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: _____ Comunidad de Cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: ___ Hogar Clarita Santos

1.2 Localidad: No aplica

2. Línea: Cuerpo y Mente

2.1. Fecha de Ejecución:

05	06	2024	al	28	06	2024

2.2. Nombre del encuentro: 1 Estimulando Mis Sentidos, 2. Sonría feliz, 3.Saludo al sol, 4, Envejecimiento confortable

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Yeny Rincón - Psicóloga, Fanny Pinzón -Enfermera, Yuly Avila - Fisioterapeuta.

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL
Propender por el bienestar de las personas mayores para el autocuidado y cuidado, por medio de actividades de promoción de la salud, reconocimiento de la enfermedad y hábitos de vida saludable que impacten en el bienestar físico y mental de las personas mayores de la Comunidad de Cuidado Hogar Clarita Santos

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS
1. Estimular procesos cognitivos superiores a nivel de memoria, atención, concentración a través de ejercicios de razonamiento, seguimiento instruccional, entre otros, que aporten a mejorar las condiciones durante su proceso de envejecimiento.
2. Promover acciones y prácticas que ayuden a fomentar estilos de vida y hábitos saludables por medio de talleres entre otros, que favorezcan la salud de las personas mayores del Hogar Clarita Santos .
3. Promover bienestar sensorio motor, a través de diferentes modalidades como parte de un envejecimiento confortable.

