CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

INFORME FINAL DE ACTIVIDADES
CENTRO VIDA SAN JOSE

PAOLA ANDREA ALVEAR CALA
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y SALUD

LAURA FERNANDA ROMERO FORERO
COORDINADORA
CENTRO VIDA SAN JOSE

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

CONVENIO DE ASOCIACION MG-CA-02-2024 CONFORME LO DISPONE EL DECRETO 092 DE 2017, SUSCRITO ENTRE EL MUNICIPIO DE GUADALUPE Y EL CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO "SAN JOSE".

MODALIDAD: CONTRATACIÓN DIRECTA

OBJETO: "CONVENIO DE ASOCIACION ENTRE EL MUNICIPIO DE GUADALUPE Y UNA ESAL PARA AUNAR ESFUERZOS CON EL PROPOSITO DE GARANTIZAR LA ATENCION INTEGRAL A LOS ADULTOS MAYORES EN LA MODALIDAD CENTRO VIDA, MEDIANTE LA TRANSFERENCIA DE RECURSOS RECAUDADOS POR CONCEPTO DE ESTAMPILLA PARA EL BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR EN CUMPLIMIENTO DE LA LEY 1276 DE 2009"

APORTE INICIALES: DOCIENTOS CUATRO MILLONES DOSCIENTOS NOVENTA MIL OCHOCIENTOS PESOS (204.290.800.00) DE LOS CUALES EL MUNICIPIO APORTA EN DINERO LA SUMA DE CIENTO OCHENTA Y DOS MILLONES CUATROCIENDOS DOS MIL PESOS M/CTE ($182.402.500.000) Y LA ESAL APORTA LA SUMA DE VEINTIUN MILLONES OCHOCIENTOS OCHENTA Y OCHO MIL TRECIENTOS PESOS M/CTE ($ 21.888.300.00)

APORTES DE LA ADICCION: TREINTA Y OCHO MILLONES CIENTO TREINTA Y SIETE MIL QUINIENTOS PESOS M/CTE ($38.137.500.00) DE LOS CUALES TREINTA Y SEIS MILLONES CIENTO SETENTA Y SEIS MIL SEISCIENTOS NOVENTA Y TRES PESOS CON OCHENTA CENTAVOS M/CTE ($36.176,693.80) CORRESPONDEN AL DEPARTAMENTO Y UN MILLON NOVECIENTOS SESENTA MIL OCHOCIENTOS SEIS PESOS CON VEINTE CENTAVOS CORRESPONDEN AL MUNICIPIO+ APORTE ESAL POR UN VALOR DE CUATRO MILLONES QUINIENTOS SETENTA Y SEIS MIL QUINIENTOS PESOS M/CTE ($ 4.576.500.00)

PLAZO INICIAL: CIENTO DIECINUEVE (119) DIAS HABILES
PLAZO ADICIONAL: VENITICINCO (25) DIAS HABILES

PLAZO PARCIAL: DIEZNUEVE (19) DIAS, DESDE 01 DICIEMBRE AL 27 DICIEMBRE DEL PRESENTE AÑO

FECHA DE INICIO: 28 DE MAYO DEL 2024

FECHA DE FINAL: 27 DICIEMBRE DEL 2024

SUPERVISOR: PAOLA ANDREA ALVEAR CALA

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José Veiamos por su Bienestar

LISTADO DE ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSE

Yo, **LAURA FERNANDA ROMERO FORERO**, identificada con CC. N° **1.100.961.471** de San Gil Santander y actuando como coordinadora del **CENTRO VIDA SAN JOSE** identificado con NIT **890.208.402-1** certifico que se prestaron los servicios de alimentación (refrigerio y almuerzo,) acompañado de auxiliar de enfermería, psicóloga, nutricionista, instructor de actividades deportivas y un tallerista para actividades de ocio, desde el 01 al 27 de Diciembre a los siguientes 50 adultos mayores relacionados a continuación, con sus respectivas asistencias.

N°	NOMBRE	CEDULA
1	ALFREDO PLATA GARCIA	2099702
2	ANTONIO CASTRO ARDILA	2100161
3	ANTONIO MARIA GARCIA MATEUS	2097884
4	ANTONIO RODRIGUEZ SUAREZ	2099037
5	BARBARA BOSIGUA DE SAAVEDRA	28167423
6	BARBARA DELGADO DE PLATA	28168333
7	BERNARDA FLOREZ ARCILA	28168025
8	BERTHA MEJIA RODRIGUEZ	28168110
9	CARMEN ELISA TOLOZA	28167955
10	CARMEN ROSA CASTRO GARCIA	21243902
11	FELISA ARCILA TAMAYO	28168100
12	HERMENCIA SUAREZ SANCHEZ	28167488
13	ISABEL RODRIGUEZ	28168524
14	JAIME MOYANO	5764611
15	JAIME PICO SUAREZ	13828054
16	JOSE ALBINO GARCIA CHINCHILLA	2100020
17	JOSE DE JESUS TOLOSA	2099592
18	JOSE DEL CARMEN MORENO R.	5764419
19	JOSE VICENTE TAMAYO	19107464
20	LIBARDO ARCILA URIBE	5653554
21	LILIA RIDRIGUEZ PINZON	28167628
22	LUCIA CATILLO DE SILVA	28167697
23	LUIS ANTONIO SAAVEDRA	2099001
24	LUIS FELIPE URIBE LESMES	5560555

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José Velamos por su Bienestar

25	LUIS FRANCISCO TORRRES RINCON	2099292
26	LUIS MEDINA MEDINA	2099644
27	MARCO JULIO CASTILLO	2099281
28	MARIA INES ARDILA POVEDA	28168413
29	MARIA ISABEL PINILLA	28167032
30	MARIA LUISA NAVARRO	28375149
31	MARIA OFELIA VELANDIA DIAZ	28167757
32	MARIA ROMERO DE CUADROS	28167459
33	MARINA ORTIZ DE RUEDA	28167677
34	MELITON VILLALBA GONZALEZ	2099363
35	MERCEDEZ QUIROGA	28168096
36	NOEMA GOMEZ DE TRASLAVIÑA	28166317
37	ROQUE JIMENEZ	13364555
38	ROSA DELIA TORRES RINCON	28167668
39	ROSA MARIA NIÑO	28167457
40	ROSA MARIA SAAVEDRA	28167479
41	ROSALIA ARCILA URIBE	28167867
42	ROSANA SUAREZ SANCHEZ	28167071
43	SALVADOR LUENGAS RIVERA	2099823
44	SEGUNDA BRICEIDA LAYTON BARBOSA	27964860
45	SEGUNDO FLOREZ ARDILA	5653299
46	SIXTO JIMENEZ SERRANO	2099291
47	SIXTO TULIO MORENO CASTILLO	2099512
48	TERESITA CASTILLO GARZON	28168095
49	VERONICA MORENO DE PEÑA	28167766
50	VICTOR JULIO SANTA MARIA DUARTE	2099791

LAURA FERNANDA ROMERO FORERO
COORDINADORA DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ
DICIEMBRE 2024

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velando por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Alfredo Plata García

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	02 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Alfredo Plata	8	11 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Alfredo Plata
2	03 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Alfredo Plata	9	12 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Alfredo Plata
3	04 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Alfredo Plata	10	13 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Alfredo Plata
4	05 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Alfredo Plata	11	16 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Alfredo Plata
5	06 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Alfredo Plata	12	17 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Alfredo Plata
6	09 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Alfredo Plata	13	18 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Alfredo Plata
7	10 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Alfredo Plata	14	19 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Alfredo Plata

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por tu Bienestar

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Alfredo Flota
		Almuerzo	
16	23 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Alfredo Flota
		Almuerzo	
17	24 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Alfredo Flota
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Alfredo Flota
		Almuerzo	
20	27 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Alfredo Flota
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Antonio Castro Ardila

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	02 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	03 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	04 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	05 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	06 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	09 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	10 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
9	12 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
10	13 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
11	16 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
12	17 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
13	18 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
14	19 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
18	26 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
19	27 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Antonio Maria Garcia M

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	02 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio	8	11 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio
2	03 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio	9	12 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio
3	04 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio	10	13 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio
4	05 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio	11	16 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio
5	06 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio	12	17 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio
6	09 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio	13	18 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio
7	10 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio	14	19 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio
		Almuerzo	
16	23 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio
		Almuerzo	
17	24 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
18	26 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio
		Almuerzo	
19	27 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Antonio Rodriguez Suarez

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	02 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio Roa	8	11 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio Roa
2	03 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio Roa	9	12 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio Roa
3	04 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio Roa	10	13 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio Roa
4	05 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio Roa	11	16 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio Roa
5	06 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio Roa	12	17 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio Roa
6	09 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio Roa	13	18 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio Roa
7	10 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio Roa	14	19 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Antonio Roa

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio Roa
		Almuerzo	
16	23 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio Roa
		Almuerzo	
17	24 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio Roa
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
18	26 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio Roa
		Almuerzo	
19	27 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Antonio Roa
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Barbara Bosigua de Saavedra

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	02 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		8	11 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	03 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		9	12 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	04 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		10	13 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	05 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		11	16 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	06 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		12	17 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	09 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		13	18 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	10 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		14	19 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
18	26 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
19	27 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Barbara Delgado de Plata

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	02 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
2	03 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
3	04 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
4	05 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
5	06 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
6	09 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
7	10 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
8	11 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
9	12 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
10	13 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
11	16 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
12	17 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
13	18 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
14	19 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
16	23 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
17	24 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
18	26 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
19	27 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Bernarda Florez Arcila

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	02 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Bernarda Flórez A	8	11 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Bernarda Flórez A.
2	03 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Bernarda Flórez A	9	12 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Bernarda Flórez A
3	04 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Bernarda Flórez A	10	13 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Bernarda Flórez A.
4	05 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Bernarda Flórez A.	11	16 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Bernarda Flórez A.
5	06 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Bernarda Flórez A.	12	17 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Bernarda Flórez A.
6	09 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Bernarda Flórez A	13	18 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Bernarda Flórez A.
7	10 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Bernarda Flórez A	14	19 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Bernarda Flórez A.

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Tórez A.
		Almuerzo	
16	23 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Tórez A
		Almuerzo	
17	24 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Tórez A.
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
18	26 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Tórez A.
		Almuerzo	
19	27 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Bernarda Tórez A.
		Almuerzo	

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Bertha Mejia Rodriguez

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	02 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mejia	8	11 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mejia
		Almuerzo	Rodriguez			Almuerzo	Rodriguez
2	03 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mejia	9	12 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mejia
		Almuerzo	Rodriguez			Almuerzo	Rodriguez
3	04 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mejia	10	13 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mejia
		Almuerzo	Rodriguez			Almuerzo	Rodriguez
4	05 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mejia	11	16 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mejia
		Almuerzo	Rodriguez			Almuerzo	Rodriguez
5	06 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mejia	12	17 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mejia
		Almuerzo	Rodriguez			Almuerzo	Rodriguez
6	09 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mejia	13	18 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mejia
		Almuerzo	Rodriguez			Almuerzo	Rodriguez
7	10 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mejia	14	19 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mejia
		Almuerzo	Rodriguez			Almuerzo	Rodriguez.

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mejia
		Almuerzo	Rodriguez
16	23 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mejia
		Almuerzo	Rodriguez
17	24 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mejia
		Almuerzo	Rodriguez

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mejia
		Almuerzo	Rodriguez
20	27 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Bertha Mejia
		Almuerzo	Rodriguez.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José "Velamos por su Bienestar"

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Carmen Elisa Tolosa.

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	02 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Tolosa	8	11 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Tolosa
		Almuerzo				Almuerzo	
2	03 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Tolosa	9	12 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Tolosa
		Almuerzo				Almuerzo	
3	04 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Tolosa	10	13 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Tolosa
		Almuerzo				Almuerzo	
4	05 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Tolosa	11	16 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Tolosa
		Almuerzo				Almuerzo	
5	06 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Tolosa	12	17 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Tolosa
		Almuerzo				Almuerzo	
6	09 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Tolosa	13	18 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Tolosa
		Almuerzo				Almuerzo	
7	10 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Tolosa	14	19 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Carmen Elisa Tolosa
		Almuerzo				Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	carmen Elisa
		Almuerzo	Toloza
16	23 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	carmen Elisa
		Almuerzo	Toloza
17	24 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	carmen Elisa
		Almuerzo	Toloza

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	carmen Elisa
		Almuerzo	Toloza
20	27 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	carmen Elisa
		Almuerzo	Toloza

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Carmen Rosa Castro G.

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	02 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		8	11 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	03 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		9	12 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	04 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		10	13 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	05 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		11	16 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	06 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		12	17 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	09 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		13	18 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	10 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		14	19 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
18	26 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
19	27 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velamos por tu Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Felisa Arcila Tamayo.

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	02 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
2	03 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
3	04 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
4	05 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
5	06 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
6	09 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
7	10 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
9	12 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
10	13 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
11	16 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
12	17 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
13	18 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
14	19 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
16	23 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
17	24 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
18	26 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
19	27 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Veiamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Hermencia Suarez Sanchez

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	02 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	03 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	04 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	05 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	06 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	09 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	10 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
9	12 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
10	13 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
11	16 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
12	17 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
13	18 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
14	19 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	27 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Isabel Rodriguez

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	02 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		8	11 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	03 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		9	12 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	04 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		10	13 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	05 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		11	16 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	06 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		12	17 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	09 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		13	18 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	10 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		14	19 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Veramos por su Bienestar

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
18	26 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
19	27 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Jaime Moyano

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	02 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
2	03 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
3	04 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
4	05 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
5	06 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
6	09 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
7	10 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
8	11 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
9	12 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
10	13 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
11	16 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
12	17 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
13	18 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
14	19 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
18	26 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
19	27 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Jaime Pico Suarez

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	02 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
2	03 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
3	04 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
4	05 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
5	06 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
6	09 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
7	10 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
8	11 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
9	12 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
10	13 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
11	16 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
12	17 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
13	18 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
14	19 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
16	23 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
17	24 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
18	26 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
19	27 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

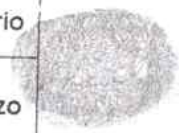
PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Jose Albino Garcia

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	02 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	03 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	04 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	05 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	06 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	09 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	10 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
8	11 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
9	12 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
10	13 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
11	16 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
12	17 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
13	18 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
14	19 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
18	26 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
19	27 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: José de Jesus Tobosa

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	02 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	03 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	04 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	05 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	06 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	09 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	10 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
9	12 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
10	13 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
11	16 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
12	17 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
13	18 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
14	19 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	**20 DICIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	**23 DICIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	**24 DICIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
18	**26 DICIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
19	**27 DICIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Jose del Carmen Moreno

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	02 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	chefo
		Almuerzo	Moreno
2	03 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	chefo
		Almuerzo	Moreno
3	04 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	chefo
		Almuerzo	Moreno
4	05 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	chefo
		Almuerzo	Moreno
5	06 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	chefo
		Almuerzo	Moreno
6	09 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	chefo
		Almuerzo	Moreno
7	10 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	chefo
		Almuerzo	Moreno
8	11 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	chefo
		Almuerzo	Moreno
9	12 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	chefo
		Almuerzo	Moreno
10	13 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	chefo
		Almuerzo	Moreno
11	16 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	chefo
		Almuerzo	Moreno
12	17 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	chefo
		Almuerzo	Moreno
13	18 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	chefo
		Almuerzo	Moreno
14	19 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	chefo
		Almuerzo	chefo Moreno

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Chefo
		Almuerzo	Moreno
16	23 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Chefo
		Almuerzo	Moreno
17	24 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Chefo
		Almuerzo	Moreno

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
18	26 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Chefo
		Almuerzo	Moreno
19	27 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Chefo
		Almuerzo	Moreno

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Jose Vicente Tamayo

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	02 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	03 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	04 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	05 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	06 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	09 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	10 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
8	11 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
9	12 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
10	13 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
11	16 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
12	17 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
13	18 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
14	19 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
16	23 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
17	24 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
18	26 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
19	27 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Veramos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Libardo Arcila Uribe

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	02 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	03 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	04 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	05 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	06 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	09 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	10 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
9	12 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
10	13 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
11	16 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
12	17 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
13	18 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
14	19 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
18	26 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
19	27 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Lilia Rodriguez Pinzon

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	02 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	x
		Almuerzo	Lilia R
2	03 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	x
		Almuerzo	Lilia
3	04 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	x
		Almuerzo	Lilia R
4	05 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	x
		Almuerzo	Lilia R
5	06 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	x
		Almuerzo	Lilia R
6	09 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	x
		Almuerzo	Lilia R
7	10 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	x
		Almuerzo	Lilia R
8	11 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	x
		Almuerzo	Lilia R
9	12 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	x
		Almuerzo	Lilia R
10	13 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	x
		Almuerzo	Lilia R
11	16 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	x
		Almuerzo	Lilia R
12	17 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	x
		Almuerzo	Lilia R
13	18 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	x
		Almuerzo	Lilia R
14	19 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	x
		Almuerzo	Lilia R

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	x
		Almuerzo	Lilia R
16	23 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	x
		Almuerzo	Lilia R
17	24 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	x
		Almuerzo	Lilia R

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
18	26 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	x
		Almuerzo	Lilia R
19	27 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	x
		Almuerzo	Lilia R

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: lucia Castillo de silva

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	02 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	lucia C
2	03 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	lucia C
3	04 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	lucia C
4	05 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	lucia C
5	06 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	lucia C
6	09 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	lucia C
7	10 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	lucia C
8	11 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	lucia C
9	12 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	lucia C
10	13 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	lucia C
11	16 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	lucia C
12	17 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	lucia C
13	18 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	lucia C
14	19 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	lucia C

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	**20 DICIEMBRE 2024**	Refrigerio Almuerzo	luciac
16	**23 DICIEMBRE 2024**	Refrigerio Almuerzo	luciac
17	**24 DICIEMBRE 2024**	Refrigerio Almuerzo	luciac

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	**26 DICIEMBRE 2024**	Refrigerio Almuerzo	luciac
20	**27 DICIEMBRE 2024**	Refrigerio Almuerzo	luciac

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

San José
Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Luis Antonio Saavedra

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	02 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio Saavedra
		Almuerzo	
2	03 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio Saavedra
		Almuerzo	
3	04 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio Saavedra
		Almuerzo	
4	05 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio Saavedra
		Almuerzo	
5	06 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio Saavedra
		Almuerzo	
6	09 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio Saavedra
		Almuerzo	
7	10 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio Saavedra
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio Saavedra
		Almuerzo	
9	12 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio Saavedra
		Almuerzo	
10	13 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio Saavedra
		Almuerzo	
11	16 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio Saavedra
		Almuerzo	
12	17 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio Saavedra
		Almuerzo	
13	18 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio Saavedra
		Almuerzo	
14	19 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Luis Antonio Saavedra
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
18	26 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
19	27 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Luis Felipe Uribe Tesmes

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	02 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	03 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	04 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	05 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	06 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	09 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	10 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
8	11 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
9	12 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
10	13 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
11	16 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
12	17 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
13	18 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
14	19 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	**20 DICIEMBRE 2024**	Refrigerio Almuerzo	
16	**23 DICIEMBRE 2024**	Refrigerio Almuerzo	
17	**24 DICIEMBRE 2024**	Refrigerio Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
18	**26 DICIEMBRE 2024**	Refrigerio Almuerzo	
19	**27 DICIEMBRE 2024**	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por tu Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Luis Francisco Torres Rincón

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	02 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	03 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	04 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	05 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	06 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	09 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	10 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
8	11 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
9	12 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
10	13 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
11	16 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
12	17 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
13	18 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
14	19 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	**20 DICIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	**23 DICIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	**24 DICIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	**26 DICIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	**27 DICIEMBRE 2024**	Refrigerio	
		Almuerzo	

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: luis medina medina

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	02 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina	8	11 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina
2	03 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina	9	12 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina
3	04 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina	10	13 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina
4	05 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina	11	16 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina
5	06 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina	12	17 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis medina
6	09 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina	13	18 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis medina
7	10 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina	14	19 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsaniose@hotmail.com

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
20	27 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Marco Julio Castillo

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	02 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	03 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	04 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	05 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	06 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	09 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	10 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
9	12 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
10	13 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
11	16 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
12	17 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
13	18 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
14	19 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
16	23 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
17	24 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
18	26 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
19	27 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: María Ines Ardila Poveda

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	02 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		8	11 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	03 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		9	12 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	04 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		10	13 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	05 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		11	16 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	06 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		12	17 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	09 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		13	18 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	10 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		14	19 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
18	26 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
19	27 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: María Isabel pinilla

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	02 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Mariaisabel Pinilla
		Almuerzo	
2	03 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Mariaisabel Pinilla
		Almuerzo	
3	04 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Mariaisabel Pinilla
		Almuerzo	
4	05 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Mariaisabel Pinilla
		Almuerzo	
5	06 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Mariaisabel Pinilla
		Almuerzo	
6	09 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Mariaisabel Pinilla
		Almuerzo	
7	10 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Mariaisabel Pinilla
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Mariaisabel Pinilla
		Almuerzo	
9	12 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Mariaisabel Pinilla
		Almuerzo	
10	13 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Mariaisabel Pinilla
		Almuerzo	
11	16 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Mariaisabel Pinilla
		Almuerzo	
12	17 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Mariaisabel Pinilla
		Almuerzo	
13	18 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Mariaisabel Pinilla
		Almuerzo	
14	19 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Mariaisabel Pinilla
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Maria Isabel Pinilla
		Almuerzo	
16	23 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Maria Isabel Pinilla
		Almuerzo	
17	24 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Maria Isabel Pinilla
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
18	26 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Maria Isabel Pinilla
		Almuerzo	
19	27 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Maria Isabel Pinilla
		Almuerzo	

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Maria Luisa Navarro

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	02 DICIEMBRE 2024	Refrigerio / Almuerzo	María Luisa	8	11 DICIEMBRE 2024	Refrigerio / Almuerzo	María Luisa
2	03 DICIEMBRE 2024	Refrigerio / Almuerzo	Mara Luisa	9	12 DICIEMBRE 2024	Refrigerio / Almuerzo	María Luisa
3	04 DICIEMBRE 2024	Refrigerio / Almuerzo	María Luisa	10	13 DICIEMBRE 2024	Refrigerio / Almuerzo	María Luisa
4	05 DICIEMBRE 2024	Refrigerio / Almuerzo	María Luisa	11	16 DICIEMBRE 2024	Refrigerio / Almuerzo	María Luisa
5	06 DICIEMBRE 2024	Refrigerio / Almuerzo	María Luisa	12	17 DICIEMBRE 2024	Refrigerio / Almuerzo	María Luisa
6	09 DICIEMBRE 2024	Refrigerio / Almuerzo	María Luisa	13	18 DICIEMBRE 2024	Refrigerio / Almuerzo	María Luisa
7	10 DICIEMBRE 2024	Refrigerio / Almuerzo	María Luisa	14	19 DICIEMBRE 2024	Refrigerio / Almuerzo	María Luisa

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo	
16	23 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo	
17	24 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
18	26 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo	
19	27 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	María Luisa
		Almuerzo	

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Maria ofelia Velandia D.

