardiovascular. |
| 3.3.3. MOMENTO FINAL | **ACTIVIDAD 1 ARTE DE CUIDARTE:** Se realiza una ronda de preguntas para verificar que el tema tratado haya quedado claro, tambien se hace un ejercicio de memoria para reforzar conocimientos adquiridos durante la sesion. |
| | **ACTIVIDAD 2 CUIDA TU SALUD:** Se da por terminada la jornada con la participación de las personas mayores, expresando el agradecimiento a los estudiantes y enfermera profesional, se socializa los aspectos positivos de la jornada y aspectos a mejorar. Como tambien se realiza una ronda de preguntas para verificar que el tema tratado haya quedado claro, tambien se hace un ejercicio de memoria para reforzar conocimientos adquiridos durante la sesion. |

| | |
|---|---|
| Sonido | Recurso Humanos |
| Sillas | Tablero |
| Televisor | Marcadores |
| Computador | |

**4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO**

**ACTIVIDAD 1: EL ARTE DE CUIDARNOS:** Las personas mayores participaron de manera activa y dinámica en la actividad. Se compartió la conclusión sobre la importancia de realizar este tipo de ejercicios, agradeciendo a todos por su participación e interés en el tema. Finalmente, se presentaron las recomendaciones e indicaciones para estimular y conservar sus sentidos.

**Actividad 2 CUIDA TU SALUD:** El cierre de la capacitación es un momento de celebración y reafirmación del compromiso continuo. Se reconoce el esfuerzo y la dedicación de los adultos mayores por ampliar su conocimiento sobre los cuidados que pueden implementar para velar por su salud. Durante este espacio, los participantes comparten sus perspectivas, así como sus opiniones tanto positivas como constructivas. Se destaca el valor de la socialización, fomentando el contacto y el apoyo mutuo para el futuro.

Firmas

Actividad 1 Pablo Aragon CC 17153083

Actividad 1 Dolores Camacho CC 37627318

Coordinadora Ana Paulina Forero CC 35413872

Actividad 2 Efrain Gomez CC 19112530

Actividad 2 Sofia Prieto CC 24887399

Fecha de evaluación del encuentro: 30/06/2025

Nombre del profesional que evalúa : Maria Fernanda Ramos Martinez , Maria Cristina Espinel Arias, Laura Nathaly Hernandez Muñeton, Fernando Adames - Enfermera Profesional.

Powered by CamScanner

| FECHA: 17/06/2025 | REGISTRO FOTOGRÁFICO EL ARTE DE CUIDARNOS | RESPONSABLE: MARIA FERNANDA RAMOS MARTINEZ |
|---|---|---|









| FECHA: 11/06/2025 | REGISTRO FOTOGRÁFICO CUIDA TU SALUD | RESPONSABLE: MARIA FERNANDA RAMOS MARTINEZ |
|---|---|---|




RUTA DE EVACUACIÓN
11 jun 2025 14:33:17
Comunidad de Cuidado La Macarena.


PUNTO DE INFORMACIÓN SOCIAL
11 jun 2025 2:25:11 p. m.
Comunidad de Cuidado La Macarena.
Cuida tú salud.