3.3. METODOLOGÍA	
3.3.1 MOMENTO INICIAL	**Actividad 1 Estimulando mis sentidos:**Identificar el grupo de trabajo y organizarlo en el espacio destinado, se realizará una explicación sobre la estimulación a realizar y se dispondrán los materiales necesarios. Se da las indicaciones iniciales y se iniciará con la actividad. Estas actividades están planeadas desde un enfoque poblacional diferencial y de género teniendo en cuenta las múltiples discapacidades que presentan las personas mayores a fin de lograr los objetivos propuestos. Días programados de la actividad 5, 6, 11 y 14 de junio.
	Actividad 2 Sonría feliz: Durante el mes de junio del 2024 se realiza actividad en los días 6, 13, 20 y el 27: Se da inicio con la identificación de las personas mayores de acuerdo con el grupo que le corresponde, luego se organizan en el área de higiene oral se les hace entrega de los elementos para el cepillado de dientes. El cepillado de dientes se realiza diariamente por el personal de enfermería ya que la actividad hace parte del autocuidado de las personas mayores. Mi amigo el odontólogo: en el mes no se realiza consulta por odontología.
	Actividad 3 Saludo al sol: esta actividad se ejecutó Los días, 5, 6, 7, 12, 14, 19, 20, 21, 26, 27 y 28 de junio del 2024. Se realiza invitación, asistencia, y direccionamiento a las personas mayores para llegar al patio principal, se ubican de tal forma que puedan ejecutar los ejercicios con plena libertad y se reitera la importancia de mantener un distanciamiento mínimo. Una vez ubicadas se da inicio al calentamiento.
	Actividad 4 envejecimiento confortable: La actividad se desarrolló los días: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 19, 20, 24 y 26 junio del 2024. donde se convocó a las personas mayores del grupo asignado según cronograma de actividades de la institución, y ubicándola según sea la disposición y distribución materiales según la actividad a realizar.
	Actividad 1: Estimulando Mis Sentidos. Junio 5 : Estimulando Mis sentidos. Estimulación sensorial. Objetivo: Mejorar la condición de vida de las personas con discapacidad, trabajando la percepción y las sensaciones ayudando a mejorar el manejo de las emociones. Se prepara un área para la estimulación, las esencias, tapa ojos, crema y el sonido. Se ingresa la persona mayor se le explica en que consiste la actividad y se le pregunta si está de acuerdo en realizarla. Se ubica la persona mayor, se le pregunta por el sonido que esta escuchando, así mismo se le incentiva para que identifique el olor del ambiente, luego se le comenta que se va a colocar un poco de crema en las manos para realizar una masaje relajante. En el transcurso del masaje se realizan preguntas a l apersona mayor sobre sus emociones y sentimientos. Junio 6: Estimulando Mis sentidos. Recortar papel para la comparsa ambiental. Objetivo Estimular atención, concentración y coordinación visomotora. Se le explicó a las personas mayores que se realizará recorte de papel de una manera específica para decorar una de las carrosas de la comparsa. Se muestra y explica detalladamente a cada una de la personas las características del recorte. Cada una de ellas realiza el recorte y se asiste según necesidad. Junio 11: Estimulando Mis Sentidos. " Armar Rompecabezas" Objetivo: estimular vocabulario espacial y secuenciación. En esta sesión se realiza estimulación cognitiva vocabulario espacial a través de armar rompecabezas, se utilizan palabras como dar vuelta, voltear y rotar mientras se ayuda a la persona mayor a armar las piezas de un rompecabezas. Aprovechando que los rompecabezas traen en las fichas números o letras se estimula la secuenciación, siguiendo estas letras para armar la figura; también se recuerdan los números y las letras en el orden de secuencia. Junio 14 : Estimulando Mis Sentidos "Cuatro en línea": En esta actividad se realiza estimulación cognitiva a partir de este juego de mesa: el objetivo es ejercitar la memoria visual y la planificación. Se muestra una secuencia de fichas colocadas en el tablero y se pide a las personas mayores que la reproduzcan. Se inicia con secuencias sencillas y se realizó aumento progresivo de acuerdo a las características de cada persona.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Actividad 2 Sonría feliz, cepillémonos juntas:** Durante el mes de junio del 2024, se realiza la actividad la cual está orientada a reforzar la técnica de cepillado de dientes directamente en el baño y a reconocer los elementos que se usan para el cepillado actividad que día a día se realiza en compañía del personal auxiliar. El cepillado de dientes se realiza diariamente por el personal de enfermería, actividad que hace parte del autocuidado de las personas mayores. Mi amigo el odontólogo: durante el mes no se realiza valoración por odontología.
	Actividad 3 Saludo al sol: para la ejecución de esta actividad durante el mes de junio, se realizó incremento de temperatura por medio de movimiento multiarticulares de forma repetitiva que completara la activación de la fase inicial. Después de esto se trabajó con una serie de ejercicios secuenciados, de fácil ejecución, pero con la exigencia de tener una frecuencia y ritmo en parte de la población, cada uno estaba enfocado a un segmento corporal: Jumping Jacks, (modificado), twist (focalizado en activación de la zona del CORE), skipping estacionario, (marcha en el puesto o en la silla según habilidades y capacidades de la población). Cada uno de estos ejercicios propuesto se realizó con el acompañamiento de música y con retroalimentación continua del personal que participa de la actividad.
	Actividad 4 Envejecimiento confortable: ya organizado el grupo se desarrollan los talleres planificados, distribuidos de la siguiente manera. 5 y 11 de junio: Durante la ejecución de las actividades programadas en el mes de junio, se estructuraron sesiones de trabajo en circuito con la siguiente metodología: 3 minutos de bicicleta estática a una frecuencia de ejecución media a baja, paso a trabajo con balón con ejercicios que permitieran amplitud de rango de movimiento sobre la horizontal de hombro y que favoreciera ejecuciones funcionales implícitas en sus actividades de la vida diaria, posterior se realizaba otra sesión de trabajo de caminata estacionaria por 2 minutos a una intensidad media, y se finalizaba el circuito de ejercicios en cicloergómetro durante 2 minutos con resistencia baja. En el desarrollo de cada uno de los ejercicios se realizó la modificación y adaptación a las personas mayores según sus necesidades. 6 y 19 de junio: Se realiza un plan de ejercicios propuesto por el instructor de IDRD de Cajicá, usando implementos como aros, conos y bastones de plástico, donde por medio de ejercicios dirigidos se trabajan cualidades que aportan al patrón motor de marcha como equilibrio estático, dinámico, paso de obstáculos y estímulos propioceptivos. 12 de junio: Durante la ejecución del taller este día se trabajó con la población que presenta baja actividad motora de forma voluntaria, por ello se trabajaron ejercicios asistidos en planos y ejes anatómicos que permitiera, cambiar de posición en cama, y adicional que generarán respuestas motora voluntarias donde la persona mayor ayuda con el inicio del movimiento planeado. Adicional se trabajan actividad de movilidad y fuerza de extremidades superiores para casos particulares. 17 y 24 de junio del 2024: se realiza trabajo de habilidades motrices finas, dando continuidad a las ejecuciones psicomotoras donde se logra emplear, juegos de mesa, encajables y loterías, permitiendo que mantengan su mente activa, y las reta a la ejecución de actividades motrices finas con el uso de pinzas terminal , sub terminal , laterolaterales, o tri-digitales según las cualidades de cada una de las persona mayores, con un nivel de complejidad bajo a medio, en búsqueda que tenga una correlación de la actividad en la que está trabajando con el manejo y uso de sus movimientos voluntarios finos y que la finalidad sea terminar el juego y/o completar la actividad programada. 18 de junio del 2024: para la ejecución de esta jornada se conglomero un grupo de personas mayore que están presentan do cambios en su sistema cardiovascular, donde por posicionamiento, patología y diferentes factores están presentando edema en extremidades inferiores, teniendo en cuanta cada una de sus patologías se realizan ejercicios con pelota de Bobath y se realizan diferentes cambios posicionales acompañados de movimientos activos de baja frecuencia. 20 y 26 de junio del 2024: Se llevaron a cabo actividades relacionadas con el cuidado por ello se brindaron jornadas de trabajo donde los profesionales a cargo realizan una mascarilla de cuidado en la piel de manos y antebrazo con mascarillas granuladas que aportan adicionalmente la estimulación de los receptores de la piel, posterior se realizó arreglo y maquillaje en uñas, aplicando el color de preferencia, y proporcionando un espacio de trabajo tranquilo, relajante y que la persona mayor sintiera a gusto. Adicional se trabajó con el tablero de ayudantías para las personas mayores según el nivel de participación y activación de su rol intra institucional.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 1:** Luego de realizar la actividad se les pregunta a las personas mayores cómo les pareció y que sugerencias tienen, se organiza el material y el espacio utilizado. Se realiza invitación para continuar participando en las actividades y se recuerda la importancia de realizar estimulación cognitiva para mantener las funciones cognitivas.
	Actividad 2: Sonría Feliz, Cepillémonos juntas: Se termina la actividad reconociendo el avance en la técnica y felicitando a las personas mayores que de forma independiente la realizan, se llevan a las áreas comunes, las personas mayores agradecen el acompañamiento y el desarrollo de la actividad, mostrando el agrado por la actividad.
	Actividad 3: Saludo al sol: se realiza vuelta a la calma, con regulación del patrón respiratorio, estiramientos de grupos musculares grandes y redistribución de las personas mayores a las siguientes actividades del día.
	Actividad 4: Envejecimiento Confortable: Se finaliza cada una de las actividades retroalimentando a la población sobre el objetivo de la actividad, se retira el material usado al cual se le realiza limpieza,