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	02 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
2	03 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
3	04 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
4	05 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
5	06 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
6	09 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
7	10 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
8	11 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
9	12 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
10	13 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
11	16 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
12	17 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
13	18 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
14	19 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
18	26 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
19	27 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: María Romero de Cuadros

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	02 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	María Romero	8	11 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	María Romero
2	03 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	María Romero	9	12 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	María Romero
3	04 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	María Romero	10	13 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	María Romero
4	05 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	María Romero	11	16 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	María Romero
5	06 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	María Romero	12	17 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	María Romero
6	09 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	María Romero	13	18 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	María Romero
7	10 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	María Romero	14	19 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	María Romero

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	María Romero
		Almuerzo	
16	23 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	María
		Almuerzo	María Romero
17	24 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	María Romero
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
18	26 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	María Romero
		Almuerzo	
19	27 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	María
		Almuerzo	Romero

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José "Velamos por su Bienestar"

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Marina Ortiz de rueda

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	02 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Maria Ortiz
		Almuerzo	
2	03 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Maria Ortiz
		Almuerzo	
3	04 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Maria Ortiz
		Almuerzo	
4	05 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Maria Ortiz
		Almuerzo	
5	06 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Maria Ortiz
		Almuerzo	
6	09 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Maria Ortiz
		Almuerzo	
7	10 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Maria Ortiz
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Maria Ortiz
		Almuerzo	
9	12 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Maria Ortiz
		Almuerzo	
10	13 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Maria Ortiz
		Almuerzo	
11	16 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Maria Ortiz
		Almuerzo	
12	17 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Maria Ortiz
		Almuerzo	
13	18 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Maria Ortiz
		Almuerzo	
14	19 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Maria Ortiz
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
18	26 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
19	27 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José "Velamos por su Bienestar"

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Melifon Villalba Gonzales

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	02 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		8	11 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	03 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		9	12 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	04 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		10	13 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	05 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		11	16 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	06 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		12	17 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	09 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		13	18 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	10 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		14	19 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	**20 DICIEMBRE 2024**	Refrigerio Almuerzo	
16	**23 DICIEMBRE 2024**	Refrigerio Almuerzo	
17	**24 DICIEMBRE 2024**	Refrigerio Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
18	**26 DICIEMBRE 2024**	Refrigerio Almuerzo	
19	**27 DICIEMBRE 2024**	Refrigerio Almuerzo	

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Mercedes Quiroga

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	02 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
2	03 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
3	04 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
4	05 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
5	06 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
6	09 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
7	10 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
9	12 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
10	13 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
11	16 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
12	17 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
13	18 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
14	19 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
16	23 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
17	24 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
18	26 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	
19	27 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo	

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Noema Gomez de Traslaviña

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	02 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Valmá
		Almuerzo	Gaem
2	03 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Valmá
		Almuerzo	Gaem
3	04 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Valmá
		Almuerzo	Gaem
4	05 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Valmá
		Almuerzo	Gaem
5	06 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Valmá
		Almuerzo	Gaem
6	09 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Valmá
		Almuerzo	Gaem
7	10 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Valmá
		Almuerzo	Gaem

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Valmá
		Almuerzo	Gaem
9	12 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Valmá
		Almuerzo	Gaem
10	13 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Valmá
		Almuerzo	Valmá
11	16 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Valmá
		Almuerzo	Gaem
12	17 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Valmá
		Almuerzo	Gaem
13	18 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Valmá
		Almuerzo	Gaem
14	19 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Valmá
		Almuerzo	Gaem

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
18	26 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
19	27 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Roque Jimenez

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	02 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Roque Jimenez
		Almuerzo	
2	03 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Roque Jimenez
		Almuerzo	
3	04 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Roque Jimenez
		Almuerzo	
4	05 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Roque Jimenez
		Almuerzo	
5	06 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Roque Jimenez
		Almuerzo	
6	09 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Roque Jimenez
		Almuerzo	
7	10 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Roque Jimenez
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Roque Jimenez
		Almuerzo	
9	12 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Roque Jimenez
		Almuerzo	
10	13 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Roque Jimenez
		Almuerzo	
11	16 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Roque Jimenez
		Almuerzo	
12	17 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Roque Jimenez
		Almuerzo	
13	18 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Roque Jimenez
		Almuerzo	
14	19 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Roque Jimenez
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Roger Jimenez
		Almuerzo	
16	23 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Roger Jimenez
		Almuerzo	
17	24 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Roger Jimenez
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
18	26 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Roger Jimenez
		Almuerzo	
19	27 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Roger Jimenez
		Almuerzo	

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Rosa Delia Torres Rincón

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	02 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa torres
		Almuerzo	
2	03 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa torres
		Almuerzo	
3	04 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa torres
		Almuerzo	
4	05 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa torres
		Almuerzo	
5	06 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa torres
		Almuerzo	
6	09 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa torres
		Almuerzo	
7	10 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa torres
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa torres
		Almuerzo	
9	12 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa torres
		Almuerzo	
10	13 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa torres
		Almuerzo	
11	16 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa torres
		Almuerzo	
12	17 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa torres
		Almuerzo	
13	18 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa torres
		Almuerzo	
14	19 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa torres
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	**20 DICIEMBRE 2024**	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
16	**23 DICIEMBRE 2024**	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
17	**24 DICIEMBRE 2024**	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
18	**26 DICIEMBRE 2024**	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	
19	**27 DICIEMBRE 2024**	Refrigerio	Rosa Torres
		Almuerzo	

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Rosa Maria Niño

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	02 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	03 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	04 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	05 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	06 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	09 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Aimuerzo	
7	10 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
9	12 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
10	13 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
11	16 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
12	17 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
13	18 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Aimuerzo	
14	19 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
16	23 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
17	24 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
18	26 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
19	27 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Rosa Maria Saavedra

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	02 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa Maria Saavedra
		Almuerzo	
2	03 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa Maria Saavedra
		Almuerzo	
3	04 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa Maria Saavedra
		Almuerzo	
4	05 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa Maria Saavedra
		Almuerzo	
5	06 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa Maria Saavedra
		Almuerzo	
6	09 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa Maria Saavedra
		Almuerzo	
7	10 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa Maria Saavedra
		Almuerzo	
8	11 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa Ma- Saavedra
		Almuerzo	
9	12 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa Maria Saavedra
		Almuerzo	
10	13 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa Maria Saavedra
		Almuerzo	
11	16 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa Maria Saavedra
		Almuerzo	
12	17 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa Maria Saavedra
		Almuerzo	
13	18 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa Maria Saavedra
		Almuerzo	
14	19 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa Maria Saavedra
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	
16	23 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	
17	24 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
18	26 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	
19	27 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José "Velamos por su Bienestar"

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Rosalia Arcila Uribe

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	02 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Arcila
		Almuerzo	Rosalia
2	03 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
3	04 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
4	05 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
5	06 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
6	09 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
7	10 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
8	11 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
9	12 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
10	13 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
11	16 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
12	17 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	
13	18 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosalia
		Almuerzo	
14	19 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Rosalia Arcila
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Rosalba Arcila
16	23 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Rosalba Arcila
17	24 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Rosalba Arcila

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
18	26 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Rosalba Arcila
19	27 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	Rosalba Arcila

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Rosana Suarez Sanchez

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	02 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	03 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	04 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	05 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	06 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	09 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	10 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
9	12 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
10	13 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
11	16 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
12	17 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
13	18 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Aimuerzo	
14	19 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	**20 DICIEMBRE 2024**	Refrigerio Almuerzo	
16	**23 DICIEMBRE 2024**	Refrigerio Almuerzo	
17	**24 DICIEMBRE 2024**	Refrigerio Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
18	**26 DICIEMBRE 2024**	Refrigerio Almuerzo	
19	**27 DICIEMBRE 2024**	Refrigerio Almuerzo	

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Salvador Luengas R.

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	02 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	
2	03 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	
3	04 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	
4	05 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	
5	06 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	
6	09 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	
7	10 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	
9	12 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	
10	13 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	
11	16 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	
12	17 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	
13	18 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	
14	19 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	
16	23 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	
17	24 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
18	26 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	
19	27 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José "Velamos por su Bienestar"

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Segunda Briceyda layton

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	02 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo	
2	03 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo	
3	04 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo	
4	05 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo	
5	06 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo	
6	09 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo	
7	10 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo	
9	12 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo	
10	13 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo	
11	16 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo	
12	17 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo	
13	18 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo	
14	19 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Briseida Layton
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Briselda Layton
		Almuerzo	
16	23 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Briselda Layton
		Almuerzo	
17	24 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Briselda Layton
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
19	26 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Briselda Layton
		Almuerzo	
20	27 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Briselda Layton
		Almuerzo	

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Veiamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Segundo Florez Ardila

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	02 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	03 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	04 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	05 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	06 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	09 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	10 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
8	11 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
9	12 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
10	13 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
11	16 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
12	17 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
13	18 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
14	19 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
18	26 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
19	27 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Veramos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Sixto Jimenez Serrano

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	02 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
2	03 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
3	04 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
4	05 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
5	06 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
6	09 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
7	10 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
8	11 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
9	12 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
10	13 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
11	16 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
12	17 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
13	18 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
14	19 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
16	23 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
17	24 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
18	26 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
19	27 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Sixto Tulio Moreno C.

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	02 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		8	11 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	03 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		9	12 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	04 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		10	13 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	05 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		11	16 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	06 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		12	17 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	09 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		13	18 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	10 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo		14	19 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
16	23 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
17	24 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
18	26 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	
19	27 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	
		Almuerzo	

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Teresita Castillo Garzón

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	02 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo	
2	03 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo	
3	04 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo	
4	05 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo	
5	06 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo	
6	09 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo	
7	10 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo	
9	12 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo	
10	13 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo	
11	16 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo	
12	17 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo	
13	18 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo	
14	19 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	feresita
		Almuerzo	bastillo
16	23 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	feresita
		Almuerzo	bastillo
17	24 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	feresita
		Almuerzo	bastillo

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
18	26 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	feresita
		Almuerzo	bastillo
19	27 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	feresita
		Almuerzo	bastillo

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Veronica Moreno de peña

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	02 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Veronica Moreno
		Almuerzo	
2	03 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Veronica Moreno
		Almuerzo	
3	04 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Veronica Moreno
		Almuerzo	
4	05 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Veronica Moreno
		Almuerzo	
5	06 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Veronica Moreno
		Almuerzo	
6	09 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Veronica Moreno
		Almuerzo	
7	10 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Veronica Moreno
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Veronica Moreno
		Almuerzo	
9	12 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Veronica Moreno
		Almuerzo	
10	13 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Veronica Moreno
		Almuerzo	
11	16 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Veronica Moreno
		Almuerzo	
12	17 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Veronica Moreno
		Almuerzo	
13	18 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Veronica Moreno
		Almuerzo	
14	19 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Veronica Moreno
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Veronica Moreno
		Almuerzo	
16	23 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Veronica Moreno
		Almuerzo	
17	24 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Veronica Moreno
		Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
18	26 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Veronica Moreno
		Almuerzo	
19	27 DICIEMBRE 2024	Refrigerio	Veronica Moreno
		Almuerzo	

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Veiamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Victor Julio Santa Maria

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	02 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
2	03 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
3	04 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
4	05 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
5	06 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
6	09 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
7	10 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	11 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
9	12 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
10	13 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
11	16 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
12	17 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
13	18 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
14	19 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	20 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
16	23 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
17	24 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

No	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
18	26 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	
19	27 DICIEMBRE 2024	Refrigerio Almuerzo	

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

ACTIVIDADES GENERALES

El Centro vida San José tiene como misión mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de 60 años de edad, a través de un modelo de atención integral diurno soportado en 4 aspectos: físico, cognitivo, social y familiar con un equipo humano competente, humanizado y confiable.

Además, tiene como visión ser reconocidos como el centro líder en atención a adultos mayores, destacándonos por nuestra excelencia en servicios de salud y cuidado, innovación en programas de bienestar, y nuestro compromiso con la dignidad y el respeto de cada residente. Aspiramos a crear una comunidad vibrante donde los adultos mayores puedan vivir con propósito, alegría y satisfacción, rodeados de un ambiente de apoyo y cariño.



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

ALIMENTACIÓN

Durante 19 días del mes de Diciembre del 2024 se brindó una ingesta necesaria a 50 adultos mayores incluyendo, refrigerio y almuerzo, los cuales estos menús son supervisados por una profesional nutricionista.



Con nuestro grupo humano, altamente comprometido y calificado con esta labor; el adulto mayor vivirá en un ambiente familiar que lo hará recobrar su sonrisa, sonrisa y vitalidad para vivir.



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

ALIMENTACIÓN



El Centro de vida San José es una entidad privada sin ánimo de lucro el cual en este momento cuenta con 50 adultos mayores que asisten en horario diurno de 8:00 am a 1:00 pm y reciben servicios de alimentación todos los días de lunes a viernes, la cual consta de un refrigerio 10:00 AM y almuerzo a las 12:30 PM; Alimentación debidamente balanceada con el fin de brindar a los adultos Mayores una mejor calidad de vida. Además la nutricionista orienta a los adultos para sean conscientes de tener una alimentación adecuada en casa y poder mejorar su salud.

.El objetivo es concientizar al adulto mayor es de saber comer de forma balanceada, evitar el alto contenido de azúcar, carbohidratos simples y alimentos grasos o irritantes.

Alimentos de textura sólida: Salteados de carne roja o cerdo en demasía, es importante que puedan continuar ingiriendo estos alimentos, mas no en exceso. Las proteínas deben ser parte de su dieta diaria para contrarrestar la pérdida muscular propia en las personas de edad más avanzada.



Tener en cuenta que a esta edad, es común que se pueda producir menos lactosa, lo que conduce a la intolerancia a la leche y a los productos lácteos adecuada alimentación en la persona adulta mayor, es mantener un óptimo estado de salud, que permita cubrir las

necesidades nutricionales para evitar deficiencias, mantener el adecuado peso

corporal,

Retardar la ocurrencia o progresión de enfermedades relacionadas con nutrición y evitar la ingesta excesiva de algunos nutrientes.

Se debe tomar en consideración la capacidad masticatoria de la persona adulta mayor. Por ejemplo, si es una persona que no tiene piezas dentales, es importante modificar la textura de los alimentos que se le ofrezcan, antes de excluirlos de su dieta. Por ello, usamos carnes de primera, blandas y en preparaciones fáciles de deglutir una alimentación variada y saludable garantiza que el adulto mayor tenga calidad de vida. ¿Cuáles son los alimentos más importantes en esta etapa de la Vida?

Todos los grupos de alimentos: cereales, raíces, tubérculos y plátanos, leguminosas y verduras, frutas y vegetales, proteínas y grasas saludables.

Incluir vegetales de color verde y acompañar las comidas de jugos de frutas naturales como mora, limón, naranja, bajos en dulce.

Preparar carnes suaves, cortadas en trocitos o molidas, con salsa o como parte de otros platos (pastas, arroces, picadillos, sancochos, sopas). Si a la persona por motivos diversos se le dificulta consumirlas, debe de licuarlas y agregarla a los otros platos.

La fibra: Es muy importante si hay una evacuación de la materia fecal menos eficiente debido a que los movimientos del intestino son más lentos, por ello proporcionamos frutas en porción, ricas en fibra insoluble.



Alimentos fuentes de vitamina C: Las funciones del sistema inmune disminuyen con la edad, resultando en menor capacidad para combatir las infecciones, provocando un aumento de sus necesidades nutricionales.

Así mismo, estamos comprometidos con evitar que se consuma alimentos altos en azúcares y carbohidratos simples, alimentos grasosos o irritantes.

Evitamos alimentos de textura dura que puedan representar un riesgo de atragantamiento: carnes rojas o de cerdo fritas, verduras al dente.



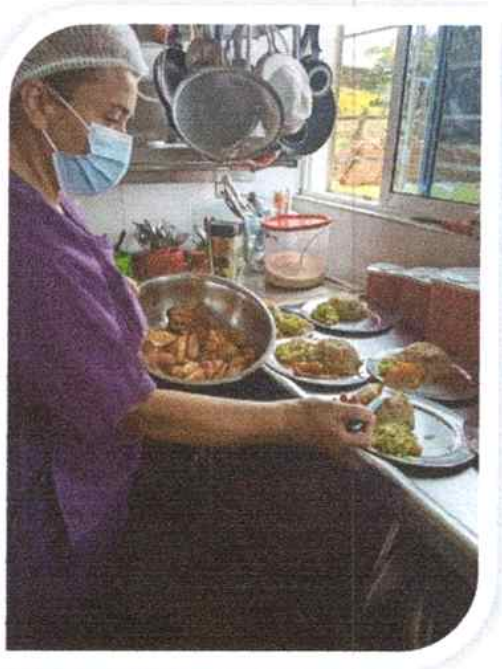
Se puede producir una menor cantidad de lactosa, lo que origina intolerancia a la leche y los lácteos, por ello usamos leche descremada y deslactosada.

También nos preocupamos por sus gustos y preferencias alimentarias, los alimentos más gustados son el pescado debido a su suavidad y a que es un plato jugoso, así mismo gustan mucho de sopas y purés, platos que contengan salsas, el huevo en sus distintas preparaciones. Usamos merluza y atún lomo en agua, para evitar el riesgo de pescados de la región que tienen espinas.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

Diariamente nos esmeramos por ofrecer los vegetales y frutas picadas o cocidas. El banano, la papaya y la naranja también se pueden presentar en forma de jugo o compota. Incluir vegetales de color verde y acompañar las comidas con jugos de frutas naturales como mora, lulo, limón, naranja.
Ofrecemos dos meriendas nutritivas como frutas frescas enteras, jugo o picadito, yogur o leche o una fruta con gelatina, por ejemplo.
El Centro vida san jose ofece alimentacion de acuerdo con el diagnosticos y recomendaciones de los medicos.





Es recomendable que el adulto mayor con diabetes consuma carne, pollo, pescado, legumbres, huevos y frutas secas, entre 2 a 3 porciones diarias. Ayudan a renovar y reparar los tejidos del cuerpo. Consumirá muchas verduras, frutas y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa. Incluirá granos enteros, legumbres, semillas, nueces y aceites vegetales. Comerá pescado, aves y carnes magras. Reducirá la sal, las carnes rojas, los dulces y las bebidas azucaradas.

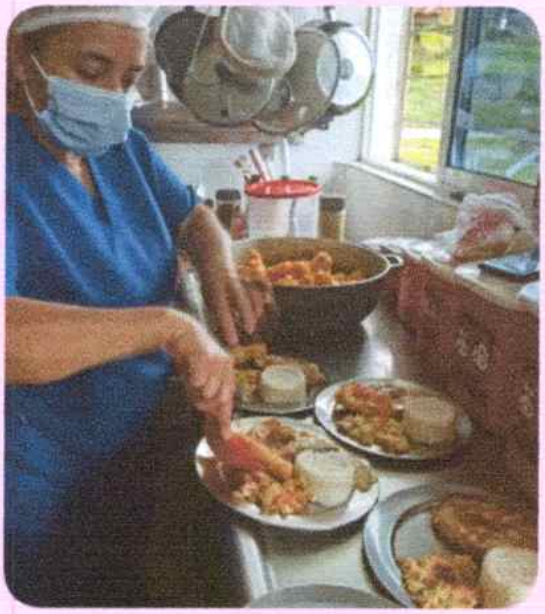
Varios nutrientes al mismo tiempo tienen un papel clave en las demencias. Por ejemplo, los ácidos grasos poliinsaturados, como el omega 3 y sus derivados, ayudan a prevenir el deterioro cognitivo y juegan un importante papel en el control de los procesos inflamatorios. Estos procesos de inflamación pueden generar excesos del péptido beta-amiloide, cuya acumulación en placas dentro del cerebro es característica en la enfermedad de Alzheimer.

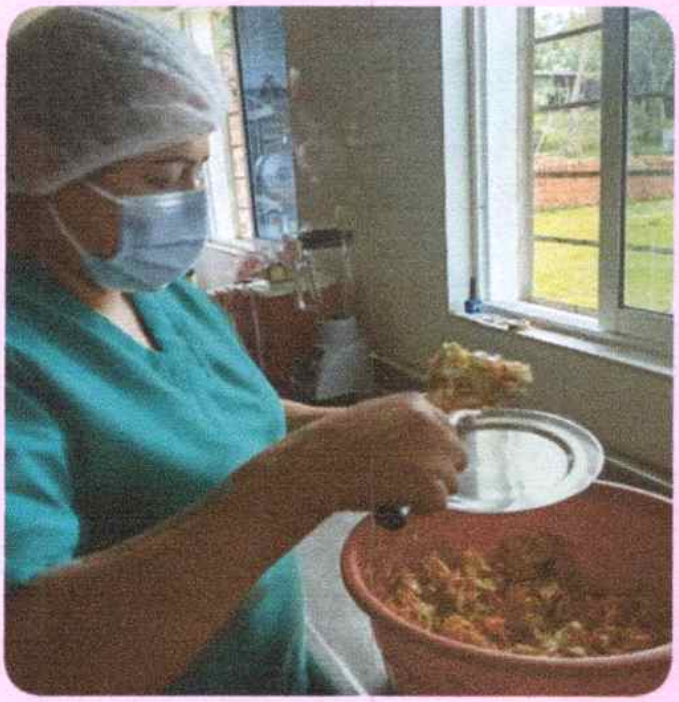
CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José
Veiamos por su Bienestar

SEMANA 1

02 AL 06 DE DICIEMBRE





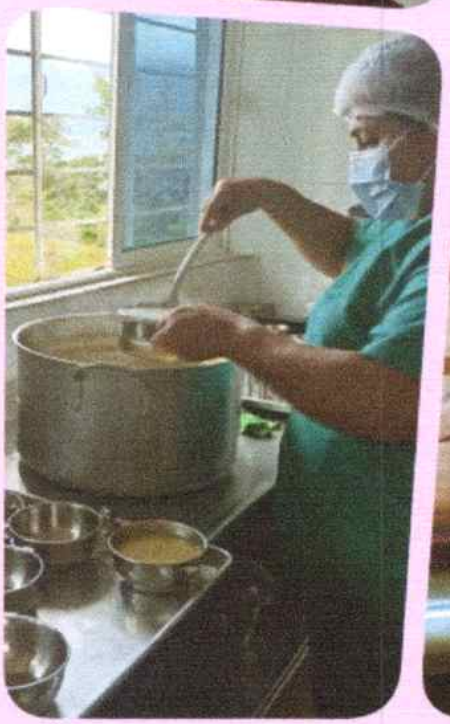
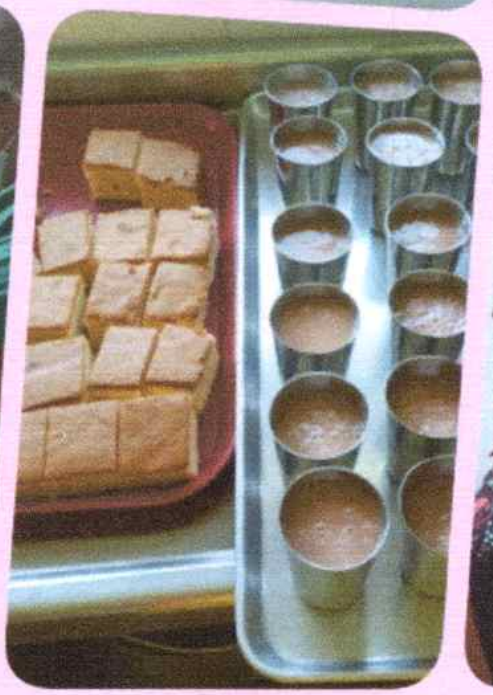
CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

SEMANA 2

09 AL 13 DE DICIEMBRE




CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

SEMANA 3

DEL 16 AL 20 DE DICIEMBRE








CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José Velamos por su Bienestar

SEMANA 4

DEL 23 AL 27 DE DICIEMBRE








DELFINA PLATA TOLOSA
1 manipuladora

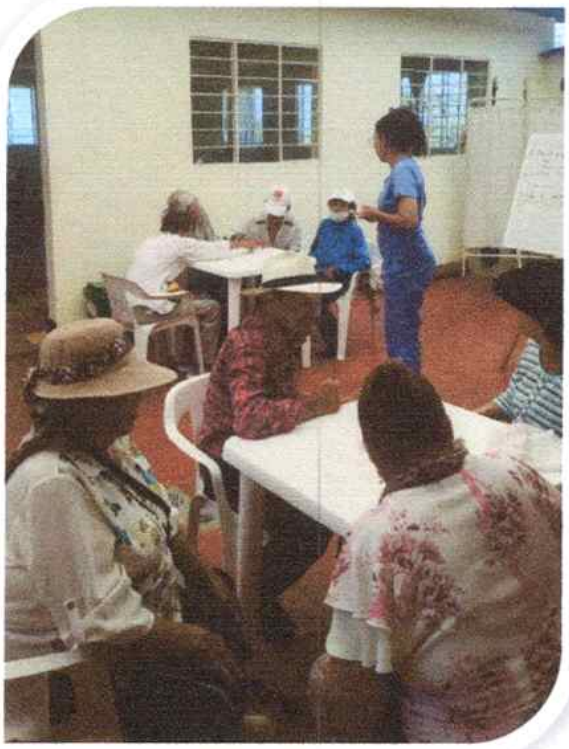
SANDRA CORREDOR
2 manipuladora

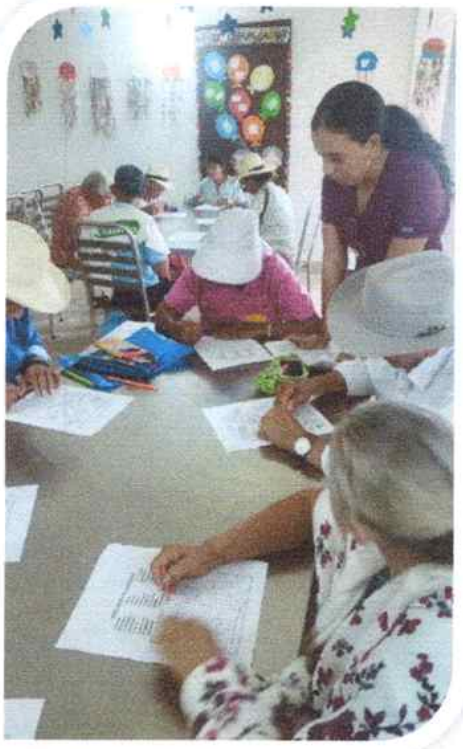
CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

PSICOLOGIA

Contamos con una psicóloga quien ayuda a mantener y fomentar el bienestar de las personas mayores para que se sientan más felices y motivadas. De esta forma consideran esta etapa de la vida como positiva y de crecimiento y no como algo negativo y triste.







CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

Se relacionan las fichas técnicas entregadas para este séptimo (7) informe de actividades, donde se cumplen actividades de psicología del mes de diciembre del presente año.

SESIÓN	FECHA	ACTIVIDAD
1	02/12/2024	Taller de memoria (1)
2	03/12/2024	Mandalas (sesión 1)
3	04/12/2024	Mandalas (sesión 2)
4	05/12/2024	Juego de pasapalabras
5	06/12/2024	Encontrar las diferencias
6	09/12/2024	STOP
7	10/12/2024	Copiado de patrones
8	11/12/2024	Narración de la virgen de Guadalupe
9	12/12/2024	Tarjeta de navidad
10	13/12/2024	Juegos de estimulación cognitiva
11	16/12/2024	Juegos de mesa
12	17/12/2024	Resolución de crucigramas
13	18/12/2024	Mariposa en 3D (sesión 1)
14	19/12/2024	Mariposa en 3D (sesión 2)
15	20/12/2024	Árbol de navidad en cuadricula
16	23/12/2024	Sumar y dar color
17	24/12/2024	Sopa de dibujos
18	26/12/2024	Psicoeducación en higiene del sueño
19	27/12/2024	Taller de memoria II

Para Constancia, firmo a los veintisiete (27) días del mes de diciembre de 2024.

Silvia Juliana Medina O.
Psicóloga

SILVIA JULIANA MEDINA OLARTE
C.C. 1.101.697.163 DEL SOCORRO
PSICOLOGA
T.P: 245686

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESION 1	
FECHA: 02 de diciembre de 2024	**HORA:** 11:15am
TEMA: Memoria	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Taller de memoria **(1)**	

OBJETIVO GENERAL: Potenciar la memoria a corto y largo plazo de los participantes mediante ejercicios y actividades apoyados en el uso de medios audiovisuales, promoviendo la atención y la estimulación cognitiva.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Mejorar la capacidad de retención de información a través de la observación y escucha de videos.
- Fomentar la asociación de imágenes y sonidos para fortalecer la memoria visual y auditiva.
- Estimular la participación y el recuerdo de eventos personales y colectivos mediante el análisis de contenidos audiovisuales.

MARCO TEORICO:

Memoria y Estimulación Cognitiva: La memoria se puede estimular a través de la presentación de estímulos visuales y auditivos, lo que favorece la activación de áreas cerebrales vinculadas al almacenamiento y recuperación de información.

Uso de Medios Audiovisuales: Los contenidos audiovisuales facilitan el aprendizaje y el recuerdo al integrar imágenes, sonidos y narrativas, lo que ayuda a los participantes a establecer conexiones más sólidas con la información presentada.

Memoria Episódica: La actividad busca estimular la memoria episódica, relacionada con la capacidad para recordar experiencias personales y hechos pasados.

METODOLOGIA:

Desarrollo:

1. **Introducción (10 minutos)**:
    - Presentación del objetivo de la actividad y explicación de la importancia de la memoria.

- Breve charla sobre el contenido que se va a visualizar (ej. canciones, eventos históricos).

2. **Desarrollo (40 minutos)**:
   - Proyección de videos cortos (3-5 minutos cada uno).
   - Tras cada video, realizar preguntas de recuerdo: "¿Qué imágenes vieron? ¿Qué les recordó? ¿A qué les hizo pensar la música?"
   - Se anima a los participantes a compartir anécdotas relacionadas con el contenido.
3. **Cierre (10 minutos)**:
   - Reflexión grupal sobre la experiencia del taller.
   - Preguntar cómo se sintieron al recordar ciertos momentos y qué les gustó del taller.
   - Agradecimiento por la participación y despedida.

METODO:

Enfoque interactivo y participativo, donde los participantes visualizan el contenido y luego realizan ejercicios de memoria relacionados.

Facilitador guía la actividad, realiza preguntas y estimula la participación de todos.

RECOMENDACIONES:

- Evitar sobrecargar a los participantes con demasiada información visual para mantener su atención.
- Asegurarse de que todos los participantes puedan escuchar y ver el contenido claramente.
- Fomentar un ambiente de respeto y paciencia para quienes deseen compartir sus recuerdos.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Se utiliza un televisor para la proyección de videos cortos, imágenes y presentaciones visuales.

Uso de preguntas abiertas para fomentar la reflexión y el recuerdo tras la visualización de cada contenido.

Se motiva a los participantes a compartir sus recuerdos y experiencias asociadas a los videos presentados.

ANEXOS

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE







Silvia Juliana Medina O.
Psicóloga
TP: 245686

SILVIA JULIANA MEDINA OLARTE
PSICÒLOGA
T.P: 245686

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESION 2y 3	
FECHA: 03 y 04 de noviembre de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA: Atención y concentración	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Coloreado de mándalas	
La actividad se realizó en dos sesiones debido a la complejidad de los dibujos presentados, estos requieren atención al detalle y selección cuidadosa de colores	

OBJETIVO GENERAL: Mejorar la atención, concentración y habilidades de procesamiento visual mediante el coloreado de mándalas, promoviendo un estado de calma y concentración en los participantes.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fomentar la concentración y la atención visual mediante la tarea detallada de colorear dentro de las líneas de un mándala.
- Estimular la coordinación visomotora a través de la manipulación de materiales de coloreado y la precisión en el trazado de los colores.
- Mejorar la memoria visual mediante la observación y repetición de patrones y colores en los mándalas.
- Desarrollar la capacidad de planificación al seleccionar colores y determinar el orden de los elementos a colorear dentro del mandala.

MARCO TEORICO:

El coloreado de mandalas es una actividad que involucra diversos procesos cognitivos y emocionales. Este tipo de actividad se basa en la atención al detalle y la concentración visual, ayudando a los participantes a mejorar su capacidad para focalizarse en una tarea por períodos prolongados. Además, la actividad de colorear mandalas permite trabajar la memoria visual, ya que los participantes deben observar y recordar los patrones y los colores aplicados. En el ámbito cognitivo, el coloreado puede ser una forma de "meditación activa", ya que induce un estado de relajación que favorece la reducción del estrés, lo que puede mejorar el rendimiento cognitivo en otras áreas. La actividad también estimula la coordinación visomotora, al requerir precisión en el manejo de lápices de colores o marcadores.

METODOLOGIA:

La actividad se lleva a cabo en dos sesiones, debido al nivel de detalle y complejidad de los mandalas. En la primera sesión, los participantes comienzan a colorear los mandalas, familiarizándose con los patrones y seleccionando los colores. En la segunda sesión, los participantes continúan con los detalles y afinan su trabajo, promoviendo la reflexión y concentración a medida que avanzan en el coloreado.

METODO:

Preparación: Se seleccionan mandalas adecuados para el nivel de los participantes, con patrones complejos que favorezcan la atención al detalle. Se proporcionan materiales de coloreado como lápices, marcadores, acuarelas, etc.

Desarrollo:

Sesión 1: Los participantes comienzan a colorear los mandalas, enfocándose en la elección de los colores y en completar las áreas grandes. Esta sesión se enfoca en la concentración inicial y la familiarización con el patrón.

Sesión 2: Los participantes continúan coloreando, ahora prestando más atención a los detalles y la precisión en la aplicación de los colores. Se pueden hacer ajustes para mejorar la uniformidad y la armonía del mandala.

Cierre: Al finalizar las dos sesiones, se realiza una reflexión grupal o individual sobre la experiencia. Se analizan los logros en cuanto a la mejora de la concentración y la atención, y se discuten las emociones experimentadas durante la actividad.

RECOMENDACIONES:

- Se recomienda utilizar mandalas con diferentes niveles de complejidad para adaptar la actividad a las capacidades cognitivas de los participantes.
- Es importante asegurarse de que los participantes tengan suficiente tiempo para trabajar en los mandalas sin presiones, para que puedan concentrarse y disfrutar del proceso.
- Para mejorar el enfoque, se puede crear un ambiente tranquilo, libre de distracciones.
- Se puede fomentar la reflexión sobre la actividad al final de cada sesión, preguntando sobre las dificultades encontradas y cómo se superaron, lo que ayudará a los participantes a tomar conciencia de su proceso cognitivo.
- Se sugiere incentivar la creatividad de los participantes al permitirles elegir libremente los colores, lo que les dará una sensación de control sobre la actividad, mientras siguen el objetivo de concentración.

ASPECTO DIDÁCTICO:

El coloreado de mandalas permite trabajar de manera efectiva la atención visual, ya que requiere que los participantes se concentren en detalles específicos durante un largo período de tiempo. Además, es una excelente actividad para fortalecer la coordinación visomotora, que es la capacidad de utilizar los ojos y las manos de manera precisa. Al permitir que los participantes personalicen su mandala a través de la elección de colores, también se fomenta la creatividad. El proceso de colorear de manera meticulosa puede inducir un estado de calma que favorece la atención y la concentración, lo que contribuye a la mejora de otras habilidades cognitivas.

ANEXOS

SESIÒN 3







CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

SESIÒN 4







Silvia Juliana Medina O.
Psicóloga

SILVIA JULIANA MEDINA OLARTE
PSICÒLOGA
T.P: 245686

FICHA TÉCNICA	
SESION 4	
FECHA: 05 de diciembre de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA: atención y concentración	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Juego de Pasapalabras	

OBJETIVO GENERAL: Fortalecer la memoria, la capacidad de atención y el vocabulario de los participantes mediante un juego interactivo y dinámico que fomente la asociación de ideas y palabras.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Mejorar la memoria semántica a través del reconocimiento y recordación de palabras relacionadas con definiciones.
- Estimular la atención sostenida y selectiva al escuchar y responder las definiciones propuestas.
- Fomentar la agilidad mental y el razonamiento lógico al asociar palabras con pistas específicas.
- Promover la interacción social y el trabajo colaborativo en un contexto lúdico y motivador.

MARCO TEORICO:

El juego de Pasapalabras es una herramienta lúdica que combina el aprendizaje y la estimulación cognitiva en un ambiente recreativo. Este tipo de actividad trabaja principalmente la memoria semántica, encargada de almacenar conceptos y significados, y la memoria de trabajo, que se activa para procesar la información en tiempo real. Además, involucra la atención sostenida y selectiva, ya que los participantes deben concentrarse para identificar las respuestas correctas dentro de un límite de tiempo.

La interacción social que se da durante el juego fomenta habilidades emocionales, como el manejo de la frustración y la cooperación, y contribuye al desarrollo de un ambiente grupal armónico.

METODOLOGIA:

- Seleccionar las palabras y las definiciones, organizándolas de forma alfabética.

  - Dividir a los participantes en equipos o trabajar de forma individual, según el tiempo disponible.
  - Preparar tarjetas o proyectar las palabras en una pantalla.
  - Explicar las reglas: cada participante o equipo debe responder con la palabra correcta que corresponda a la definición dada, siguiendo el orden alfabético.
  - Se otorgará un tiempo límite para cada palabra, fomentando la rapidez en las respuestas.
  - En caso de no saber la respuesta, los participantes pueden decir "pasapalabra" y continuar con la siguiente.
  - Hacer un recuento de las palabras correctas y felicitar a los participantes por su desempeño.
  - Realizar una retroalimentación breve sobre los logros alcanzados en memoria, atención y trabajo en equipo.

METODO:

Preparación: Se seleccionan palabras comunes y significativas para los participantes, preferiblemente relacionadas con temas conocidos o de interés general. Se organiza el espacio para asegurar una dinámica fluida y participativa.

Desarrollo: El profesional lanza las definiciones y los participantes responden siguiendo el orden alfabético. Se fomenta un ambiente de sana competencia para mantener la motivación.

Cierre: Resaltar los beneficios cognitivos de la actividad y agradecer la participación de todos.

RECOMENDACIONES:

- Adaptar el nivel de dificultad de las palabras según las habilidades de los participantes.
- Usar un cronómetro o un reloj para mantener la actividad dinámica y dentro del tiempo planeado.
- Crear un ambiente relajado y motivador para reducir la ansiedad al responder.
- Ofrecer pequeñas recompensas simbólicas para los participantes más destacados, como aplausos o reconocimientos verbales.

ASPECTO DIDÁCTICO:

El juego de Pasapalabras permite trabajar la memoria semántica, la atención y el vocabulario de manera lúdica. Los participantes ejercitan sus habilidades cognitivas mientras se divierten, lo cual facilita la retención y el aprendizaje. Además, fomenta el

trabajo en equipo y la integración social, contribuyendo al bienestar emocional y cognitivo de los asistentes.

ANEXOS







Silvia Juliana Medina O.
Psicóloga

SILVIA JULIANA MEDINA OLARTE
PSICÒLOGA
T.P: 24568

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

Se relacionan las fichas técnicas entregadas para este séptimo (7) informe actividades, donde se cumplen actividades de psicología del mes de diciembre del presente año.

SESIÓN	FECHA	ACTIVIDAD
1	02/12/2024	Taller de memoria (1)
2	03/12/2024	Mandalas (sesión 1)
3	04/12/2024	Mandalas (sesión 2)
4	05/12/2024	Juego de pasapalabras
5	06/12/2024	Encontrar las diferencias
6	09/12/2024	STOP
7	10/12/2024	Copiado de patrones
8	11/12/2024	Narración de la virgen de Guadalupe
9	12/12/2024	Tarjeta de navidad
10	13/12/2024	Juegos de estimulación cognitiva
11	16/12/2024	Juegos de mesa
12	17/12/2024	Resolución de crucigramas
13	18/12/2024	Mariposa en 3D (sesión 1)
14	19/12/2024	Mariposa en 3D (sesión 2)
15	20/12/2024	Árbol de navidad en cuadricula
16	23/12/2024	Sumar y dar color
17	24/12/2024	Sopa de dibujos
18	26/12/2024	Psicoeducación en higiene del sueño
19	27/12/2024	Taller de memoria II

Para Constancia, firmo a los veintisiete (27) días del mes de diciembre de 2024.

Silvia Juliana Medina O.
Psicóloga

SILVIA JULIANA MEDINA OLARTE
C.C. 1.101.697.163 DEL SOCORRO
PSICOLOGA
T.P: 245686

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESION 1	
FECHA: 02 de diciembre de 2024	**HORA:** 11:15am
TEMA: Memoria	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Taller de memoria **(1)**	

OBJETIVO GENERAL: Potenciar la memoria a corto y largo plazo de los participantes mediante ejercicios y actividades apoyados en el uso de medios audiovisuales, promoviendo la atención y la estimulación cognitiva.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Mejorar la capacidad de retención de información a través de la observación y escucha de videos.
- Fomentar la asociación de imágenes y sonidos para fortalecer la memoria visual y auditiva.
- Estimular la participación y el recuerdo de eventos personales y colectivos mediante el análisis de contenidos audiovisuales.

MARCO TEORICO:

Memoria y Estimulación Cognitiva: La memoria se puede estimular a través de la presentación de estímulos visuales y auditivos, lo que favorece la activación de áreas cerebrales vinculadas al almacenamiento y recuperación de información.

Uso de Medios Audiovisuales: Los contenidos audiovisuales facilitan el aprendizaje y el recuerdo al integrar imágenes, sonidos y narrativas, lo que ayuda a los participantes a establecer conexiones más sólidas con la información presentada.

Memoria Episódica: La actividad busca estimular la memoria episódica, relacionada con la capacidad para recordar experiencias personales y hechos pasados.

METODOLOGIA:

Desarrollo:

1. **Introducción (10 minutos)**:
    - Presentación del objetivo de la actividad y explicación de la importancia de la memoria.

- Breve charla sobre el contenido que se va a visualizar (ej. canciones, eventos históricos).

2. **Desarrollo (40 minutos)**:
   - Proyección de videos cortos (3-5 minutos cada uno).
   - Tras cada video, realizar preguntas de recuerdo: "¿Qué imágenes vieron? ¿Qué les recordó? ¿A qué les hizo pensar la música?"
   - Se anima a los participantes a compartir anécdotas relacionadas con el contenido.
3. **Cierre (10 minutos)**:
   - Reflexión grupal sobre la experiencia del taller.
   - Preguntar cómo se sintieron al recordar ciertos momentos y qué les gustó del taller.
   - Agradecimiento por la participación y despedida.

METODO:

Enfoque interactivo y participativo, donde los participantes visualizan el contenido y luego realizan ejercicios de memoria relacionados.

Facilitador guía la actividad, realiza preguntas y estimula la participación de todos.

RECOMENDACIONES:

- Evitar sobrecargar a los participantes con demasiada información visual para mantener su atención.
- Asegurarse de que todos los participantes puedan escuchar y ver el contenido claramente.
- Fomentar un ambiente de respeto y paciencia para quienes deseen compartir sus recuerdos.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Se utiliza un televisor para la proyección de videos cortos, imágenes y presentaciones visuales.

Uso de preguntas abiertas para fomentar la reflexión y el recuerdo tras la visualización de cada contenido.

Se motiva a los participantes a compartir sus recuerdos y experiencias asociadas a los videos presentados.

ANEXOS

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE







Silvia Juliana Medina O.
Psicóloga
T.P. 245686

SILVIA JULIANA MEDINA OLARTE
PSICÒLOGA
T.P: 245686

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESION 2y 3	
FECHA: 03 y 04 de noviembre de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA: Atención y concentración	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Coloreado de mándalas	
La actividad se realizó en dos sesiones debido a la complejidad de los dibujos presentados, estos requieren atención al detalle y selección cuidadosa de colores	

OBJETIVO GENERAL: Mejorar la atención, concentración y habilidades de procesamiento visual mediante el coloreado de mándalas, promoviendo un estado de calma y concentración en los participantes.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fomentar la concentración y la atención visual mediante la tarea detallada de colorear dentro de las líneas de un mándala.
- Estimular la coordinación visomotora a través de la manipulación de materiales de coloreado y la precisión en el trazado de los colores.
- Mejorar la memoria visual mediante la observación y repetición de patrones y colores en los mándalas.
- Desarrollar la capacidad de planificación al seleccionar colores y determinar el orden de los elementos a colorear dentro del mandala.

MARCO TEORICO:

El coloreado de mandalas es una actividad que involucra diversos procesos cognitivos y emocionales. Este tipo de actividad se basa en la atención al detalle y la concentración visual, ayudando a los participantes a mejorar su capacidad para focalizarse en una tarea por períodos prolongados. Además, la actividad de colorear mandalas permite trabajar la memoria visual, ya que los participantes deben observar y recordar los patrones y los colores aplicados. En el ámbito cognitivo, el coloreado puede ser una forma de "meditación activa", ya que induce un estado de relajación que favorece la reducción del estrés, lo que puede mejorar el rendimiento cognitivo en otras áreas. La actividad también estimula la coordinación visomotora, al requerir precisión en el manejo de lápices de colores o marcadores.

METODOLOGIA:

La actividad se lleva a cabo en dos sesiones, debido al nivel de detalle y complejidad de los mandalas. En la primera sesión, los participantes comienzan a colorear los mandalas, familiarizándose con los patrones y seleccionando los colores. En la segunda sesión, los participantes continúan con los detalles y afinan su trabajo, promoviendo la reflexión y concentración a medida que avanzan en el coloreado.

METODO:

Preparación: Se seleccionan mandalas adecuados para el nivel de los participantes, con patrones complejos que favorezcan la atención al detalle. Se proporcionan materiales de coloreado como lápices, marcadores, acuarelas, etc.

Desarrollo:

Sesión 1: Los participantes comienzan a colorear los mandalas, enfocándose en la elección de los colores y en completar las áreas grandes. Esta sesión se enfoca en la concentración inicial y la familiarización con el patrón.

Sesión 2: Los participantes continúan coloreando, ahora prestando más atención a los detalles y la precisión en la aplicación de los colores. Se pueden hacer ajustes para mejorar la uniformidad y la armonía del mandala.

Cierre: Al finalizar las dos sesiones, se realiza una reflexión grupal o individual sobre la experiencia. Se analizan los logros en cuanto a la mejora de la concentración y la atención, y se discuten las emociones experimentadas durante la actividad.

RECOMENDACIONES:

- Se recomienda utilizar mandalas con diferentes niveles de complejidad para adaptar la actividad a las capacidades cognitivas de los participantes.
- Es importante asegurarse de que los participantes tengan suficiente tiempo para trabajar en los mandalas sin presiones, para que puedan concentrarse y disfrutar del proceso.
- Para mejorar el enfoque, se puede crear un ambiente tranquilo, libre de distracciones.
- Se puede fomentar la reflexión sobre la actividad al final de cada sesión, preguntando sobre las dificultades encontradas y cómo se superaron, lo que ayudará a los participantes a tomar conciencia de su proceso cognitivo.
- Se sugiere incentivar la creatividad de los participantes al permitirles elegir libremente los colores, lo que les dará una sensación de control sobre la actividad, mientras siguen el objetivo de concentración.

ASPECTO DIDÁCTICO:

El coloreado de mandalas permite trabajar de manera efectiva la atención visual, ya que requiere que los participantes se concentren en detalles específicos durante un largo período de tiempo. Además, es una excelente actividad para fortalecer la coordinación visomotora, que es la capacidad de utilizar los ojos y las manos de manera precisa. Al permitir que los participantes personalicen su mandala a través de la elección de colores, también se fomenta la creatividad. El proceso de colorear de manera meticulosa puede inducir un estado de calma que favorece la atención y la concentración, lo que contribuye a la mejora de otras habilidades cognitivas.

ANEXOS

SESIÒN 3







CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velamos por su Bienestar

SESIÒN 4







Silvia Juliana Medina O.
Psicóloga

SILVIA JULIANA MEDINA OLARTE
PSICÒLOGA
T.P: 245686

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESION 4	
FECHA: 05 de diciembre de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA: atención y concentración	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Juego de Pasapalabras	

OBJETIVO GENERAL: Fortalecer la memoria, la capacidad de atención y el vocabulario de los participantes mediante un juego interactivo y dinámico que fomente la asociación de ideas y palabras.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Mejorar la memoria semántica a través del reconocimiento y recordación de palabras relacionadas con definiciones.
- Estimular la atención sostenida y selectiva al escuchar y responder las definiciones propuestas.
- Fomentar la agilidad mental y el razonamiento lógico al asociar palabras con pistas específicas.
- Promover la interacción social y el trabajo colaborativo en un contexto lúdico y motivador.

MARCO TEORICO:

El juego de Pasapalabras es una herramienta lúdica que combina el aprendizaje y la estimulación cognitiva en un ambiente recreativo. Este tipo de actividad trabaja principalmente la memoria semántica, encargada de almacenar conceptos y significados, y la memoria de trabajo, que se activa para procesar la información en tiempo real. Además, involucra la atención sostenida y selectiva, ya que los participantes deben concentrarse para identificar las respuestas correctas dentro de un límite de tiempo.

La interacción social que se da durante el juego fomenta habilidades emocionales, como el manejo de la frustración y la cooperación, y contribuye al desarrollo de un ambiente grupal armónico.

METODOLOGIA:

- Seleccionar las palabras y las definiciones, organizándolas de forma alfabética.

  - Dividir a los participantes en equipos o trabajar de forma individual, según el tiempo disponible.
  - Preparar tarjetas o proyectar las palabras en una pantalla.
  - Explicar las reglas: cada participante o equipo debe responder con la palabra correcta que corresponda a la definición dada, siguiendo el orden alfabético.
  - Se otorgará un tiempo límite para cada palabra, fomentando la rapidez en las respuestas.
  - En caso de no saber la respuesta, los participantes pueden decir "pasapalabra" y continuar con la siguiente.
  - Hacer un recuento de las palabras correctas y felicitar a los participantes por su desempeño.
  - Realizar una retroalimentación breve sobre los logros alcanzados en memoria, atención y trabajo en equipo.

METODO:

Preparación: Se seleccionan palabras comunes y significativas para los participantes, preferiblemente relacionadas con temas conocidos o de interés general. Se organiza el espacio para asegurar una dinámica fluida y participativa.

Desarrollo: El profesional lanza las definiciones y los participantes responden siguiendo el orden alfabético. Se fomenta un ambiente de sana competencia para mantener la motivación.

Cierre: Resaltar los beneficios cognitivos de la actividad y agradecer la participación de todos.

RECOMENDACIONES:

- Adaptar el nivel de dificultad de las palabras según las habilidades de los participantes.
- Usar un cronómetro o un reloj para mantener la actividad dinámica y dentro del tiempo planeado.
- Crear un ambiente relajado y motivador para reducir la ansiedad al responder.
- Ofrecer pequeñas recompensas simbólicas para los participantes más destacados, como aplausos o reconocimientos verbales.

ASPECTO DIDÁCTICO:

El juego de Pasapalabras permite trabajar la memoria semántica, la atención y el vocabulario de manera lúdica. Los participantes ejercitan sus habilidades cognitivas mientras se divierten, lo cual facilita la retención y el aprendizaje. Además, fomenta el

trabajo en equipo y la integración social, contribuyendo al bienestar emocional y cognitivo de los asistentes.

ANEXOS







Silvia Juliana Medina O.
Psicóloga

SILVIA JULIANA MEDINA OLARTE
PSICÒLOGA
T.P: 24568

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESION 5	
FECHA: 06 de diciembre de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA: Atención y percepción visual	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Encuentra la diferencia	

OBJETIVO GENERAL: Fortalecer la atención, la percepción visual y la capacidad de concentración a través de una actividad lúdica que consiste en identificar diferencias entre dos imágenes similares.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Estimular la percepción visual detallada mediante la observación minuciosa de las imágenes.
- Mejorar la capacidad de atención sostenida y selectiva al concentrarse en pequeños detalles.
- Fomentar la capacidad de análisis y resolución de problemas al comparar elementos en las imágenes.
- Promover la paciencia y la persistencia en el logro de objetivos cognitivos.

MARCO TEORICO:

La actividad de encontrar las diferencias es una herramienta eficaz para trabajar la atención visual y la percepción. Este tipo de ejercicio requiere que los participantes se concentren en identificar pequeñas variaciones entre dos imágenes aparentemente iguales, lo que activa procesos cognitivos relacionados con la percepción selectiva y la memoria visual.

El análisis comparativo fomenta habilidades de resolución de problemas y estimula la percepción espacial. Al ser una actividad recreativa, también contribuye al bienestar emocional, ya que genera un ambiente relajado y estimulante que favorece la interacción social y la diversión.

METODOLOGIA:

Preparación:

1. Diseñar o seleccionar fichas con dos imágenes similares que contengan entre 5 y 10 diferencias.

2. Reproducir las fichas en cantidad suficiente para todos los participantes.
3. Organizar los materiales necesarios, como lápices y mesas para trabajar cómodamente.

Desarrollo:

1. Distribuir las fichas entre los participantes y explicar la consigna: encontrar todas las diferencias entre las dos imágenes.
2. Establecer un tiempo límite para completar la tarea (opcional).
3. Supervisar y brindar apoyo en caso de que algún participante necesite ayuda.

Cierre:

1. Revisar las diferencias encontradas y felicitar a los participantes por su esfuerzo.
2. Realizar una breve retroalimentación sobre los logros alcanzados, como la mejora en la atención y la percepción visual.

METODO:

Preparación: Crear o seleccionar fichas adecuadas para la población objetivo, asegurándose de que las imágenes sean claras y de fácil interpretación.

Desarrollo: Los participantes trabajan de forma individual o en pequeños grupos, comparando las imágenes y marcando las diferencias encontradas.

Cierre: Se realiza una revisión grupal de las diferencias y se destaca la importancia del ejercicio para el fortalecimiento cognitivo.

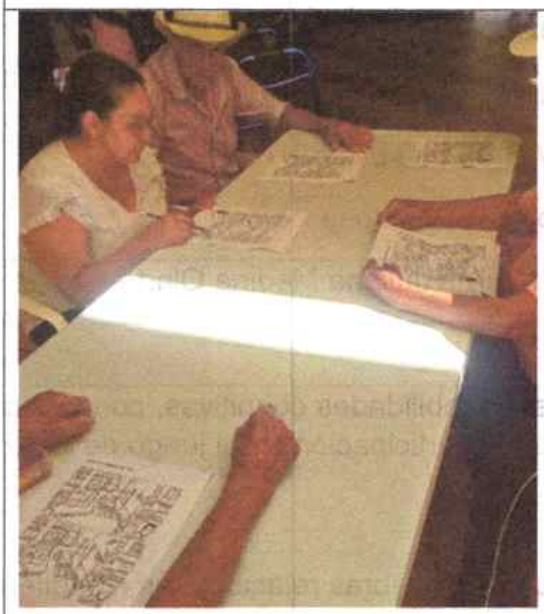
RECOMENDACIONES:

- Seleccionar imágenes de temática relevante o atractiva para los participantes.
- Variar el nivel de dificultad según las capacidades cognitivas del grupo.
- Brindar apoyo individual a quienes lo necesiten para mantener la motivación.
- Fomentar un ambiente relajado y libre de presión para que los participantes disfruten la actividad.

ASPECTO DIDÁCTICO:

La actividad de encontrar las diferencias ayuda a desarrollar la atención selectiva y la percepción visual en un contexto lúdico. Los participantes ejercitan su capacidad de concentración mientras disfrutan de una tarea interactiva que también fomenta el trabajo en equipo y la socialización

ANEXOS







Silvia Juliana Medina O.
Psicólogo
TP 245686

SILVIA JULIANA MEDINA OLARTE
PSICÒLOGA
T.P: 245686

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESION 6	
FECHA: 09 de diciembre de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA: Atención y memoria	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Juego de Stop	

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar y fortalecer habilidades cognitivas, como la memoria verbal, la atención y la creatividad, a través de la participación en el juego de Stop.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Estimular la memoria semántica al recordar palabras relacionadas con diferentes categorías.
- Fomentar la creatividad y la flexibilidad cognitiva mediante la generación de respuestas únicas en cada ronda.
- Promover la atención sostenida y la velocidad de procesamiento al completar las categorías en un tiempo limitado.
- Estimular la interacción social y el trabajo en equipo en un ambiente lúdico.

MARCO TEORICO: El juego de Stop es una actividad lúdica que fomenta el desarrollo cognitivo al exigir a los participantes recordar y escribir palabras relacionadas con categorías específicas dentro de un tiempo limitado. Este ejercicio fortalece la memoria semántica, la atención selectiva y la fluidez verbal, ya que los jugadores deben generar respuestas de forma rápida y precisa.

Además, la participación en actividades grupales como esta fomenta la interacción social, el trabajo colaborativo y el bienestar emocional, proporcionando un ambiente divertido y relajado que beneficia tanto las habilidades cognitivas como el estado de ánimo de los participantes.

METODOLOGIA:

Preparación:

1. Proveer hojas con las columnas de categorías (nombre, color, animal, fruta, ciudad, etc.).
2. Disponer lápices o bolígrafos para los participantes.
3. Explicar las reglas del juego de manera clara.

Desarrollo:

1. Seleccionar una letra al azar para iniciar la ronda (puede hacerse con un participante o mediante un sorteo).
2. Los participantes deben escribir palabras que correspondan a las categorías indicadas y que empiecen con la letra seleccionada.
3. El primer participante que complete todas las categorías dice "Stop", y los demás deben detenerse.
4. Revisar las respuestas, asignando puntos por palabras correctas y únicas.

Cierre:

1. Anunciar al ganador o destacar el esfuerzo de todos los participantes.
2. Realizar una breve retroalimentación sobre los logros cognitivos alcanzados y la diversión de la actividad.

METODO: Preparación: Organizar el material necesario y definir las categorías según las capacidades del grupo.

Desarrollo: Los participantes juegan por rondas, fomentando la rapidez mental y la creatividad.

Cierre: Se realiza una revisión grupal de las palabras y se fomenta la reflexión sobre el aprendizaje obtenido.

RECOMENDACIONES:

- Adaptar las categorías al nivel de conocimientos e intereses del grupo.
- Establecer reglas claras para evitar confusiones durante la actividad.
- Promover un ambiente de cooperación y no de competencia excesiva.
- Ofrecer premios simbólicos o reconocimientos para motivar la participación.

ASPECTO DIDÁCTICO:

El juego de Stop permite trabajar habilidades cognitivas como la memoria, la atención y la fluidez verbal en un contexto divertido. Además, fomenta la interacción social y el sentido de logro, generando un impacto positivo en la autoestima de los participantes.

ANEXOS

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE









Silvia Juliana Medina O.
Psicóloga
TP. 245686

SILVIA JULIANA MEDINA OLARTE
PSICÒLOGA
T.P: 245686

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESION 7	
FECHA: 10 de diciembre de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA: concentración	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: copiado de patrones	

OBJETIVO GENERAL: Fortalecer la percepción visual, la atención y la motricidad fina mediante la reproducción de figuras geométricas en un espacio designado.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Mejorar la percepción visual al observar y analizar figuras geométricas.
- Fomentar la atención sostenida durante la reproducción de los patrones.
- Desarrollar habilidades de coordinación visomotora al dibujar las figuras con precisión.
- Estimular la concentración y la capacidad de seguimiento de instrucciones visuales.

MARCO TEORICO:

La percepción visual y la atención son procesos cognitivos fundamentales que permiten al individuo captar, interpretar y responder a estímulos del entorno. La reproducción de patrones estimula áreas del cerebro responsables de la memoria visual, la organización espacial y la motricidad fina.

Las actividades de copiar patrones no solo promueven habilidades cognitivas, sino que también fortalecen la confianza de los participantes al completar tareas con éxito. Este tipo de ejercicios es especialmente útil en adultos mayores para mantener o mejorar habilidades cognitivas y motoras esenciales.

- **METODOLOGIA:**
- Diseñar fichas con figuras geométricas en un lado y un espacio en blanco al frente para la reproducción.
- Proveer lápices, borradores y mesas adecuadas para los participantes.
- Se entregan las fichas a los participantes, explicando que deben observar cuidadosamente el patrón y reproducirlo en el espacio en blanco.
- Se les da un tiempo límite para completar la tarea (según el nivel de complejidad del patrón).

- Los profesionales supervisan y apoyan a los participantes que requieran ayuda.Se realiza una revisión grupal, felicitando a los participantes por su esfuerzo y creatividad.
- Se reflexiona sobre cómo la actividad ayuda a mejorar la atención y las habilidades motoras.

METODO:

- Preparación: Crear fichas con patrones simples y progresivamente más complejos según el nivel del grupo.
- Desarrollo: Los participantes reproducen las figuras con el material proporcionado.
- Cierre: Se fomenta la retroalimentación positiva y se resalta el impacto de la actividad en el fortalecimiento cognitivo

RECOMENDACIONES:

- Adaptar el nivel de dificultad de los patrones a las habilidades del grupo.
- Proveer apoyo visual o verbal para quienes lo necesiten.
- Promover un ambiente relajado y sin presión para que todos disfruten la actividad.
- Evaluar el desempeño individual para diseñar futuras actividades personalizadas.

ASPECTO DIDÁCTICO:

La actividad de copiar patrones estimula la percepción visual y la coordinación visomotora. Al trabajar con figuras geométricas, los participantes desarrollan habilidades analíticas y mejoran su concentración. Además, se genera un ambiente colaborativo y lúdico que promueve la interacción social y el aprendizaje compartido.

ANEXOS





CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE



Silvia Juliana Medina O.
Psicóloga
T.P. 245686

SILVIA JULIANA MEDINA OLARTE
PSICÒLOGA
T.P: 245686

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESION 8	
FECHA: 11 de diciembre de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA: Estimulación visual	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Coloreo de Imágenes y narración de la historia de la virgen de Guadalupe	

OBJETIVO GENERAL: Estimular la percepción visual, la creatividad y la concentración en los adultos mayores, a través del coloreado de la imagen de la virgen de Guadalupe, mientras escuchan en relato de su aparición en México

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Estimular la creatividad y la memoria al elegir los colores de la imagen de la virgen.
- Fomentar la concentración y atención al detalle durante el proceso de coloreado.
- Desarrollar la coordinación visomotora al colorear dentro de las figuras y mantener la precisión.
- Fomentar la atención y escucha ante la historia contada sobre la aparición de la virgen con datos exactos

MARCO TEORICO:

El colorear es una actividad que no solo favorece la expresión creativa, sino también la estimulación cognitiva. El trabajo con imágenes tan cercanas al acontecimiento del año en el municipio "El centenario de la llegada del cuadro de la virgen de Guadalupe" ayuda a mejorar la percepción visual y la atención y escucha, mientras que el proceso de elección y aplicación de colores activa la creatividad. Además, esta actividad favorece la concentración, la paciencia y la motricidad fina al tener que colorear con precisión, mientras atienden la historia para luego responder datos. El colorear puede ser una forma relajante de reducir el estrés, promoviendo el bienestar emocional en los adultos mayores.

METODOLOGIA:

Se les presentan la imagen de la virgen en la escena donde le pide a Juan Diego recoger rosas y llevarlas al obispo como prueba de su aparición, quienes tendrán unos minutos para observar la imagen, escuchar la historia, responder preguntar que motivan la atención y escucha, la participación. El enfoque es relajado, permitiendo a los participantes expresarse libremente a través del coloreado.

METODO:

Preparación:

Se presenta la escena del indio Juan Diego haciendo entrega de las rosas y se del ayate con la imagen de la virgen, el cual deben colorear a partir de escuchar el relato de la historia

Desarrollo:

Los participantes observan la imagen la cual van coloreando, mientras escuchas datos específicos de la aparición de la virgen un 12 de diciembre en México, se dialogan sobre los símbolos que están representados en la imagen.

Cierre:

Una vez finalizado el coloreado, los participantes responden algunas preguntas sobre el relato escuchado

RECOMENDACIONES:

- Con el respeto de las diferentes creencias religiosas narrar el suceso
- Utilizar materiales de coloreado fáciles de manejar, como lápices o marcadores de punta gruesa.
- Proporcionar suficiente tiempo para que los participantes se concentren en los detalles sin sentirse apresurados.
- Crear un ambiente tranquilo y relajado para favorecer la concentración.
- Fomentar la creatividad permitiendo que los participantes elijan los colores que más les gusten.

ASPECTO DIDÁCTICO:

El coloreo de imágenes a partir de la historia narrada les da elementos que estimulan su creatividad, además es una excelente forma de trabajar la percepción visual, la concentración y la motricidad fina. Al permitir que los adultos mayores escojan los colores se promueve la creatividad y la autonomía.

Esta actividad es útil tanto para relajarse como para mantener la mente activa y alerta. Además, el relato les da la posibilidad de interactuar, aprender, recordar, socializar, memorizar

ANEXOS:

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE









Silvia Juliana Medina O.
Psicóloga
T.P. 245686

SILVIA JULIANA MEDINA OLARTE
PSICÒLOGA
T.P: 245686

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESION 9	
FECHA:12 de diciembre de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA: Estimulación visual y de creatividad	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Elaboración de tarjeta de navidad	
OBJETIVO GENERAL: Estimular la creatividad y la expresión de afecto y gratitud por sus seres queridos, mediante la elaboración de una tarjeta de navidad **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Estimular la creatividad. • Fomentar la expresión de afecto y gratitud. • Desarrollar la coordinación visomotora al colorear su tarjeta navideña • Fomentar la interacción con la entrega del detalle de la tarjeta de navidad	
MARCO TEORICO: **Beneficios de colorear en las personas adultas** **Mejora la salud mental y emocional**: el realizar una actividad agradable y placentera nos ayuda a centrarlos en el "aquí y el ahora", olvidando las preocupaciones de la vida diaria y disfrutando del momento. Esto nos ayuda a sentirnos mejor con nosotros mismos y con el entorno. **Aumenta la autoestima:** el ser capaces de realizar una actividad por nosotros mismos, apreciando nuestras mejoras y resultados, favorece que la percepción que tenemos de lo que somos mejore, valorándonos más. Este aspecto es fundamental en una sociedad que muchas veces nos hace sentir que el fin de "nuestra vida útil" llega en el momento en que envejecemos. **Preserva el nivel de autonomía:** al estar activos física y mentalmente, trabajando aspectos como la orientación temporoespacial, la memoria, la motricidad fina o el cálculo, mantenemos por más tiempo las habilidades que nos permiten mantener una vida independiente. Cuanto más trabajemos para preservar nuestras habilidades físicas y cognitivas, menos ayuda necesitaremos de otras personas para desarrollar actividades como cocinar, asearnos, vestirnos…	

Comunicación: el arte, además de ser una herramienta que nos permite expresar todo aquello que contiene nuestro mundo interno (ideas, sentimientos…) nos ayuda a desarrollar y mantener relaciones sanas con personas afines

METODOLOGIA:

Se les entrega una tarjeta para que puedan colorear a su preferencia, la idea es un motivo navideño que puedan obsequiar a sus seres queridos y les permita expresar su gratitud y afecto

METODO:

Preparación:

Se entrega una tarjeta lista para colorear, se traen diferentes motivos el cual pueden elegir a su preferencia, se les entrega el material didáctico para que puedan colorear

Desarrollo:

Los participantes colorean su tarjeta, y deben ir pensando que palabras quieren plasmar en su tarjeta como y a quien desean obsequiarla

Cierre:

Una vez finalizado el coloreado, y la escritura asistida en sus tarjetas, algunos proceden a entregarla a personal del centro vida, mientras otros deciden llevarla a casa, también se permite compartir algunas palabras con sus compañeros sobre la importancia del afecto y la oportunidad de compartir en esta fecha especial

RECOMENDACIONES:

- **Continuar con actividades recreativas de motricidad fina ya que desarrolla** destreza en los dedos, lo que fortalece los músculos de las manos.
- **Deben continuar las actividades grupales porque a nivel social tienen un e**fecto estimulante sobre el cerebro.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Es importante ver todos los beneficios emocionales y físicos que tiene para los adultos mayores los diferentes ejercicios de colorear una ficha, pues ejercitan su creatividad, autoconfianza y autoestima

Para sacar mayor provecho a este tipo de actividades, resulta muy apropiado realizarlas como parte de un ejercicio más completo que despierte interés y motive a los ancianos a tener un detalle que manifieste el afecto y agradecimiento.

seguir utilizando diferentes técnicas para promover su motricidad fina

ANEXOS:









Silvia Juliana Medina O.
Psicóloga
T.P. 245686

SILVIA JULIANA MEDINA OLARTE
PSICOLOGA
T.P: 245686

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESION 10	
FECHA: 13 de diciembre de 2024	**HORA:** 11:15am
TEMA: Estimulación cognitiva	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Juegos de estimulación cognitiva	

OBJETIVO GENERAL: Estimular la atención, percepción visual y habilidades cognitivas de los participantes mediante juegos interactivos proyectados en una pantalla.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fomentar la atención selectiva al identificar elementos visuales únicos.
- Promover la memoria visual al recordar detalles de los juegos.
- Estimular la competitividad sana mediante dinámicas de puntos y premios.
- Desarrollar habilidades de análisis y resolución de problemas con ejercicios de sopa de letras.

MARCO TEORICO:

Los juegos interactivos proyectados son una herramienta versátil que combina la tecnología con el aprendizaje lúdico. Actividades como encontrar el elemento diferente o resolver sopas de letras estimulan procesos cognitivos como la atención, percepción visual y memoria.

La percepción visual es clave en la identificación y análisis de patrones, mientras que la atención selectiva permite centrarse en estímulos relevantes ignorando distractores. Además, las dinámicas grupales fomentan la interacción social y el trabajo en equipo, generando un ambiente recreativo y motivador que favorece el aprendizaje.

METODOLOGIA:

Preparación:

1. Seleccionar los juegos y prepararlos en formato digital para proyectarlos en el televisor (por ejemplo, imágenes de "encuentra el diferente" y sopas de letras).
2. Organizar el espacio, asegurándose de que todos los participantes tengan buena visibilidad de la pantalla.
3. Proveer materiales como hojas y lápices para registrar puntos.

Desarrollo:

1. **Juego 1:** Se proyecta un juego de "Encuentra el diferente". Los participantes, por turnos, identifican el elemento que no tiene pareja. Se asignan puntos a quienes acierten.
2. **Juego 2:** Se proyecta una sopa de letras temática. Los participantes encuentran las palabras indicadas y ganan puntos por cada acierto.
3. Se lleva un registro de puntos para determinar el ganador de cada ronda.

Cierre:

1. Se anuncian los ganadores y se entregan premios simbólicos (como dulces o artículos pequeños).
2. Se realiza una reflexión grupal sobre la importancia de la atención y la percepción visual en la vida diaria.

METODO:

- **Preparación:** Se configuran los juegos y se organiza el espacio.
- **Desarrollo:** Los participantes interactúan con los juegos proyectados, ganando puntos por aciertos.
- **Cierre:** Se refuerza el aprendizaje mediante retroalimentación y premiación.

RECOMENDACIONES:

- Asegurarse de que las imágenes proyectadas sean claras y de buen tamaño para todos los participantes.
- Adaptar la dificultad de los juegos según las capacidades del grupo.
- Promover un ambiente lúdico y relajado para evitar tensiones durante la competencia.
- Fomentar la participación activa y el trabajo en equipo.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Esta actividad combina elementos tecnológicos y cognitivos para estimular la percepción visual y la atención. Al trabajar en dinámicas grupales, los participantes desarrollan habilidades sociales y de resolución de problemas en un ambiente recreativo. Los juegos proyectados ofrecen una forma atractiva de aprendizaje que refuerza la interacción social y el compromiso cognitivo.