3.4.RECURSOS	
Cabina de sonido	Gel antibacterial
micrófono inalámbrico	aros
internet	Juegos de encajar y genga , domino, loterias.
algodón	Balones de 23 cm y balones de Bobath
Bastones de plástico	hojas con figuras
Guantes de nitrilo	marcadores borrables
televisor Smart- tv	Lápices
cicloergómetro	tajalápiz
Sillas plásticas	mesas
hojas de papel	luces de colores
Mascarillas (crema granulada)	rompecabezas
colores	crema humectante
cepillo de dientes	crema dental

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1: Estimulando Mis Sentidos.
Estimulación sensorial: El ambiente calmado y la estimulación sensorial induce un estado de relajación y reduce los niveles de estrés y ansiedad. Esto tiene un efecto positivo en la función cognitiva, ya que el estrés crónico puede tener un impacto negativo en las capacidades mentales.
Recortar papel: El logro de crear figuras o diseños satisfactorios a través del recorte de papel incrementa la autoestima y la motivación de las personas mayores.
Armar rompecabezas: El manejo de las piezas y su colocación en el lugar adecuado requiere de habilidades motoras finas y coordinación visomotora. Esto contribuye al mantenimiento y la mejora de estas capacidades.
Cuatro en línea: Se logró estimular la memoria a corto plazo y la capacidad de seguir instrucciones.