ANEXOS

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE







Silvia Juliana Medina O.
Psicóloga
TP. 245686

SILVIA JULIANA MEDINA OLARTE
PSICÒLOGA
T.P: 245686

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Veiamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 11	
FECHA: 16 de diciembre de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA: estimulación cognitiva	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Juegos de mesa	

OBJETIVO GENERAL: Fomentar el desarrollo de habilidades cognitivas, la interacción social y el disfrute mediante la práctica de juegos de mesa adaptados a las necesidades de los adultos mayores.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Estimular la memoria, la atención y el razonamiento lógico.
- Promover la cooperación y la interacción social entre los asistentes.
- Ofrecer una actividad lúdica que potencie el bienestar emocional y la motivación.
- Reforzar la coordinación y toma de decisiones a través de la práctica de juegos estratégicos y dinámicos.

MARCO TEORICO:

Los juegos de mesa son una herramienta recreativa que contribuye al fortalecimiento de diversas capacidades cognitivas, como la memoria, la concentración, la resolución de problemas y el razonamiento lógico. Además, fomentan habilidades sociales como la comunicación, el trabajo en equipo y la empatía. En los adultos mayores, estas actividades tienen el potencial de mejorar la calidad de vida al proporcionar un espacio para el entretenimiento, la interacción social y la estimulación mental, aspectos esenciales para mantener una vida activa y saludable.

METODOLOGIA:

Seleccionar juegos de mesa adecuados para la población (memorama, dominó, parchís, bingo, entre otros).

Preparar mesas con los materiales necesarios y organizar los equipos de forma equitativa.

Asegurar un espacio cómodo y bien iluminado para realizar la actividad.

Introducción: Breve explicación de los beneficios de los juegos de mesa y las reglas de los seleccionados para la sesión.

Dividir a los adultos mayores en grupos pequeños (de 4 a 6 integrantes por mesa).

Asignar un monitor por mesa (puede ser un integrante del equipo profesional o un voluntario) para guiar las dinámicas y aclarar dudas.

Ejecución: Realizar las partidas con un tiempo límite de 15-20 minutos por ronda. Cambiar de mesa o juego según el cronograma planificado para permitir variedad y participación en diferentes dinámicas.

Resaltar el esfuerzo y participación de todos los asistentes.

Entregar un pequeño reconocimiento (premios simbólicos o menciones honoríficas) a los participantes.

Fomentar una breve reflexión grupal sobre la experiencia y cómo esta actividad puede integrarse en su rutina cotidiana.

METODO:

- Disponer de un espacio adecuado, mesas, sillas y los materiales para cada juego seleccionado.
- Organizar los grupos según afinidad o niveles de dificultad.
- Explicar las reglas de cada juego de forma clara y sencilla.
- Asegurarse de que todos los adultos mayores comprendan las dinámicas antes de iniciar las partidas.
- Supervisar y apoyar a los asistentes durante los juegos, incentivando la cooperación y el respeto por los turnos.
- Compartir experiencias de los asistentes y destacar los aprendizajes obtenidos.
- Finalizar con palabras de motivación y gratitud hacia los participantes.

RECOMENDACIONES:

- Seleccionar juegos con reglas claras y de fácil comprensión para evitar frustración.
- Promover una atmósfera de apoyo y compañerismo, enfocándose más en la participación que en la competencia.
- Ofrecer ayuda a los adultos mayores que presenten dificultades con los juegos.
- Cambiar los juegos o dinámicas en función de las preferencias y habilidades de los asistentes.
- Incorporar juegos que estimulen diferentes habilidades (como memoria, estrategia y creatividad).

ASPECTO DIDÁCTICO:

Los juegos de mesa fomentan el aprendizaje significativo a través de experiencias lúdicas. Además, permiten trabajar aspectos como el pensamiento lógico, la socialización y la autorregulación emocional. Su naturaleza interactiva estimula no solo las habilidades individuales, sino también las capacidades de colaboración y resolución de conflictos en grupo.

ANEXOS:









Silvia Juliana Medina O.
Psicóloga

SILVIA JULIANA MEDINA OLARTE
PSICÒLOGA
T.P: 245686

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESION 12	
FECHA: 17 de diciembre de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA: Estimulación cognitiva – Lenguaje y memoria	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Resolución de crucigramas	

OBJETIVO GENERAL: Fomentar el desarrollo de habilidades cognitivas como el razonamiento, la memoria y el lenguaje mediante la resolución de crucigramas en un contexto recreativo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Estimular la memoria semántica al recordar palabras relacionadas con las definiciones presentadas.
- Promover la asociación de ideas y el pensamiento lógico.
- Fortalecer el vocabulario y las habilidades lingüísticas.
- Fomentar la paciencia y la atención sostenida a través de la resolución de los crucigramas.

MARCO TEORICO:

La resolución de crucigramas es una actividad que estimula múltiples funciones cognitivas. Este tipo de ejercicios requiere recordar palabras, buscar sinónimos y asociar conceptos, lo que activa la memoria semántica y el razonamiento lógico. Además, al trabajar en un entorno grupal, se fomenta la interacción social y el intercambio de ideas, aspectos fundamentales en la estimulación cognitiva de adultos mayores.

Los crucigramas también promueven la plasticidad cerebral al presentar desafíos que involucran el uso del lenguaje y la resolución de problemas, habilidades clave para mantener el funcionamiento cognitivo en esta etapa de la vida.

METODOLOGIA:

Preparación:

1. Diseñar crucigramas adaptados al nivel de los participantes, considerando palabras familiares o relacionadas con temas de interés.

2. Imprimir suficientes copias para todos los asistentes.

Desarrollo:

1. Entregar una hoja de crucigrama a cada participante o grupo.
2. Explicar la dinámica y dar tiempo para completar el crucigrama de manera individual o en equipos pequeños.
3. Supervisar la actividad, proporcionando pistas o ayuda según sea necesario.

Cierre:

1. Revisar las respuestas de forma grupal, permitiendo que los participantes compartan sus soluciones.
2. Realizar una reflexión sobre cómo la actividad ayuda a ejercitar la mente.

METODO:

Preparación: Elaborar y reproducir los crucigramas adaptados a los participantes.

Desarrollo: Los participantes trabajan en la resolución de los crucigramas con apoyo del facilitador.

Cierre: Se revisan las respuestas, destacando el esfuerzo de los asistentes.

RECOMENDACIONES:

- Seleccionar palabras relacionadas con temas de interés para los participantes, como música, naturaleza o tradiciones locales.
- Asegurarse de que los crucigramas tengan un nivel de dificultad adecuado para evitar frustraciones.
- Ofrecer pistas en caso de que los participantes se sientan bloqueados.
- Fomentar el trabajo en equipo para que la actividad sea colaborativa.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Los crucigramas son herramientas efectivas para trabajar la memoria y el lenguaje en adultos mayores. Además de fortalecer habilidades cognitivas, estas actividades favorecen la interacción social y el trabajo en equipo. La dinámica lúdica hace que los participantes se sientan motivados mientras ejercitan su mente.

ANEXOS

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE







Silvia Juliana Medina O.
Psicóloga
T.P. 245686

SILVIA JULIANA MEDINA OLARTE
PSICÒLOGA
T.P: 245686

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESION 13 y 14	
FECHA: 18 y 19 de diciembre de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA: Creatividad y habilidades manuales	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Mariposa en 3D	

OBJETIVO GENERAL: Estimular la creatividad, la coordinación motora fina y el sentido estético de los participantes mediante la creación de una mariposa en 3D a través del coloreado, el corte y el ensamblaje de la figura.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fomentar la creatividad y expresión artística a través del coloreado del jardín y la mariposa.
- Mejorar la coordinación motora fina mediante el corte y el plegado de la ficha para crear la figura en 3D.
- Desarrollar la atención a los detalles y la concentración durante las fases de corte, doblado y pegado.
- Fomentar la autonomía en la realización de actividades manuales.

MARCO TEORICO:

Las actividades manuales, como la creación de figuras en 3D, son fundamentales para mantener la plasticidad cerebral y la estimulación cognitiva. El coloreado favorece la relajación y la expresión creativa, mientras que las tareas de corte, doblado y ensamblaje de figuras mejoran la coordinación motora fina. Además, estas actividades permiten a los participantes trabajar de manera individual, pero también fomentar la interacción social en los momentos de apoyo y retroalimentación.

La manipulación de objetos tridimensionales refuerza la percepción espacial y la motricidad gruesa y fina, claves en el proceso de envejecimiento saludable.

METODOLOGIA:

Preparación:

1. Preparar fichas con imágenes de mariposas y jardines, asegurándose de que las instrucciones sean claras.

2. Contar con los materiales necesarios: lápices de colores, tijeras, pegamento, y las fichas impresas.

Desarrollo (Sesión 1):

1. Entregar las fichas con las imágenes de la mariposa y el jardín.
2. Los participantes deben colorear el jardín y la mariposa con los lápices de colores.
3. Supervisar y brindar apoyo según sea necesario mientras los participantes colorean.

Desarrollo (Sesión 2):

1. Los participantes recortan las figuras de la mariposa y el jardín siguiendo las líneas de la ficha.
2. Luego, deben doblar las pestañas de la mariposa, pegar las piezas para darle forma 3D y armar la figura.
3. A medida que trabajan, se fomenta la cooperación y se ofrecen sugerencias para mejorar la técnica.

Cierre:

1. Permitir que los participantes compartan sus mariposas terminadas y reflexionen sobre el proceso creativo.
2. Ofrecer retroalimentación positiva, destacando el esfuerzo y la habilidad en la actividad.

METODO:

Preparación:

- Entregar las fichas con las imágenes de la mariposa y jardín.
- Tener los materiales necesarios disponibles (lápices, tijeras, pegamento, etc.).

Desarrollo:

1. Fomentar que los participantes coloreen y decoren a su ritmo.
2. Guiar y ayudar en el proceso de corte y ensamblaje, brindando asistencia para que puedan hacer correctamente el doblado y pegado.

Cierre:

- Al finalizar, los participantes podrán ver el resultado de su esfuerzo en las mariposas 3D y compartirlas con los demás.

RECOMENDACIONES:

- Asegurarse de que las tijeras sean adecuadas para los participantes y no representen un riesgo.
- Elegir colores brillantes y agradables para fomentar la creatividad.
- Proporcionar instrucciones claras en cada etapa del proceso.
- Ofrecer apoyo adicional en el corte y pegado si es necesario.
- Fomentar la paciencia, ya que algunas etapas del proceso pueden llevar más tiempo.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Esta actividad promueve la estimulación cognitiva de forma lúdica, permitiendo que los participantes desarrollen habilidades motoras finas, coordinación y concentración. El proceso de creación de una figura tridimensional también fomenta el pensamiento espacial y la atención a los detalles. La actividad es adecuada para reforzar el sentido de logro y la creatividad en los adultos mayores, mientras que la interacción social se ve favorecida a través del trabajo compartido.

ANEXOS

SESIÒN 13







CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

SESIÒN14







Silvia Juliana Medina O.
Psicóloga
TP 245686

SILVIA JULIANA MEDINA OLARTE
PSICÒLOGA
T.P: 245686

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velando por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 15	
FECHA: 20 de diciembre de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA: atención	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: árbol de navidad en cuadricula	

OBJETIVO GENERAL: Estimular la percepción visual, la atención al detalle y la motricidad fina a través de la recreación de un árbol de Navidad en cuadrícula, desarrollando la coordinación entre la vista y el movimiento.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Mejorar la percepción espacial y visual mediante la observación y reproducción de un diseño en cuadrícula.
- Fomentar la concentración y la atención al detalle mientras los participantes siguen el patrón para dibujar el árbol de Navidad.
- Desarrollar la motricidad fina mediante el trazado y la recreación de las formas en la cuadrícula.
- Estimular la creatividad al permitir que los participantes decoren su árbol de Navidad de manera libre una vez finalizada la parte de reproducción.

MARCO TEORICO:

La recreación de figuras en cuadrícula es una actividad eficaz para desarrollar la percepción visual, la coordinación ojo-mano y la motricidad fina. Esta técnica fomenta la atención a los detalles, ya que los participantes deben observar cuidadosamente los patrones y luego replicarlos en su propia hoja. A través de esta actividad, se activa la memoria visual y se mejora la capacidad para reproducir imágenes de manera precisa. La creatividad también se estimula al permitir que los participantes decoren su propio árbol una vez completada la figura básica

METODOLOGIA:

Preparación:

1. Preparar fichas con una imagen de un árbol de Navidad dividido en una cuadrícula.
2. Proporcionar a los participantes hojas en blanco con cuadrícula donde deben replicar la imagen del árbol.

3. Tener lápices, marcadores y materiales para decorar los árboles (pegatinas, colores, brillantina, etc.).

Desarrollo:

1. Entregar las fichas con la imagen del árbol de Navidad en cuadrícula a los participantes.
2. Explicar cómo deben observar la cuadrícula y traspasar el diseño del árbol en la cuadrícula de su hoja en blanco.
3. Supervisar y asistir durante el proceso de trazado para asegurar que los participantes sigan correctamente el patrón.
4. Una vez que hayan terminado de replicar el árbol, los participantes pueden decorarlo de forma libre, utilizando los materiales proporcionados.

Cierre:

1. Al finalizar la actividad, se invita a los participantes a compartir sus árboles decorados.
2. Hacer una pequeña reflexión grupal sobre la actividad, destacando los logros y la creatividad mostrada.
3. Proveer retroalimentación positiva y reforzar el trabajo en equipo si se trabajó de manera grupal.

METODO:

Preparación:

- Distribuir las fichas con la imagen del árbol de Navidad en cuadrícula.
- Preparar las hojas en blanco con cuadrícula para que los participantes reproduzcan el árbol.
- Asegurar que haya suficientes materiales para decorar el árbol (lápices, marcadores, brillantina, pegatinas, etc.).

Desarrollo:

1. Instruir a los participantes para que observen y copien cada sección del árbol en la cuadrícula de su hoja.
2. Brindar ayuda y apoyo durante el trazado del árbol para aquellos que puedan necesitar asistencia.
3. Permitir tiempo suficiente para decorar los árboles después de la recreación.

Cierre:

- Invitar a los participantes a exhibir sus árboles decorados y destacar el esfuerzo y la creatividad

RECOMENDACIONES:

- Asegurarse de que los participantes tengan suficiente tiempo para replicar la imagen y decorarla sin sentirse presionados.
- Utilizar cuadrículas de tamaño adecuado para el nivel de destreza de los participantes.
- Fomentar un ambiente relajado y positivo para que los participantes disfruten del proceso creativo.
- Ofrecer apoyo individual a quienes necesiten ayuda con la coordinación y la motricidad fina.

ASPECTO DIDÁCTICO: Esta actividad permite trabajar la percepción visual y la motricidad fina de una forma lúdica, además de reforzar habilidades cognitivas como la atención y la concentración. El trabajo en cuadrícula también promueve la paciencia y la precisión, mientras que la etapa de decoración estimula la creatividad y la expresión individual. A través de este ejercicio, los participantes mejoran su capacidad para reproducir patrones y trabajan habilidades fundamentales en el envejecimiento saludable.

ANEXOS





CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE



Silvia Juliana Medina O.
Psicóloga
TP. 245686

SILVIA JULIANA MEDINA OLARTE
PSICÒLOGA
T.P: 245686

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Veiamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 16	
FECHA: 23 diciembre de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA: Razonamiento lógico	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: sumar y dar color	

OBJETIVO GENERAL: Estimular el razonamiento lógico y la percepción visual a través de la resolución de sumas simples y el coloreado de una imagen según el resultado de estas sumas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Desarrollar habilidades matemáticas básicas mediante la resolución de sumas simples.
- Fomentar la atención al detalle al colorear las diferentes secciones de la imagen según los resultados obtenidos en las sumas.
- Mejorar la coordinación entre la vista y la mano a través del coloreado.
- Estimular la concentración y el enfoque en una actividad entretenida y dinámica.

MARCO TEORICO:

La actividad de resolver sumas y colorear una imagen asociada fomenta el desarrollo de habilidades matemáticas básicas, como la resolución de operaciones simples. Además, este tipo de actividades ayuda a mejorar la concentración y la atención al detalle. El coloreado según los resultados de las sumas estimula la coordinación motora fina y la percepción visual, permitiendo que los participantes no solo practiquen la resolución de problemas matemáticos, sino también que se diviertan mientras realizan una actividad creativa. La combinación de matemáticas y arte es una forma efectiva de reforzar el aprendizaje en un ambiente relajado y estimulante.

METODOLOGIA:

Preparación:

1. Preparar las fichas con un dibujo dividido en secciones. Cada sección tiene un número de suma, y el resultado de la suma se asocia a un color específico.
2. Proveer lápices de colores en varios tonos para que los participantes coloreen las diferentes secciones del dibujo según el número correspondiente a cada resultado.

Desarrollo:

- Entregar la ficha a cada participante, junto con los lápices de colores.
- Explicar las instrucciones: los participantes deben resolver las sumas en cada sección del dibujo y luego colorear cada área de acuerdo con el color que corresponda al resultado de la suma.
- Supervisar y asistir a los participantes para asegurar que comprendan el proceso y resuelvan las sumas correctamente.
- Fomentar que los participantes tomen su tiempo para concentrarse en las sumas y el coloreado de la imagen.
- Al finalizar la actividad, invitar a los participantes a compartir sus dibujos terminados.
- Reflexionar sobre los logros en la actividad, tanto en la resolución de las sumas como en el proceso de coloreado.
- Apreciar los esfuerzos y el tiempo invertido en la actividad, reforzando la importancia de la concentración y el aprendizaje lúdico.

METODO:

Preparación:

Crear y distribuir fichas con sumas simples y resultados de color asociados a cada número.

Asegurarse de tener suficientes lápices de colores en diferentes tonos.

Desarrollo:

Entregar las fichas y los lápices de colores a los participantes.

Explicar cómo resolver las sumas y luego colorear las áreas correspondientes según el resultado de cada operación.

Ayudar a los participantes que puedan tener dudas con las sumas o el proceso de coloreado.

Cierre:

Observar y compartir los dibujos terminados, agradeciendo el esfuerzo de cada participante.

RECOMENDACIONES:

- Asegurarse de que las sumas sean apropiadas para el nivel cognitivo de los participantes.
- Usar colores brillantes y fáciles de distinguir para facilitar la tarea de coloreado.
- Incentivar la paciencia y la precisión al colorear para mejorar la motricidad fina y la atención al detalle.

- Ofrecer apoyo individual a los participantes que puedan necesitar ayuda con la resolución de sumas o el proceso de coloreado.

ASPECTO DIDÁCTICO: Esta actividad permite trabajar las habilidades cognitivas en el área de matemáticas, específicamente en la resolución de sumas simples, mientras que también estimula la motricidad fina a través del coloreado. Al vincular las sumas con un proceso creativo, los participantes logran integrar habilidades matemáticas y artísticas, lo cual favorece tanto el aprendizaje como el disfrute de la actividad. Además, al realizar el coloreado, los participantes ejercitan la concentración y la atención al detalle, aspectos fundamentales para su desarrollo cognitivo.

ANEXOS







Silvia Juliana Medina O.
Psicóloga
T.P. 245686

SILVIA JULIANA MEDINA OLARTE
PSICÒLOGA
T.P: 245686

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 17	
FECHA: 24 de diciembre de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA: concentración	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: sopa de dibujos	

OBJETIVO GENERAL: Estimular la percepción visual y la concentración de los participantes a través de la búsqueda de imágenes o dibujos en una sopa de letras adaptada, favoreciendo la atención y el enfoque.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Desarrollar la capacidad de concentración y atención selectiva al identificar dibujos en una sopa de letras.
- Mejorar la memoria visual al reconocer patrones o figuras en el conjunto de palabras y dibujos.
- Fomentar la resolución de tareas con límites de tiempo, fortaleciendo la velocidad de procesamiento visual.
- Estimular la interacción y colaboración si se realiza en grupos o equipos.

MARCO TEORICO:

Las sopas de letras son actividades cognitivas que ayudan a mejorar la concentración, atención y memoria visual. Este tipo de actividad permite a los participantes desarrollar su capacidad para identificar patrones y detalles en un conjunto de información, lo cual favorece el entrenamiento de la percepción visual. Además, al incorporar dibujos en lugar de solo palabras, la actividad puede resultar más atractiva y estimulante, promoviendo una experiencia de aprendizaje lúdica y divertida. La resolución de la sopa de dibujos fomenta habilidades de concentración y enfoque, esenciales para el funcionamiento cognitivo en la vida diaria.

METODOLOGIA:

Preparación:

1. Crear sopas de dibujos con diferentes figuras o imágenes, asegurándose de incluir varios dibujos dentro de la sopa, que los participantes deben identificar y marcar.
2. Proveer a los participantes con lápices o marcadores para que puedan destacar los dibujos encontrados.

3. Asegurarse de que los dibujos sean lo suficientemente grandes y visibles para facilitar su localización.

Desarrollo:

1. Entregar a los participantes la sopa de dibujos con una breve explicación de cómo buscar las figuras dentro de la sopa.
2. Los participantes deben localizar los dibujos dentro del cuadro de la sopa de letras, rodeándolos o marcándolos.
3. Fomentar que los participantes trabajen de forma individual o en grupos pequeños, ayudándose entre ellos en caso de dificultad.
4. Proveer apoyo a aquellos que necesiten ayuda o más tiempo para completar la tarea.

Cierre:

1. Al finalizar, invitar a los participantes a compartir cuántos dibujos encontraron y discutir la actividad.
2. Destacar los logros alcanzados en cuanto a la concentración y rapidez al identificar los dibujos.
3. Apreciar el esfuerzo de los participantes y reforzar la importancia de mantener la atención en tareas como esta.

METODO:

Preparación:

Crear las sopas de dibujos, asegurándose de que incluyan una variedad de figuras reconocibles y fáciles de identificar para los participantes.

Tener lápices o marcadores disponibles para que los participantes puedan marcar los dibujos que encuentren.

Desarrollo:

Entregar la sopa de dibujos y explicar las instrucciones claramente.

Dejar que los participantes busquen las figuras de forma individual o en grupo, animándolos a concentrarse en cada parte de la sopa.

Supervisar el progreso de los participantes, proporcionando ayuda cuando sea necesario.

Cierre:

Realizar una retroalimentación al final de la actividad, destacando los aspectos positivos de la actividad, como la atención al detalle y la concentración, y motivar a los participantes para que continúen practicando.

RECOMENDACIONES:

- Asegurarse de que los dibujos sean lo suficientemente grandes para facilitar la identificación.
- Incluir una variedad de dibujos simples pero reconocibles, adaptados a las capacidades cognitivas de los participantes.
- Mantener la actividad divertida y relajada, evitando presionar demasiado a los participantes para que encuentren todos los dibujos rápidamente.
- Fomentar la colaboración y el trabajo en equipo, si se realiza de manera grupal, para mejorar la interacción social.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Esta actividad es excelente para fomentar la creatividad, la concentración y la motricidad fina, ya que involucra el uso de diversas técnicas manuales como el coloreado y la decoración con materiales reciclados. Además, el proceso de trabajar en dos sesiones permite que los participantes se concentren en diferentes aspectos de la actividad, favoreciendo un desarrollo completo de habilidades. El trabajo en grupo también promueve la interacción social y el disfrute compartido de los logros.

ANEXOS





CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE



Silvia Juliana Medina O.
Psicóloga
TP. 245686

SILVIA JULIANA MEDINA OLARTE
PSICÒLOGA
T.P: 245686

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESION 18	
FECHA: 26 de diciembre de 2024	**HORA:** 11:15 am
TEMA: Higiene del Sueño	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Psicoeducación en higiene del sueño	

OBJETIVO GENERAL: Brindar información y estrategias a los adultos mayores para mejorar la calidad de su sueño mediante la implementación de hábitos saludables y la comprensión de los factores que afectan el descanso nocturno.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Informar sobre la importancia del sueño para la salud física y mental en la edad adulta.
- Explicar los principios básicos de la higiene del sueño.
- Fomentar la adopción de hábitos saludables que favorezcan un sueño reparador.
- Desarrollar una conciencia sobre los factores que influyen en la calidad del sueño, como la rutina, el entorno y el estilo de vida.

MARCO TEORICO:

La higiene del sueño se refiere a una serie de prácticas y comportamientos que tienen como objetivo mejorar la calidad del sueño. En los adultos mayores, el sueño adecuado es crucial para el bienestar físico, emocional y cognitivo, ya que durante el sueño se llevan a cabo procesos vitales como la consolidación de la memoria, la restauración celular y la regulación emocional. Factores como la calidad del ambiente de sueño, la rutina antes de dormir, la alimentación y el ejercicio pueden afectar directamente la capacidad para descansar de manera efectiva. Implementar prácticas de higiene del sueño puede mejorar los patrones de descanso y la salud en general.

METODOLOGIA:

Preparación:

Preparar una breve presentación visual (puede ser en diapositivas o en formato impreso) que cubra los puntos clave sobre la higiene del sueño.

Asegurar un ambiente cómodo y tranquilo para la psicoeducación, que favorezca la concentración.

Desarrollo:

Introducción teórica: Explicar la importancia del sueño y cómo afecta la salud mental y física, especialmente en la tercera edad.

Conceptos clave de higiene del sueño:

Mantener una rutina de sueño regular.

Crear un ambiente adecuado (oscuridad, temperatura, tranquilidad).

Evitar el consumo de alimentos, bebidas con cafeína o alcohol antes de dormir.

Realizar actividades relajantes antes de acostarse (lectura, respiración, meditación).

Limitar el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir.

Discusión grupal: Invitar a los asistentes a compartir sus experiencias y dificultades con respecto al sueño.

Ejercicios prácticos: Proponer una pequeña rutina de relajación o ejercicios de respiración que puedan practicar antes de dormir.

Cierre:

Resumir los puntos clave discutidos.

Reforzar la importancia de aplicar estos hábitos en la vida diaria para mejorar la calidad del sueño.

Proporcionar materiales impresos o recursos adicionales sobre higiene del sueño para su consulta posterior.

METODO:

Preparación:

- Preparar materiales educativos sobre la higiene del sueño (diapositivas, folletos informativos, ejercicios de relajación).
- Crear un ambiente tranquilo y cómodo para la psicoeducación (asientos adecuados, buena iluminación).

Desarrollo:

1. Explicar teóricamente los principios de la higiene del sueño y los beneficios que conlleva.
2. Ofrecer ejemplos prácticos y estrategias que los asistentes pueden adoptar en su rutina diaria.

3. Fomentar la participación activa, invitando a los adultos mayores a reflexionar sobre sus hábitos de sueño y compartir sus experiencias.
4. Realizar una breve actividad de relajación guiada para ayudarles a visualizar cómo mejorar su rutina antes de dormir.

Cierre:

- Resaltar los puntos clave: mantener una rutina, evitar sustancias que interfieren con el sueño, y crear un entorno adecuado para dormir.
- Ofrecer a los asistentes la oportunidad de hacer preguntas y compartir comentarios.
- Proveer materiales adicionales como hojas informativas o enlaces a recursos online relacionados con la higiene del sueño.

RECOMENDACIONES:

- Promover la consistencia en la hora de acostarse y levantarse todos los días.
- Evitar el uso de dispositivos electrónicos (teléfonos, computadoras, televisión) al menos 30 minutos antes de dormir.
- Fomentar prácticas relajantes como la lectura o escuchar música suave antes de acostarse.
- Recomendar una dieta balanceada y evitar comidas pesadas, cafeína o alcohol cerca de la hora de dormir.
- Incluir ejercicio físico moderado durante el día, pero evitar hacerlo justo antes de acostarse.
- Asegurar un entorno de descanso cómodo: habitación oscura, tranquila, y con una temperatura agradable.

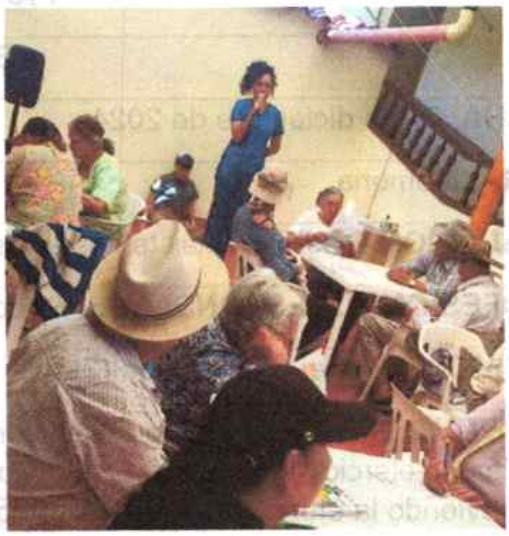
ASPECTO DIDÁCTICO:

La psicoeducación sobre higiene del sueño permite a los adultos mayores comprender la importancia de los hábitos saludables para lograr un descanso adecuado. Esta intervención no solo proporciona conocimientos teóricos, sino que también invita a los asistentes a reflexionar sobre sus propios hábitos y a realizar cambios prácticos en su vida diaria. Además, al proporcionar ejemplos prácticos y herramientas sencillas como ejercicios de relajación, se facilita la implementación de estos hábitos, lo que favorece un mejor bienestar físico y emocional.

ANEXOS

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE







Silvia Juliana Medina O.
Psicóloga
TP. 245686

SILVIA JULIANA MEDINA OLARTE
PSICÒLOGA
T.P: 245686

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESION 19	
FECHA: 27 de diciembre de 2024	**HORA:** 11:15am
TEMA: Memoria	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Taller de memoria **(2)**	

OBJETIVO GENERAL: mejorar la memoria a corto y largo plazo de los participantes mediante ejercicios y actividades apoyados en el uso de medios audiovisuales, promoviendo la atención y la estimulación cognitiva.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- potenciar la capacidad de retención de información a través de la observación y escucha de videos.
- Fomentar la asociación de imágenes y sonidos para fortalecer la memoria visual y auditiva.
- Estimular la participación y el recuerdo de eventos personales y colectivos mediante el análisis de contenidos audiovisuales.

MARCO TEORICO:

Memoria y Estimulación Cognitiva: La memoria se puede estimular a través de la presentación de estímulos visuales y auditivos, lo que favorece la activación de áreas cerebrales vinculadas al almacenamiento y recuperación de información.

Uso de Medios Audiovisuales: Los contenidos audiovisuales facilitan el aprendizaje y el recuerdo al integrar imágenes, sonidos y narrativas, lo que ayuda a los participantes a establecer conexiones más sólidas con la información presentada.

Memoria Episódica: La actividad busca estimular la memoria episódica, relacionada con la capacidad para recordar experiencias personales y hechos pasados.

METODOLOGIA:

Desarrollo:

4. **Introducción (10 minutos)**:
    - Presentación del objetivo de la actividad y explicación de la importancia de la memoria.

- Breve charla sobre el contenido que se va a visualizar (ej. canciones, eventos históricos).

5. **Desarrollo (40 minutos)**:
   - Proyección de videos cortos (3-5 minutos cada uno).
   - Tras cada video, realizar preguntas de recuerdo: "¿Qué imágenes vieron? ¿Qué les recordó? ¿A qué les hizo pensar la música?"
   - Se anima a los participantes a compartir anécdotas relacionadas con el contenido.
6. **Cierre (10 minutos)**:
   - Reflexión grupal sobre la experiencia del taller.
   - Preguntar cómo se sintieron al recordar ciertos momentos y qué les gustó del taller.
   - Agradecimiento por la participación y despedida.

METODO:

Enfoque interactivo y participativo, donde los participantes visualizan el contenido y luego realizan ejercicios de memoria relacionados.

Facilitador guía la actividad, realiza preguntas y estimula la participación de todos.

RECOMENDACIONES:

- Evitar sobrecargar a los participantes con demasiada información visual para mantener su atención.
- Asegurarse de que todos los participantes puedan escuchar y ver el contenido claramente.
- Fomentar un ambiente de respeto y paciencia para quienes deseen compartir sus recuerdos.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Se utiliza un televisor para la proyección de videos cortos, imágenes y presentaciones visuales.

Uso de preguntas abiertas para fomentar la reflexión y el recuerdo tras la visualización de cada contenido.

Se motiva a los participantes a compartir sus recuerdos y experiencias asociadas a los videos presentados.

ANEXOS

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE







Silvia Juliana Medina O
Psicóloga
TP 245686

SILVIA JULIANA MEDINA OLARTE
PSICÒLOGA
T.P: 245686

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

SALUD

El Centro vida San José de Guadalupe, cuenta con una auxiliar de enfermería para realizar las labores de asistencia, control biométrico toma de signos vitales, cuidados de promoción y prevención.







CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

INFORME ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD

(AUXILIAR DE ENFERMERIA)



CENTRO VIDA SAN JOSE
DEL 01 DE DICIEMBRE AL 27 DE DICIEMBRE
CENTRO VIDA SAN JOSE
DICIEMBRE 2024

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

INFORME DE ACTIVIDADES

Con toda atención me permito presentar informe de actividades en los siguientes términos:

MUNICIPIO DE GUADALUPE SANTANDER - CENTRO VIDA: SAN JOSE	
Informe N° 07 correspondiente al periodo del 01 al 27 de diciembre del 2024	
FECHA DE PRESENTACIÓN	27 de diciembre del 2024
NOMBRE DEL RESPONSABLE DEL INFORME	**PAOLA ANDREA ARIZA SERRANO**
	AUXILIAR DE ENFERMERIA

META	Educar, formar y concientizar a los adultos mayores del programa para que lleven una vida saludable y de calidad.
OBJETIVO	Prestar los servicios al programa como enfermera al servicio de los adultos mayores adscritos al programa CENTRO VIDA SAN JOSE en el municipio de Guadalupe
METODOLOGÍA	Se lleva un seguimiento periódico a los adultos mayores a través de la toma datos antropométricos y de signos vitales como tensión arterial, frecuencia cardiaca, y glucometría (diabéticos), los resultados obtenidos de estas mediciones se anotan a la hoja de vida de cada adulto mayor y se establecen planes de acción a ejecutar para mejorar la calidad de vida de cada adulto mayor.
POBLACIÓN BENEFICIARIA	50 adultos mayores del centro vida san José de Guadalupe Santander.

N°	OBLIGACIÓN	DESARROLLO DE LA/S ACTIVIDAD/ES
1	Promover estilos de vida saludables a los adultos mayores.	• Asistencia en la realización de actividades físicas que se realizan a diario, apoyando las actividades realizadas por la instructora de deportes, durante la ejecución de las actividades. • Supervisión a los adultos mayores para la toma de los medicamentos de manera puntual. Organización de medicamentos a quienes lo piden. • Supervisión en las cantidades de sal y azúcar en las comidas para los adultos con riesgo sean las adecuadas respecto a su condición de salud. • Asistencia en los servicios de alimentación
2	Promover cuidados generales de salud en el adulto mayor.	• Con el fin de promover el cuidado de la salud se realizó control de signos vitales en el mes de **DICIEMBRE: tensión arterial, frecuencia cardiaca, frecuencia respiratoria, oximetría, temperatura, glucometría (diabéticos) toma de talla y peso.** • De manera grupal con los adultos mayores se les explica sobre las patologías que padecen, los signos de alarma, el tratamiento a seguir y las medidas preventivas a tomar.
3	Realizar periódicamente actividades de promoción y prevención dando cumplimiento al cronograma de actividades del centro vida.	Se da cumplimiento a las actividades establecidas para el mes de **DICIEMBRE:** Se ejecutan charlas educativas y preventivas especificadas en fichas técnicas, tratando los siguientes temas:

		• **ENGERMEDAD DE CHAGAS** • **MEMORIA Y ENVEJECIMIENTO** • **ENFERMEDADES HEPATICAS** • **HIGADO GRASO** • **CIRROSIS** • **HIGIENE DE MANOS** • **GASTRITIS** • **DENGUE** Para la realización de estas charlas se utiliza material visual, tablero acrílico, folletos, proyecciones en TV y fichas que promueven la participación de los adultos, quienes en el desarrollo de estas participan de manera activa aportando sus conocimientos acerca del tema expuesto y expresando sus inquietudes.
4	Apoyo a la gestión en actividades que sean requeridas durante la prestación del servicio.	Se apoya la ejecución de las siguientes actividades 1. Bienvenida de los usuarios al centro vida, iniciando con la oración diaria y lectura de reflexión. 2. Recolección de firmas de asistencias a los adultos mayores. 3. Apoyo en la realización de los ejercicios y actividad física. 4. Apoyo en actividades de arte y ocio 5. Alimentación asistida

CONCLUSIONES Y/O RECOMEDACIONES PROFESIONALES
La asistencia brindada a los adultos mayores en el Centro Vida San José ha demostrado ser un recurso vital para mejorar su bienestar físico, emocional y social. A través del servicio de asistencia por parte de la Auxiliar de enfermería, se ha logrado tener una mejor calidad de vida en los beneficiarios.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____ Aux. Enfermería

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar

ANEXOS Y REGISTRO FOTOGRAFICO

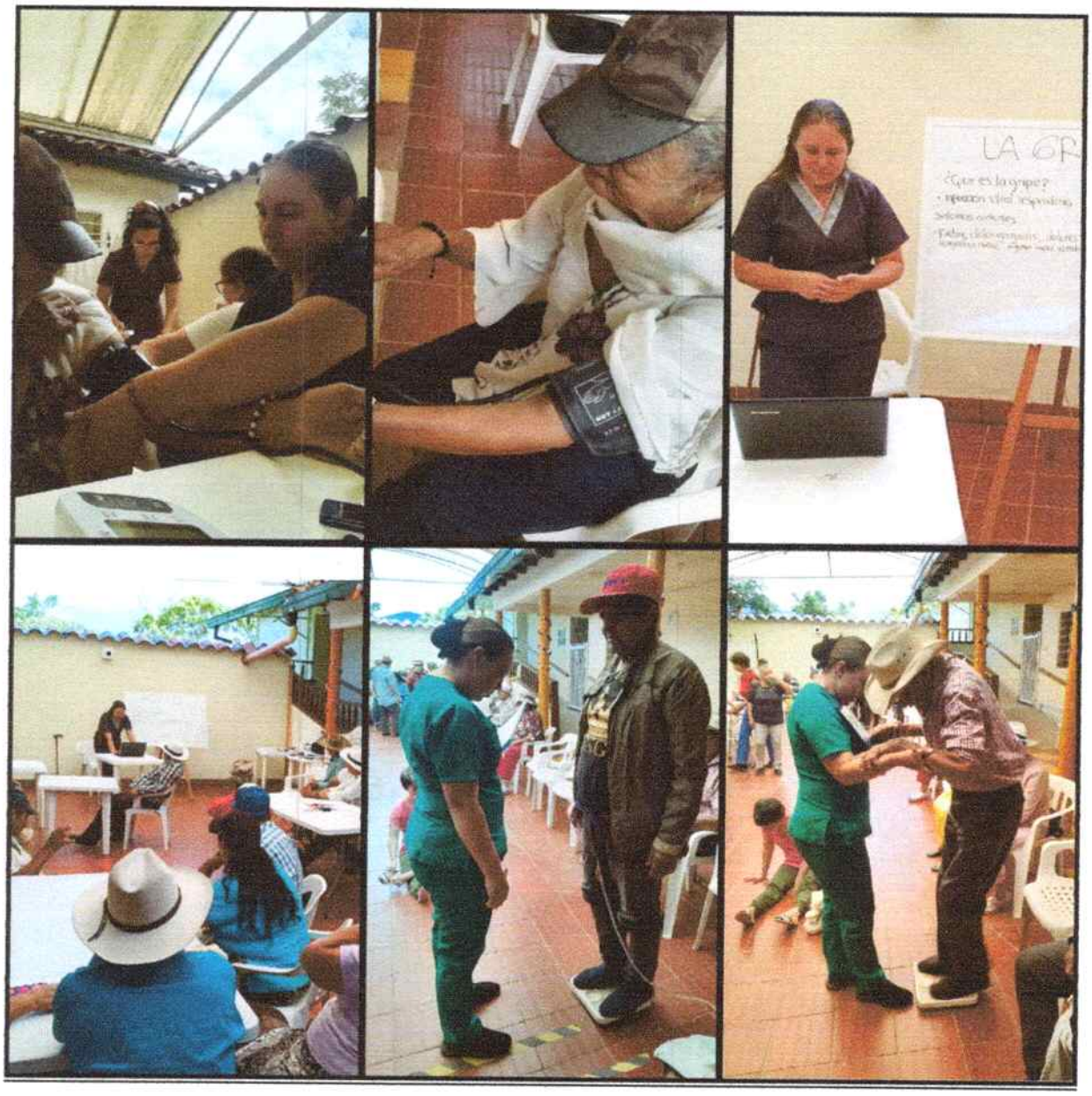
SEMANA 1
DEL 2 DICIEMBRE AL 6 DE DICIEMBRE



Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar



Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar

SEMANA 2

DEL 9 DE DICIEMBRE AL 13 DE DICIEMBRE



Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar



Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar

SEMANA 3

DEL 16 DE DICIEMBRE AL 20 DE DICIEMBRE



Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar



Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar

SEMANA 4

DEL 23 DE DICIEMBRE AL 27 DE DICIEMBRE



Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar



PAOLA ANDREA ARIZA SERRANO
AUXILIAR DE ENFERMERIA
CC. 1099282837

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

ANEXO CUADRO DE RELACION DE SESIONES MES DE DICIEMBRE

Se relacionan las fichas técnicas entregadas para este informe de actividades, de las charlas y talleres educativos desde el área de enfermería durante el mes de diciembre.

SESION	FECHA	ACTIVIDAD
1	03/12/2024	Enfermedad de Chagas
2	05/12/2024	Memoria y envejecimiento
3	10/12/2024	Enfermedades hepáticas
4	13/12/2024	Hígado graso
5	16/12/2024	Cirrosis
6	20/12/2024	Higiene de manos
7	23/12/2024	Gastritis
8	26/12/2024	Dengue

PAOLA ANDREA ARIZA SERRANO
CC. 1099282837
Auxiliar de Enfermería (Técnico Laboral)

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 1	
FECHA: 3 DE DICIEMBRE	**HORA:** 9:30 am
TEMA: ENFERMEDAD DE CHAGAS	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: TALLER EDUCATIVO	

OBJETIVO GENERAL

Proporcionar información clara, específica y accesible sobre la enfermedad de Chagas, sus causas, síntomas, formas de transmisión, prevención y tratamiento, enfocada en mejorar el conocimiento y fomentar el autocuidado en adultos mayores.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar los factores de riesgo y las vías de transmisión de la enfermedad de Chagas para reducir la exposición.
- Informar sobre los síntomas y las consecuencias de la enfermedad en su fase aguda y crónica.
- Promover prácticas de prevención en el hogar y en la comunidad.
- Orientar sobre la importancia del diagnóstico temprano y las opciones de tratamiento disponibles.
- Fomentar el acceso a servicios de salud para el monitoreo y manejo de la enfermedad.

MARCO TEORICO

La enfermedad de Chagas, también conocida como tripanosomiasis americana, es causada por el parásito *Trypanosoma cruzi*. Este se transmite principalmente a través de las heces de insectos triatominos (chinches besuconas). Además, puede propagarse mediante:

- Transfusiones de sangre infectada.
- Transmisión congénita (de madre a hijo).

- Consumo de alimentos o bebidas contaminadas.
- Accidentes en laboratorios o procedimientos médicos mal controlados.

En la fase aguda, los síntomas pueden incluir fiebre, inflamación en el sitio de infección, fatiga y malestar general. En muchos casos, la enfermedad progresa a una fase crónica, caracterizada por daño progresivo al corazón, sistema digestivo y nervioso.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), aproximadamente 6-7 millones de personas en el mundo están infectadas, y los adultos mayores constituyen un grupo especialmente vulnerable debido a comorbilidades y a la menor eficacia de su sistema inmune

METODO

Esta ficha técnica se desarrollará mediante:

- Revisión bibliográfica en fuentes confiables (OMS, OPS, publicaciones académicas y gubernamentales).
- Adaptación del contenido a un lenguaje accesible para adultos mayores.
- Validación del material con especialistas en salud pública y geriatría

METODOLOGIA

- Creación de material escrito y gráfico que explique la información clave con claridad.
- Uso de folletos educativos, charlas explicativas y videos educativos en centro frecuentado por adultos mayores.
- Entrega de folletos para que lleven a sus casas.
- Preguntas abiertas de retroalimentación para medir el nivel de comprensión y aplicación de la información proporcionada.

RECOMENDACIONES

- Mantener la vivienda limpia y en condiciones óptimas, evitando grietas y acumulación de escombros donde puedan anidar los triatominos.
- Usar mosquiteros y fumigar periódicamente las viviendas si viven en áreas endémicas.
- Acudir al médico ante síntomas sospechosos o si hay antecedentes de exposición al parásito.

- Fomentar el uso de diagnóstico preventivo en mujeres embarazadas y donantes de sangre.
- Informarse sobre los programas de control vectorial implementados en su comunidad.

CONCLUSIONES

La enfermedad de Chagas es una afección grave pero prevenible si se adoptan medidas adecuadas de control y autocuidado. Los adultos mayores, al ser un grupo de riesgo, deben estar particularmente informados y protegidos. Es esencial fomentar el acceso a la educación, diagnóstico y tratamiento oportuno. Con esfuerzos conjuntos entre las autoridades sanitarias, comunidades y personas afectadas, es posible reducir significativamente el impacto de esta enfermedad en la población vulnerable.

ANEXOS



Andrea Ariza – Aux. Enfermería

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 2	
FECHA: 05 DE DIECIEMBRE	**HORA:** 9:30 am
TEMA: MEMORIA Y ENVEJECIMIENTO	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: CHARLA EDUCATIVA Y JUEGO DE MEMORIA	

OBJETIVO GENERAL:

Proporcionar a los adultos mayores información y herramientas prácticas para comprender los cambios naturales en la memoria asociados al envejecimiento y promover estrategias para mantener y mejorar la función cognitiva.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar los tipos de memoria y los cambios comunes que ocurren con el envejecimiento.
- Explicar los factores que influyen en el deterioro o mantenimiento de la memoria.
- Presentar estrategias prácticas y ejercicios para estimular la memoria en adultos mayores.
- Promover hábitos saludables y actividades que potencien la salud cognitiva

MARCO TEORICO

La memoria es una función cognitiva fundamental que permite a los individuos almacenar, retener y recuperar información. Existen varios tipos de memoria:

Memoria sensorial: Retiene información durante un breve período de tiempo (milisegundos a segundos).

- **Memoria a corto plazo**: Permite almacenar información durante un tiempo limitado (segundos a minutos).
- **Memoria a largo plazo**: Retiene información durante periodos extendidos, desde días hasta años.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

Con el envejecimiento, es normal experimentar cambios en la memoria, particularmente en:

- **Memoria episodica** (recuerdo de eventos específicos).
- **Velocidad de procesamiento** (tiempo para codificar y recuperar información).

Factores como el estrés, la falta de sueño, el sedentarismo, y enfermedades como la hipertensión o diabetes también pueden afectar la memoria. Sin embargo, la plasticidad cerebral permite aún a edades avanzadas mejorar las conexiones neuronales mediante la estimulación cognitiva y hábitos saludables.