Actividad 1: Persona mayor Blanca Carreño CC. 53905880 No firma

Actividad 2 Sonría Feliz Cepillémonos juntas: Se logra que las personas mayores identifiquen todos los elementos para el cepillado dental y que finalicen el cepillado, siguiendo instrucciones y permitiendo realizar las técnicas antes mencionadas, de igual manera logran identificar los momentos para realizar dicha actividad. Mi amigo el odontólogo: Durante el mes no se realizan atenciones por odontología.

Persona Mayor: Concepción Bernal Ovalle C.C 35475774 No firma.

Actividad 3 Saludo al sol: Durante el mes se logró dar cabalidad y cumplimiento al cronograma propuesto, donde el 94% de las personas mayores ejecuten de cuatro movimientos voluntarios en adelante. Adicional las personas mayores que lograron tolerar la rutina de ejercicios en posición bípeda el tiempo establecido de 30 minutos lo lleven a cabo con intensidades bajas, pero con buena frecuencia en la ejecución de los ejercicios planeados.

Persona mayor: Cecilia Borraz CC. 52381607 No firma.

Actividad 4: Envejecimiento Confortable: Durante la ejecución de cada uno de los encuentro planificados durante el mes de junio se cumple a cabalidad con las actividades a realizar, donde desde estas acciones se aportó al bienestar de la población utilizando como medio diferentes estrategias para facilitar la práctica de diferentes movimientos y patrones motores, orientando este trabajo hacia una mayor intencionalidad de respuesta motora que permitió en parte de la población cooperar con acciones a nivel de cambios de posición, desplazamientos de manera independiente, la ejecución de patrones funcionales y tareas relacionadas hacia una mejor presentación personal.

Persona mayor: Teresa de Jesús Gómez Urrea, CC.52666200 No firma.

Fecha de evaluación del encuentro: 30 de Junio del 2024

Nombre del profesional que evalúa: Yuly Avila Torres, Fisioterapeuta, Yeny Rincón, psicóloga, Fanny Pinzón, Enfermera.

Coordinadora: Sor Maria Gilma Castro Castro Sor Ma Gilma C.