METODO

1. Explicaciones claras sobre los cambios naturales de la memoria.
2. Ejercicios prácticos para estimular diferentes tipos de memoria.
3. Armar rompecabezas, tangram

METODOLOGIA

1. **Población objetivo**: Adultos mayores de 60 años.
    - Juegos de memoria (parejas, palabras asociadas).
    - Resolución de problemas simples.
    - Actividades de escritura creativa.
    - **Cierre**: Preguntas y reflexiones grupales
2. **Recursos**: Material didáctico, fichas con ejercicios, juegos de mesa y dispositivos electrónicos simples.

RECOMENDACIONES

- Mantener una alimentación balanceada, rica en antioxidantes y ácidos grasos omega-3.
- Dormir de 7 a 9 horas diarias para favorecer la consolidación de la memoria.
- Realizar actividad física regular (al menos 150 minutos semanales).
- Leer, escribir y aprender cosas nuevas.
- Practicar juegos mentales como sopas de letras, crucigramas o Sudoku.
- Participar en actividades comunitarias o familiares.
- Conversar regularmente con amigos o familiares.
- Evitar el consumo de alcohol y tabaco.
- Seguir tratamientos adecuados para enfermedades crónicas.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

CONCLUSIONES:

El envejecimiento no implica necesariamente una pérdida significativa de la memoria. Con información adecuada y la aplicación de estrategias prácticas, es posible mantener y mejorar la función cognitiva en la tercera edad. Promover este tipo de actividades no solo mejora la calidad de vida de los adultos mayores, sino que también fortalece su autonomía y autoestima, permitiendo un envejecimiento activo y satisfactorio.

ANEXOS:



Andrea Ariza – Aux. Enfermería

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 3	
FECHA: 10 DE DICIEMBRE	**HORA:** 9:30 am
TEMA: ENFERMEDADES HEPATICAS	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: CHARLA PREVENTIVA Y EDUCATIVA	

OBJETIVO GENERAL:

Proveer información clara, precisa y accesible sobre las principales enfermedades hepáticas que afectan a los adultos mayores, con el fin de promover la prevención, el diagnóstico temprano y el manejo adecuado de estas afecciones para mejorar la calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar las enfermedades hepáticas más comunes en adultos mayores, como la hepatitis, cirrosis, esteatosis hepática (hígado graso) y cáncer de hígado.
- Explicar los factores de riesgo asociados con las enfermedades hepáticas en esta población.
- Describir los síntomas, el diagnóstico y las opciones de tratamiento disponibles para estas condiciones.
- Promover hábitos saludables y medidas preventivas para mantener la salud hepática en adultos mayores.
- Sensibilizar a los adultos mayores y sus cuidadores sobre la importancia del seguimiento médico regular

MARCO TEORICO

l hígado es un órgano vital que realiza funciones esenciales, como la desintoxicación de sustancias nocivas, la síntesis de proteínas y el almacenamiento de energía. Con el envejecimiento, la función hepática puede verse comprometida debido a factores intrínsecos del envejecimiento, la presencia de enfermedades crónicas o el uso de medicamentos.

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

Las principales enfermedades hepáticas en adultos mayores incluyen:

- **Hepatitis viral**: Inflamación del hígado causada por virus como el hepatitis B o C, que puede progresar a cirrosis o cáncer.
- **Cirrosis hepática**: Daño crónico al hígado que resulta en la formación de tejido cicatricial.
- **Esteatosis hepática no alcohólica (NAFLD)**: Acumulación de grasa en el hígado relacionada con obesidad, diabetes y sedentarismo.
- **Cáncer de hígado**: Generalmente asociado con cirrosis o infecciones crónicas por hepatitis.

Los factores de riesgo incluyen:

- Consumo excesivo de alcohol.
- Dieta alta en grasas y azúcares.
- Obesidad.
- Diabetes mellitus.
- Uso prolongado de medicamentos hepatotóxicos

METODOLOGIA

1. **Análisis de información**: Se identificaron las enfermedades hepáticas relevantes en adultos mayores mediante la revisión de literatura científica.
2. **Estructuración de contenido**: La información se organizó en secciones específicas para facilitar su comprensión.
3. **Validación del contenido**: Se corroboró la validez de la información con especialistas médicos.
4. **Difusión**: Esta ficha técnica está diseñada para ser distribuida en centros de atención primaria, asociaciones de adultos mayores y plataformas digitales.

METODO:

La elaboración de esta ficha técnica se basó en:

- Revisiones bibliográficas de fuentes científicas actualizadas.
- Análisis de guías clínicas relacionadas con la salud hepática.
- Consulta con profesionales de la salud especializados en geriatría y hepatología.

RECOMENDACIONES:

- Mantener un estilo de vida saludable que incluya una dieta equilibrada, actividad física regular y evitación del consumo de alcohol.

- Realizar controles médicos periódicos para evaluar la función hepática.
- Vacunarse contra la hepatitis B y considerar la detección precoz de hepatitis C
- Consultar al médico antes de iniciar o continuar el uso de medicamentos, especialmente si son de uso prolongado.
- Mantener un peso saludable para prevenir la acumulación de grasa en el hígado.

CONCLUSIONES:

El envejecimiento aumenta la vulnerabilidad a enfermedades hepáticas, pero estas condiciones son prevenibles y manejables con un enfoque integral que combine la promoción de hábitos saludables, la prevención mediante vacunas y la atención médica regular. La educación de los adultos mayores y sus cuidadores es esencial para garantizar un cuidado oportuno y efectivo, mejorando así la calidad de vida y reduciendo el impacto de estas enfermedades en la población.

ANEXOS



Andrea Ariza – Aux. Enfermería

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 4	
FECHA: 13 DE DICIEMBRE	**HORA:** 9:30 am
TEMA: HIGADO GRASO	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: CHARLA EDUCATICA Y PREVENTIVA	

OBJETIVO GENERAL:

Promover el conocimiento y la comprensión del hígado graso en adultos mayores para fomentar prácticas saludables que contribuyan a la prevención y manejo de en.sta condición.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar las causas y factores de riesgo asociados al hígado graso en adultos mayores.
- Describir los síntomas y complicaciones potenciales de la enfermedad.
- Proporcionar estrategias de prevención y tratamiento adaptadas a la población de adultos mayores.
- Generar recomendaciones para la adopción de estilos de vida saludables que disminuyan el riesgo de progresión de la enfermedad.

MARCO TEORICO

El hígado graso, también conocido como esteatosis hepática, es una afección caracterizada por la acumulación excesiva de grasa en las células hepáticas. Puede clasificarse en dos tipos principales: hígado graso no alcohólico (HGNA) y hígado graso alcohólico (HGA). En los adultos mayores, el HGNA es más prevalente debido a factores como la obesidad, el sedentarismo, la diabetes tipo 2 y la dislipidemia.

Factores de Riesgo:

- Sobrepeso y obesidad.
- Resistencia a la insulina.
- Consumo excesivo de azúcares y grasas saturadas.
- Sedentarismo.
- Uso prolongado de ciertos medicamentos (como corticoides).

Síntomas: Aunque el hígado graso es frecuentemente asintomático, puede manifestarse con fatiga, malestar abdominal o inflamación del hígado. Si no se trata, puede evolucionar a esteatohepatitis, fibrosis o cirrosis hepática.

Impacto en Adultos Mayores: En esta población, el hígado graso puede agravar comorbilidades existentes y afectar la calidad de vida. Es fundamental un diagnóstico temprano para prevenir complicaciones graves.

METODOLOGIA

- Búsqueda en bases de datos como PubMed, Scielo y Google Scholar sobre estudios relacionados con el hígado graso en adultos mayores.
- Consulta de guías clínicas de sociedades médicas internacionales.
- Selección de información relevante y actualizada.
- Organización de contenidos según objetivos definidos.
- Elaboración de recomendaciones específicas y adaptadas a las necesidades de los adultos mayores

METODO

Para desarrollar esta ficha técnica, se realizó una revisión de literatura científica actualizada sobre hígado graso en adultos mayores. Se integraron recomendaciones basadas en evidencia y se adaptaron al contexto de esta población.

RECOMENDACIONES:

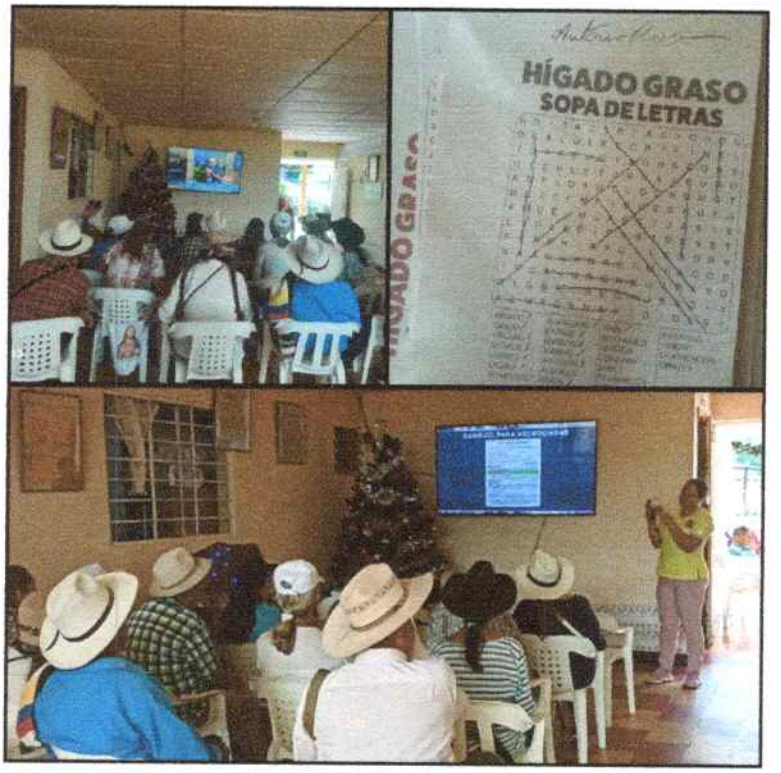
- Priorizar una dieta mediterránea rica en frutas, verduras, granos integrales, pescados y grasas saludables.
- Reducir el consumo de azúcares refinados, grasas trans y alimentos ultraprocesados.
- Realizar ejercicios moderados (como caminar o yoga) al menos 150 minutos por semana, adaptados a la capacidad física.

- Mantener un peso saludable mediante una combinación de dieta equilibrada y ejercicio regular.
- Limitar o evitar el consumo de alcohol.
- Consultar al médico antes de usar medicamentos que puedan afectar al hígado.
- Realizar controles periódicos con el médico para evaluar la salud hepática.
- Monitorear condiciones asociadas como diabetes, hipertensión y dislipidemia.

CONCLUSIONES

El hígado graso es una condición prevenible y manejable en adultos mayores mediante cambios en el estilo de vida, monitoreo médico regular y educación sobre la enfermedad. La adopción de una dieta saludable, la actividad física y el control de peso son pilares fundamentales para reducir la progresión de la enfermedad y mejorar la calidad de vida. Finalmente, se recomienda fomentar la participación activa de los adultos mayores en su cuidado para garantizar resultados óptimos en su salud.

ANEXOS:



Andrea Ariza – Aux. Enfermería

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 5	
FECHA: 16 DE DICIEMBRE	**HORA:** 9:30 am
TEMA: CIRROSIS	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: CHARLA EDUCATIVA Y PREVENTIVA	

OBJETIVO GENERAL:

Proporcionar información clara, precisa y accesible sobre la cirrosis hepática, enfocándose en su prevención, manejo y tratamiento, con el fin de mejorar la calidad de vida de los adultos mayores y fomentar hábitos saludables.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Educar a los adultos mayores sobre las causas, síntomas y consecuencias de la cirrosis hepática.
- Promover el reconocimiento temprano de los síntomas para un diagnóstico y tratamiento oportunos.
- Fomentar hábitos de vida saludables para prevenir el deterioro hepático.
- Brindar recomendaciones específicas sobre el seguimiento médico y cuidados paliativos en etapas avanzadas de la enfermedad.

MARCO TEÓRICO:

La cirrosis hepática es una enfermedad crónica que se caracteriza por la sustitución del tejido hepático sano por tejido fibroso, lo que afecta la función del hígado. Entre las principales causas se encuentran el consumo excesivo de alcohol, las infecciones virales como la hepatitis B y C, y enfermedades metabólicas como la esteatohepatitis no alcohólica.

Los síntomas iniciales suelen ser inespecíficos, incluyendo fatiga, pérdida de apetito y molestias abdominales. A medida que progresa, puede haber ictericia, ascitis, varices esofágicas y encefalopatía hepática. Es una de las principales causas de morbilidad en

adultos mayores debido a su impacto en la calidad de vida y la presencia de comorbilidades.

El tratamiento depende de la causa subyacente, el estadio de la enfermedad y las complicaciones presentes. Incluye manejo farmacológico, cambios en el estilo de vida y, en casos graves, el trasplante hepático.

METODOLOGÍA:

Esta ficha está diseñada para implementarse en actividades educativas dirigidas a adultos mayores. Se utilizarán los siguientes pasos:

- **Diagnóstico inicial:** Evaluación de los conocimientos previos sobre cirrosis mediante una breve encuesta.
- **Intervención educativa:** Sesiones informativas con material visual (presentaciones, gráficos y videos) adaptado al nivel cognitivo y cultural del grupo objetivo.
- **Prácticas participativas:** Dinámicas grupales para reforzar conceptos clave, como identificar factores de riesgo y adoptar medidas preventivas.
- **Evaluación:** Encuesta final para medir el impacto de la intervención.

METODO:

Se aplicará el método participativo, fomentando el diálogo y la resolución de dudas en un entorno seguro y empático. La información se proporcionará mediante ejemplos prácticos y analogías que faciliten su comprensión. Además, se incluirá la participación de profesionales de la salud para respaldar los contenidos.

RECOMENDACIONES:

- Evitar el consumo de alcohol, vacunarse contra la hepatitis B, realizar chequeos médicos regulares y mantener una dieta balanceada.
- Acudir al médico ante síntomas como fatiga persistente, dolor abdominal o ictericia.
- Practicar actividad física moderada, mantener un peso saludable y evitar medicamentos hepatotóxicos sin prescripción.
- Cumplir con las indicaciones del especialista, realizar exámenes periódicos y seguir las terapias recomendadas.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

CONCLUSIONES:

La cirrosis hepática es una condición prevenible y tratable si se detecta a tiempo. La educación en salud es clave para empoderar a los adultos mayores en la toma de decisiones informadas sobre su bienestar. Con un enfoque integral que combine información, prevención y cuidado continuo, es posible mejorar significativamente la calidad de vida de los afectados y reducir las complicaciones asociadas a la enfermedad

ANEXOS



Andrea Ariza – Aux. Enfermería

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 6	
FECHA: 20 DE DICIEMBRE	**HORA:** 9:30 am
TEMA: HIGIENE DE MANOS	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: TALLER EDUCATIVO - FICHA	

OBJETIVO GENERAL:

Promover hábitos efectivos de higiene de manos en adultos mayores para prevenir infecciones, mejorar la calidad de vida y fomentar la autonomía en el cuidado personal.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Educar a los adultos mayores sobre la importancia de la higiene de manos como medida fundamental para prevenir enfermedades infecciosas.
- Enseñar técnicas adecuadas de lavado y desinfección de manos adaptadas a las capacidades físicas y cognitivas de los adultos mayores.
- Identificar barreras comunes para la higiene de manos en este grupo etario y proponer soluciones viables.
- Promover el uso adecuado de insumos como jabones, toallas de papel, desinfectantes a base de alcohol y cremas hidratantes.

MARCO TEÓRICO:

La higiene de manos es reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una de las medidas más efectivas para reducir la transmisión de patógenos. En adultos mayores, este hábito cobra especial relevancia debido a su mayor vulnerabilidad ante infecciones por envejecimiento inmunológico, presencia de enfermedades crónicas y mayor interacción con el sistema de salud. Además, factores como artritis, deterioro cognitivo y barreras psicológicas pueden dificultar la realización adecuada de la higiene de manos.

METODOLOGÍA:

Se propone una estrategia educativa basada en:

- **Charlas y talleres interactivos:** Diseñados con un lenguaje claro, materiales visuales llamativos y ejemplos prácticos.
- **Demostraciones prácticas:** Uso de simulaciones para que los adultos mayores puedan practicar las técnicas correctas.
- **Distribución de guías ilustradas:** Material impreso adaptado a las necesidades de comprensión de los participantes.
- **Seguimiento y refuerzo:** Sesiones de refuerzo semanales para asegurar la adquisición del hábito.

- **METODO:**
- **Lavado de manos con agua y jabón:**
    1. Duración mínima: 40-60 segundos.
    2. Pasos: mojado de manos, aplicación de jabón, frotado (palmas, dorsos, entre los dedos, debajo de las uñas), enjuague y secado.
- **Uso de desinfectantes a base de alcohol:**
    1. Duración: 20-30 segundos.
    2. Indicado cuando no haya acceso inmediato a agua y jabón.
- **Hidratación de la piel:**
    1. Uso de cremas humectantes para prevenir resequedad y grietas.
        1. Aplicación posterior al lavado o uso de desinfectantes.
- **ficha para colorear sobre las bacterias en la manos**

RECOMENDACIONES:

- Realizar la higiene de manos:
- Antes y después de comer.
- Después de usar el baño.
- Antes y después de cuidar heridas o lesiones en la piel.
- Al regresar del exterior o manipular objetos compartidos.

- Usar jabón neutro y toallas de papel desechables para secado.
- Mantener los desinfectantes de manos en lugares accesibles pero fuera del alcance de niños.
- Evitar el uso excesivo de desinfectantes que puedan irritar la piel.
- Consultar a un profesional de salud en caso de alergias, irritaciones persistentes o infecciones cutánea

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

CONCLUSIONES

La higiene de manos es una práctica sencilla pero fundamental para preservar la salud de los adultos mayores. La educación adaptada, junto con el apoyo continuo, puede superar las barreras físicas y psicológicas, logrando un impacto positivo en la prevención de enfermedades y en la promoción de la autonomía personal. Es esencial que las familias, cuidadores y sistemas de salud trabajen de manera conjunta para fomentar este hábito y garantizar su cumplimiento.

ANEXOS:



Andrea Ariza – Aux. Enfermería

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 7	
FECHA: 23 DE DICIEMBRE	**HORA:** 9:30 am
TEMA: GASTRITIS	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: CHARLA EDUCATIVA	

OBJETIVO GENERAL:

Proporcionar información clara, precisa y detallada sobre la gastritis, enfocada en adultos mayores, con el fin de prevenir su aparición, reconocer sus síntomas y promover acciones para su manejo efectivo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Describir las causas principales de la gastritis y su relación con factores propios del envejecimiento.
- Identificar los síntomas más comunes de la gastritis en adultos mayores y sus posibles complicaciones.
- Proveer recomendaciones prácticas para prevenir la gastritis a través de cambios en el estilo de vida y en la alimentación.
- Proponer estrategias de manejo y tratamiento de la gastritis, tanto farmacológicas como no farmacológicas, adaptadas a las necesidades del adulto mayor.

MARCO TEORICO

La gastritis es una inflamación del revestimiento del estómago que puede ser aguda o crónica. En los adultos mayores, factores como el uso prolongado de medicamentos (antiinflamatorios no esteroides, aspirina), infección por Helicobacter pylori, cambios en el

sistema inmunológico y una dieta inadecuada pueden predisponer al desarrollo de esta condición.

Los síntomas comunes incluyen dolor o molestia en la parte superior del abdomen, náuseas, vómitos, pérdida de apetito, sensación de saciedad rápida y en algunos casos, sangrado digestivo. Si no se trata, la gastritis puede llevar a complicaciones graves como úlceras gástricas, anemias por deficiencia de hierro y un mayor riesgo de cáncer gástrico.

El abordaje preventivo y terapéutico debe ser integral, teniendo en cuenta las particularidades del adulto mayor, como la polifarmacia, condiciones crónicas asociadas y la capacidad de adherencia a las recomendaciones médicas.

METODOLOGÍA:

Para elaborar esta charla educativa, se reunieron a los adultos mayores en el patio principal del CBA, en sus respectivas sillas, se les dio folletos y se dispuso del tablero para una mejor explicación y que pudieran entender de manera fácil.

METODO

El desarrollo de la ficha incluye las siguientes etapas:

- **Investigación documental:** Revisión de literatura sobre gastritis en adultos mayores.
- **Organización de contenidos:** Agrupación de información relevante en secciones claras.
- **Diseño didáctico:** Redacción en un lenguaje claro y adaptado al adulto mayor y sus cuidadores.

RECOMENDACIONES

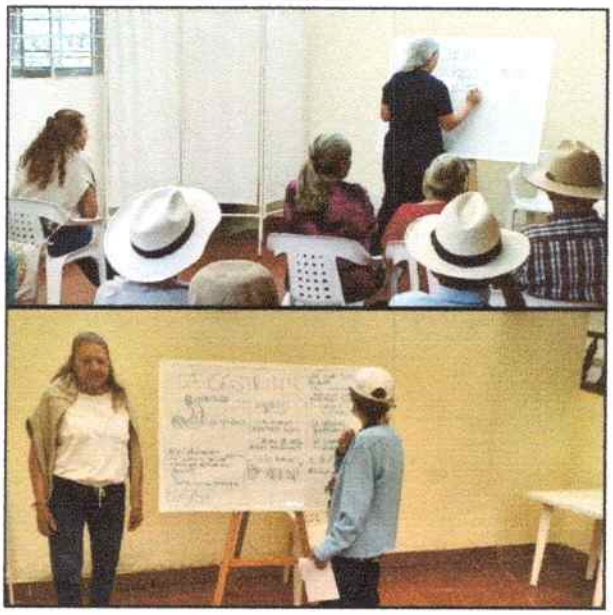
- Mantener una dieta balanceada con alimentos ricos en fibra y bajos en grasas.
- Evitar comidas muy condimentadas, ácidas o irritantes.
- Limitar el consumo de alcohol, cafeína y tabaco.
- Realizar comidas frecuentes y en porciones pequeñas.
- Evitar el uso excesivo de medicamentos sin supervisión médica, especialmente antiinflamatorios.

- Consultar a un profesional de la salud ante los primeros síntomas de gastritis.
- Seguir el tratamiento farmacológico indicado, como inhibidores de la bomba de protones (IBPs) o antiácidos.
- Incluir probóticos en la dieta si están recomendados por el médico
- Adoptar técnicas de manejo del estrés como yoga, meditación o terapia psicológica.
- Realizar chequeos periódicos para monitorizar la salud digestiva.
- Mantener una hidratación adecuada y evitar el ayuno prolongado.

CONCLUSIONES

La gastritis es una condición frecuente en adultos mayores que, si bien puede tener un impacto significativo en su calidad de vida, es prevenible y manejable con estrategias adecuadas. Un enfoque integral que incluya prevención, detección temprana y manejo efectivo es clave para evitar complicaciones

ANEXOS:



Andrea Ariza – Aux. Enfermería

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Veiamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 8	
FECHA: 26 DE DICIEMBRE	**HORA:** 9:30 am
TEMA : EL DENGUE	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: CHARLA PREVENTIVA	
OBJETIVO GENERAL: Sensibilizar a los adultos mayores sobre la importancia de la prevención del dengue. Proporcionar información clara y precisa sobre el dengue, su transmisión, síntomas y tratamiento. **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:** Reconocer al mosquito *Aedes aegypti* como el vector del dengue. Identificar los síntomas del dengue y diferenciarlo de otras enfermedades comunes. Comprender las medidas preventivas para evitar la propagación del dengue. Analizar el impacto del dengue en la salud, especialmente en adultos mayores.	
MARCO TEÓRICO: **Introducción** El dengue es una enfermedad viral transmitida por mosquitos, particularmente del género Aedes, que afecta a millones de personas en todo el mundo. Se considera una de las enfermedades tropicales más importantes debido a su rápida propagación y al impacto significativo en la salud pública. **Agente Causal** El dengue es causado por el virus del dengue, perteneciente a la familia *Flaviviridae.* Existen cuatro serotipos del virus (DENV-1, DENV-2, DENV-3 y DENV-4), y la infección	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

por uno de estos serotipos ofrece inmunidad de por vida contra ese serotipo específico, pero no contra los otros. Esto implica que una persona puede infectarse hasta cuatro veces con diferentes serotipos del virus.