Registro fotográfico

Registro fotográfico Estimulando Mis sentidos





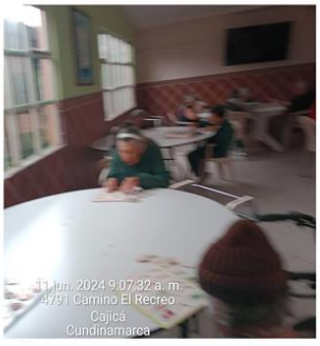
















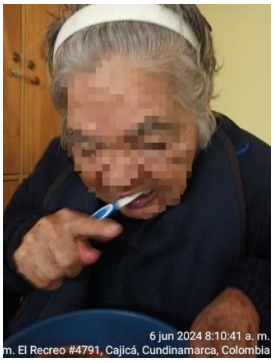
Registro Fotográfico Sonría Feliz






























20 jun 2024 8:55:42 a. m.
Comunidad Cuidado Hogar Clarita Santos Cajica


20 jun 2024 12:32:35 p. m.
Comunidad Cuidado Hogar Clarita Santos Cajica


27 jun 2024 8:33:39 a. m.
Cam. El Recreo #4791, Cajicá, Cundinamarca, Colombia


27 jun 2024 8:34:31 a. m.
Cam. El Recreo #4791, Cajicá, Cundinamarca, Colombia


27 jun 2024 8:36:08 a. m.
Cam. El Recreo #4791, Cajicá, Cundinamarca, Colombia

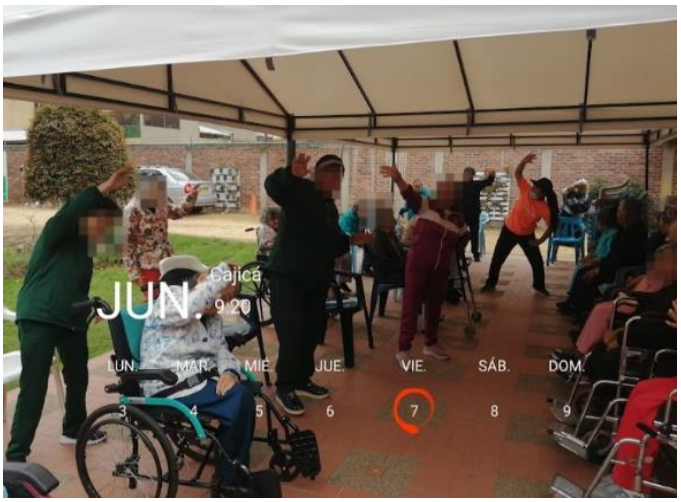

27 jun 2024 8:38:31 a. m.

Actividad 3 Registro fotográfico Saludo al sol.














4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca
14 jun 2024 9:15:35 a. m.


19 jun. 2024 9:13:14 a. m.
Cajicá
Hogar Clarita Santos


4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca
19 jun 2024 9:08:32 a. m.


4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca
20 jun 2024 9:28:03 a. m.


Cajicá
21/6/2024


JUN.
Cajicá
9:15
LUN. MAR. MIÉ. JUE. VIE. SÁB. DOM.
24 25 26 27 28 29 30







Actividad 4 Envejecimiento confortable






4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca
6 jun 2024 9:56:20 a. m.


6 jun 2024 10:07:15 a. m.
5-34 Calle 9
Cajicá
Cundinamarca
Altitud:2572.9m
Velocidad:0.0km/h


4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca
11 jun 2024 3:03:58 p. m.

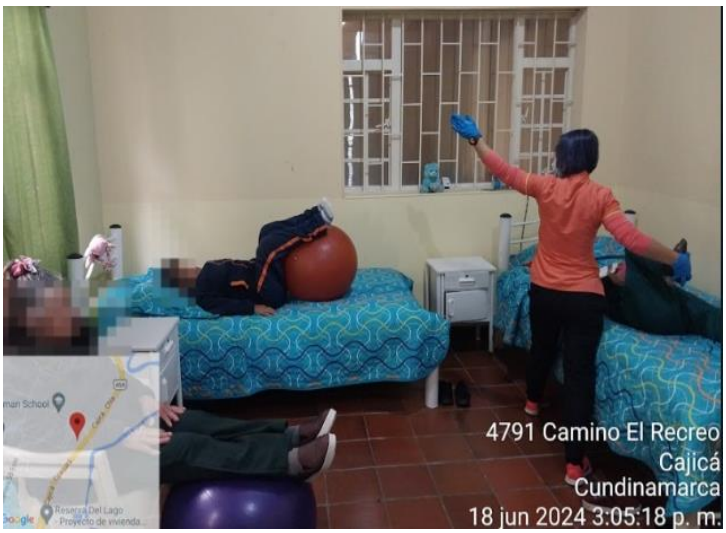

4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca
11 jun 2024 3:08:01 p. m.


4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca
12 jun 2024 2:30:18 p. m.


4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca
12 jun 2024 2:29:36 p. m.


17 jun. 2024 3:22:05 p. m.
Cajicá
Hogar Clarita Santos


17 jun. 2024 3:06:18 p. m.
Cajicá
Hogar Clarita Santos


4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca
18 jun 2024 3:05:18 p. m.


4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca
18 jun 2024 3:41:10 p. m.


19 jun. 2024 9:28:55 a. m.
Cajicá
Hogar Clarita Santos


4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca
19 jun 2024 9:58:36 a. m.


20 Jun 2024 3:01 p.m.
Cajicá


20 Jun 2024 3:40 p.m.
Cajicá


24 jun. 2024 2:51:45 p. m.
Cajicá
Hogar Clarita Santos


24 jun. 2024 2:42:42 p. m.
Cajicá
Hogar Clarita Santos


26 Jun 2024 9:40 a.m.
Cajicá


26 Jun 2024 9:38 a.m.
Cajicá


26 jun 2024 10:16:54 a. m.
4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca
Altitud:2572.3m
Velocidad:0.0km/h