Vector

El principal vector del dengue es el mosquito *Aedes aegypti*, aunque el *Aedes albopictus* también puede transmitir el virus. Estos mosquitos se caracterizan por sus hábitos diurnos y su capacidad para reproducirse en pequeñas cantidades de agua limpia, lo que facilita su proliferación en entornos urbanos.

Transmisión

El dengue se transmite a través de la picadura de mosquitos infectados. El ciclo de transmisión comienza cuando un mosquito pica a una persona infectada con el virus del dengue, adquiriendo el virus al alimentarse de su sangre. Posteriormente, el mosquito puede transmitir el virus a otras personas a través de sus picaduras.

Síntomas

Los síntomas del dengue pueden variar desde una fiebre leve hasta cuadros graves y potencialmente mortales. Los síntomas comunes incluyen:

- Fiebre alta repentina.
- Dolor de cabeza intenso.
- Dolor detrás de los ojos.
- Dolor en las articulaciones y músculos.
- Náuseas y vómitos.
- Erupción cutánea.

En casos graves, el dengue puede evolucionar a dengue grave o dengue hemorrágico, caracterizado por hemorragias, daño en los vasos sanguíneos y órganos, y en algunos casos, la muerte.

Prevención

La prevención del dengue se basa en el control del mosquito vector y en la protección personal. Las estrategias incluyen:

- Eliminación de criaderos de mosquitos: vaciar, cubrir o eliminar recipientes que puedan acumular agua.

- Uso de mosquiteros y repelentes.
- Instalación de mallas en puertas y ventanas.
- Promoción de campañas de concienciación comunitaria.

Tratamiento

No existe un tratamiento específico para el dengue. El manejo de la enfermedad se centra en el alivio de los síntomas y la prevención de complicaciones. Los pacientes con dengue deben mantenerse hidratados y pueden necesitar hospitalización en casos graves.

METODOLOGÍA:

Expositiva: Presentación oral, explicar los conceptos básicos de manera sencilla y visual.

Participativa: Discusión en grupo sobre experiencias personales y medidas preventivas.

Práctica: Actividades y juegos didácticos adaptados a las capacidades de los adultos mayores para reforzar el aprendizaje.

MÉTODO:

Introducción:
Breve explicación sobre qué es el dengue y por qué es importante prevenirlo.
Presentación del mosquito *Aedes aegypti*: características y ciclo de vida.

Desarrollo:
Descripción detallada de los síntomas del dengue: fiebre alta, dolor de cabeza, dolor detrás de los ojos, dolores musculares y articulares, erupciones cutáneas.
Explicación clara de las medidas preventivas: uso de repelentes, eliminación de criaderos de mosquitos (agua estancada), uso de mosquiteras y ropa adecuada.
Análisis de casos reales y estadísticas para contextualizar la información.

Cierre:
Resumen de los puntos clave de la clase.
Espacio para preguntas y respuestas.
Distribución de folletos informativos para llevar a casa.

ASPECTO DIDACTICO:

Recursos:
Exposición oral
Folletos informativos con letra grande y legible.
Juego de identificación: Los adultos mayores identificarán posibles criaderos de mosquitos en imágenes y fotos reales.
Simulación de síntomas: Discusión sobre cómo actuar ante la aparición de síntomas y la importancia de buscar atención médica.

CONCLUSIONES: Lenguaje sencillo: Utilizar un lenguaje claro y sencillo, evitando términos técnicos complejos.

Realizar pequeñas evaluaciones durante la clase para asegurar la comprensión.
Fomentar la participación: Incentivar a los adultos mayores a compartir sus experiencias y conocimientos previos.

ANEXOS:



Andrea Ariza – Aux. Enfermería

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

INFORME GENERAL SOBRE TALLA Y PESO DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSE MES DE DICIEMBRE 2024

Introducción

En el Centro Vida San José, el monitoreo del peso y la talla de los adultos mayores es fundamental para evaluar su estado nutricional y de salud. Este informe tiene como objetivo presentar un análisis del estado antropométrico de los residentes, identificando tendencias y áreas de atención para promover una mejor calidad de vida.

Objetivo General

Evaluar el estado de peso y talla de los adultos mayores del Centro Vida San José para establecer un diagnóstico del estado nutricional y proponer recomendaciones adecuadas para mejorar la salud y el bienestar de los residentes.

Objetivos Específicos

- Determinar la prevalencia de índices de masa corporal (IMC) fuera del rango saludable en los adultos mayores del Centro Vida San José.
- Identificar patrones de talla y peso relacionados con la salud de los residentes.
- Proponer recomendaciones personalizadas para mejorar la alimentación y el ejercicio físico de los residentes.
- Desarrollar estrategias de seguimiento y control del peso y la talla en el centro.

Importancia del Índice de Masa Corporal (IMC) en el Adulto Mayor

El IMC es una de las herramientas más comunes para evaluar el estado nutricional en adultos mayores, aunque sus valores de referencia varían ligeramente respecto a adultos jóvenes. Un IMC inferior a 23 puede indicar desnutrición, mientras que un IMC superior a 30 sugiere sobrepeso u obesidad, factores que pueden incrementar el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes y limitación de la movilidad.

Cambios Fisiológicos en el Adulto Mayor

Con el envejecimiento, ocurren cambios fisiológicos como la reducción de masa muscular y ósea, que afectan el peso y el metabolismo basal. Estas alteraciones requieren ajustes en la alimentación y actividad física para mantener un estado saludable.

Metodología

El estudio se llevó a cabo en el Centro Vida San José, donde se tomaron las medidas de peso y talla de cada residente. Para asegurar la precisión, se utilizaron balanzas digitales calibradas y tallímetros homologados. Cada residente fue evaluado una vez y, con base en estos datos, se calculó el IMC.

Población y Muestra

La población estudiada incluye a los adultos mayores residentes en el Centro Vida San José, con una muestra representativa de 50 individuos seleccionados aleatoriamente.

Recolección de Datos

Se realizó una medición de peso y talla en condiciones controladas. Los datos se registraron y se analizaron utilizando software estadístico para calcular los promedios y desviaciones.

Método

Para analizar el estado nutricional, se clasificaron los datos obtenidos de acuerdo con los parámetros establecidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para personas mayores. Esto incluyó la categorización de IMC en rangos de bajo peso, peso adecuado, sobrepeso y obesidad.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velamos por su Bienestar

ANEXO TABLA DE DATOS ANTROPOMETRICOS USUARIOS CENTRO VIDA DICIEMBRE

TABLA DE RANGOS

CATEGORIA	TIPO OBESIDAD
Peso Bajo	***
Peso Normal	***
Sobre Peso	***
Obesidad Leve	1
Obesidad Media	2
Obesidad Mórbida	3

NOMBRE	PESO KG DICIEMBRE	TALLA	IMC	CATEGORIA	TIPO DE OBESIDAD
ALFREDO PLATA GARCIA	82	1,70	28,37	Sobre Peso	***
ANTONIO CASTRO ARDILA	89	1,68	31,53	Obesidad Leve	1
ANTONIO MARIA GARCIA MATEUS	50	1,62	19,05	Peso Normal	***
ANTONIO RODRIGUEZ SUAREZ	66	1,83	19,71	Peso Normal	***
BARBARA BOSIGUA DE SAAVEDRA	70	1,45	33,29	Obesidad Leve	1
BARBARA DELGADO DE PLATA	63	1,43	30,81	Obesidad Leve	1
BERNARDA FLOREZ ARCILA	54	1,56	22,19	Peso Normal	***
BERTHA MEJIA RODRIGUEZ	59	1,63	22,21	Peso Normal	***
CARMEN ELISA TOLOZA	69	1,45	32,82	Obesidad Leve	1
CARMEN ROSA CASTRO GARCIA	81	1,51	35,52	Obesidad Media	2
FELISA ARCILA TAMAYO	59	1,54	24,88	Peso Normal	***
HERMENCIA SUAREZ SANCHEZ	45	1,50	20,00	Peso Normal	***
ISABEL RODRIGUEZ	72	1,51	31,58	Obesidad Leve	1
JAIME MOYANO	62	1,68	21,97	Peso Normal	***
JAIME PICO SUAREZ	65	1,70	22,49	Peso Normal	***
JOSE ALBINO GARCIA CHINCHILLA	79	1,59	31,25	Obesidad Leve	1
JOSE DE JESUS TOLOSA	54	1,55	22,48	Peso Normal	***
JOSE DEL CARMEN MORENO R.	50	1,53	21,36	Peso Normal	***
JOSE VICENTE TAMAYO	55	1,68	19,49	Peso Normal	***

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

LIBARDO ARCILA URIBE	83	1,53	35,46	Obesidad Media		2
LILIA RIDRIGUEZ PINZON	61	1,66	22,14	Peso Normal	***	
LUCIA CASTILLO DE SILVA	65	1,44	31,35	Obesidad Leve		1
LUIS ANTONIO SAAVEDRA	54	1,56	22,19	Peso Normal	***	
LUIS FELIPE URIBE LESMES	69	1,68	24,45	Peso Normal	***	
LUIS FRANCISCO TORRES RINCON	77	1,60	30,08	Obesidad Leve		1
LUIS MEDINA MEDINA	46	45,00	0,02	Peso Bajo	***	
MARCO JULIO CASTILLO	52	1,62	19,81	Peso Normal	***	
MARIA INES ARDILA POVEDA	70	1,45	33,29	Obesidad Leve		1
MARIA ISABEL PINILLA	43	1,53	18,37	Peso Bajo	***	
MARIA LUISA NAVARRO	60	1,56	24,65	Peso Normal	***	
MARIA OFELIA VELANDIA DIAZ	81	1,58	32,45	Obesidad Leve		1
MARIA ROMERO DE CUADROS	49	1,46	22,99	Peso Normal	***	
MARINA ORTIZ DE RUEDA	67	1,60	26,17	Sobre Peso	***	
MELITON VILLALBA GONZALEZ	64	1,70	22,15	Peso Normal	***	
MERCEDEZ QUIROGA	70	1,63	26,35	Sobre Peso	***	
NOEMA GOMEZ DE TRASLAVIÑA	69	1,46	32,37	Obesidad Leve		1
ROQUE JIMENEZ	90	1,61	34,72	Obesidad Leve		1
ROSA DELIA TORRES RINCON	68	1,54	28,67	Sobre Peso	***	
ROSA MARIA NIÑO	44	1,46	20,64	Peso Normal	***	
ROSA MARIA SAAVEDRA	43	1,52	18,61	Peso Normal	***	
ROSALIA ARCILA URIBE	83	1,59	32,83	Obesidad Leve		1
ROSANA SUAREZ SANCHEZ	43	1,54	18,13	Peso Bajo	***	
SALVADOR LUENGAS RIVERA	53	1,65	19,47	Peso Normal	***	
SEGUNDO FLOREZ ARDILA	69	1,58	27,64	Sobre Peso	***	
SEGUNDA BRICEYDA	55	1,60	21,48	Peso Normal	***	
SIXTO JIMENEZ SERRANO	64	1,60	25,00	Peso Normal	***	
SIXTO TULIO MORENO CASTILLO	60	1,67	21,51	Peso Normal	***	
TERESITA CASTILLO GARZON	69	1,53	29,48	Sobre Peso	***	
VERONICA MORENO DE PEÑA	68	1,56	27,94	Sobre Peso	***	
VICTOR JULIO SANTA MARIA DUARTE	50	1,62	19,05	Peso Normal	***	

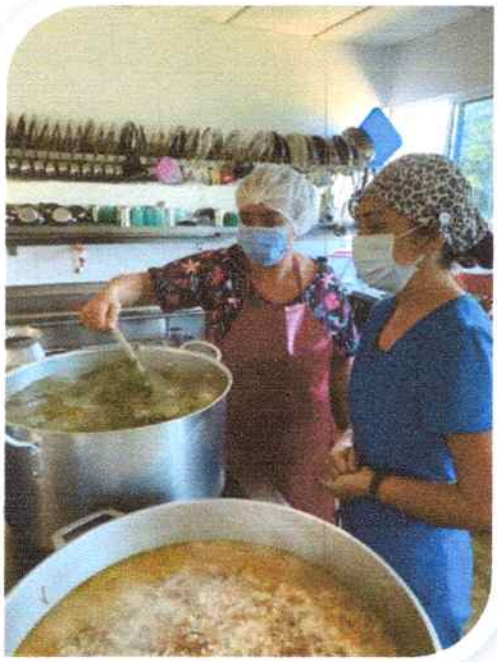
PAOLA ANDREA ARIZA SERRANO

AUX. ENFERMERIA

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

NUTRICIONISTA

la nutricionista es una pieza fundamental en el Centro vida san José , ya que es el profesional encargado de brindar educación alimentaria y dar la consejería nutricional necesaria para que cada paciente pueda lograr sus objetivos además es el encargado de velar por establecer el menú diario de los alimentos de los adultos mayores.







ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

ÁREA DE NUTRICIÓN
MUNICIPIO GUADALUPE

POBLACIÓN OBJETIVO: **USUARIOS ASISTENTES A LA SEDE DEL CENTRO VIDA DEL ANCIANO SAN JOSÉ DEL MUNICIPIO DE GUADALUPE**

TEMA: **INFORME INTERVENCION INDIVIDUAL E INTERVENCIÓN GRUPAL**

PERIODO: **9 DE DICIEMBRE DEL 2024**

PROFESIONAL: **ILMAYE SANABRIA AMAYA**
NUTRICIONISTA-DIETISTA
REG. MED. 01196

FICHA TÉCNICA ÁREA DE NUTRICIÓN

1. PROYECTO: Intervención del área de nutrición en el municipio de Guadalupe Centro Vida San José.

2. META: Lograr de manera integral la atención de los adultos mayores asistentes al Centro Vida San José.

3. Objetivo:

    a. General:
    Realizar seguimiento y educación nutricional a usuarios del centro, así como seguimiento y control al servicio de alimentación.
    b. Específicos:
        i. Que los servicios de alimentación estén operando bajo los requerimientos de ley.
        ii. Diagnosticar el estado nutricional de los adultos mayores
        iii. Que los adultos mayores sean educados en alimentación saludable de manera individual y grupal.

4. Actividades:
    a. Realizar revisión del servicio de alimentación.
    b. Realizar la valoración de IMC para adulto mayor con el fin de diagnosticar el estado nutricional de la población
    c. Realizar intervención nutricional individual en los usuarios
    d. Realizar talleres educativos a los adultos mayores

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

MARCO TEORICO

BUENAS PRÁCTICAS DE MANUFACTURA (BPM)

Las Buenas Prácticas de Manufactura son unos principios básicos de higiene que se deben seguir para garantizar que los alimentos y bebidas cumplan con los requisitos sanitarios para cuidar la salud de los consumidores y asegurar un producto de calidad. **Estás prácticas se deben llevar a cabo en todas las etapas de la cadena de alimentos: manipulación, preparación, elaboración, envasado, almacenamiento, transporte y distribución.**

Los principios generales que se establecen en las Buenas Prácticas de Manufactura son una base para que las empresas de la industria de alimentos eviten la contaminación o cualquier riesgo que pueda poner en peligro la salud de los consumidores. De hecho, las Buenas Prácticas de Manufactura nacen como una respuesta a los graves problemas de salud que se originaron por la falta de higiene en los procesos de elaboración de alimentos.

Antecedentes de las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM)
La primera aproximación a lo que conocemos hoy como buenas prácticas de manufactura ocurre en Estados Unidos en el año de 1906 con la creación de la **Food and Drug Administration (FDA)** o, en español, la Administración de Alimentos y Medicamentos de los E.U. Este organismo publicó en 1938 el Acta sobre Alimentos, Drogas y Cosméticos, en donde, por primera vez, se introdujo el concepto de inocuidad.

Posteriormente, ante la necesidad de contar con bases armonizadas para asegurar la inocuidad a lo largo de toda la cadena alimentaria, la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), junto con la Organización Mundial de la Salud (OMS) desarrollaron los textos del documento que conocemos actualmente como el Codex Alimentarius. **En este documento se recopilan una serie de normas, códigos, prácticas y directrices internacionalmente reconocidas para asegurar la inocuidad alimentaria.**

Actualmente, **el Codex Alimentarius sirve como una referencia para garantizar las mejores prácticas en todos los eslabones de la industria de alimentos y no es de obligatorio cumplimiento.**

¿Cuál es la importancia de las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM) en la Industria de Alimentos?
Además de garantizar la seguridad alimentaria de los consumidores, las Buenas Prácticas de Manufactura también traen grandes beneficios para la operación en general; **son el punto de partida para cumplir con estándares de calidad y seguridad internacionales como normas HACCP, ISO, así como también, asegura el cumplimiento de la normativa local.**

Para implementar las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM) es necesario realizar un análisis de cada uno de los procesos operativos con el fin de identificar factores de riesgo y otros problemas que puedan afectar la inocuidad, o, que estén ocasionando retrasos en el flujo de la operación. Por lo general, los procedimientos de calidad, como en el caso de las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM) se caracterizan por optimizar la operación y por generar procesos de mejora continua.

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

Ventajas de las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM)

- Garantizan la higiene y la seguridad alimentaria.
- Mejoran la calidad del producto.
- Aumentan la eficiencia operativa.
- Permiten identificar riesgos y problemas en la operación.
- Disminuyen costos y ahorran recursos.
- Permiten la estandarización de procesos.
- Cumplen con los principales requisitos para abrir mercados internacionales
- Promueven la educación o capacitación de los trabajadores
- Disminuyen las quejas o inconformidades del cliente final.
- Generan confianza en los consumidores.

Principios básicos para unas Buenas Prácticas de Manufactura (BPM) en la industria de alimentos
Para implementar unas Buenas Prácticas de Manufactura (BPM) en cualquier tipo de negocio de la industria de alimentos o del sector Horeca, es muy importante conocer y aplicar los Principios Generales de Higiene de los Alimentos que forman parte del Codex Alimentario. Todos los sistemas de gestión de la inocuidad en la industria de alimentos son complementarios, es decir, las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM) sirven como base para la implementación de otros sistemas como los Procedimientos Operativos Estandarizados (POES) y las Normas ISO y HACCP

Todos los establecimientos en donde se procesen, envasen, transporten, distribuyan o comercialicen alimentos deben seguir las Buenas Prácticas de Manufactura. Al momento de desarrollar los procedimientos y acciones para garantizar la inocuidad de los alimentos y bebidas se recomienda hacer una evaluación de riesgos de acuerdo con el sistema HACCP. Este permite identificar peligros y determinar si constituyen una amenaza para la salud de los consumidores.

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

ACTIVIDAD N° 1. AUDITORIA AL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN

Para este periodo nos enfocaremos en la evaluación del cumplimiento de las buenas prácticas de manufactura por parte de las manipuladoras de alimentos en el servicio de alimentación.
Adicionalmente revisamos que se cumpla con el ciclo de menús establecido para los adultos mayores.

PERSONAL MANIPULADOR DE ALIMENTOS			
Num	**Palabras Clave**	**Calificación**	**Observaciones**
PRÁCTICAS HIGIÉNCIAS Y MEDIDAS DE PROTECCIÓN			
1	Todos los empleados que manipulan los alimentos llevan uniforme adecuado con color claro y limpio y calzado cerrado de material resistente e impermeable	2	
2	Manos limpias, sin joyas, uñas cortas, sin esmalte, sin maquillaje	2	
3	Guantes en perfecto estado, limpios y desinfectados	2	
4	Los empleados que están en contacto directo con el producto, no presentan afecciones en piel o enfermedades infectocontagiosas	2	
5	Personal que manipula alimentos usa mallas para recubrir cabello y tapabocas en forma adecuada y permanente	2	
6	Empleados no comen ni fuman en áreas de proceso	2	
7	Manipuladores evitan prácticas antihigiénicas tales como rascarse, toser, escupir, etc.	2	
8	No se observan manipuladores sentados en el pasto o andenes o en lugares donde su ropa de trabajo pueda contaminarse	2	
9	Visitantes cumplen normas de higiene y protección. Bata o uniforme, gorro, prácticas de higiene, etc	2	
10	Manipuladores se lavan y desinfectan manos (hasta el codo) cada vez que sea necesario	2	
11	Manipuladores no salen con uniforme fuera del servicio de alimentación	2	
TOTAL		**2**	

Se puede evidenciar el adecuado manejo de las buenas prácticas de manufactura por parte de las operarias del servicio de alimentación de la sede (BPM). Durante toda la operación de preparación de los alimentos se realiza de manera adecuada la higienización de los insumos y se evita la contaminación cruzada en el alistamiento y preparación de los mismos. Se realiza prácticas adecuadas para durante el proceso de preparación evitar la pérdida de nutrientes de los alimentos.

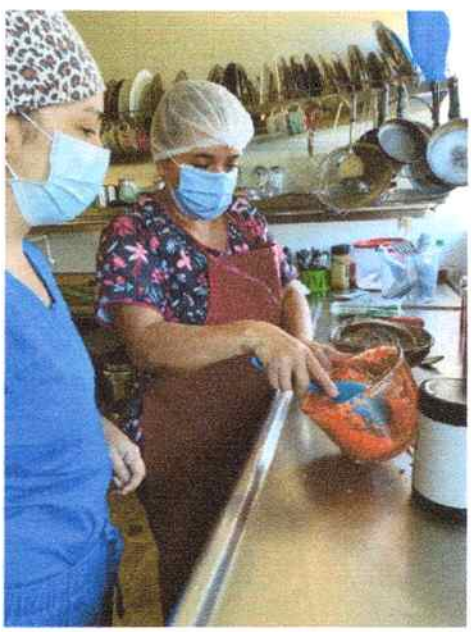
ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

EVIDENCIA FOTOGRAFICA DEL SEGUIMIENTO AL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN

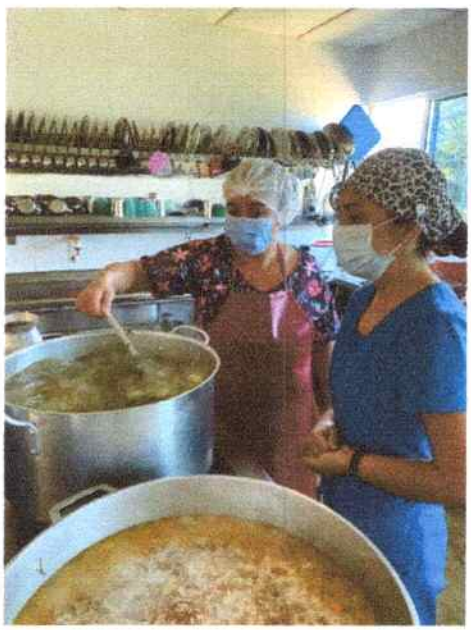








ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196







ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

ACTIVIDAD 2. CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL

Con ayuda del servicio de enfermería se realiza la toma de peso y talla a los adultos mayores; con estos datos por medio del Índice de Masa Corporal para el adulto mayor, se realiza la clasificación nutricional de los mismos y se identifican posibles riesgos nutricionales.

A continuación encontramos la tabla de clasificación nutricional y la gráfica donde analizaremos la condición nutricional de la población:

CENTRO VIDA DEL ANCIANO SAN JOSÉ

MUNICIPIO GUADALUPE-SANTANDER

9 diciembre de 2024

No.	NOMBRE	CEDULA	TALLA	PESO	IMC	DX NUT.
1	ALFREDO PLATA GARCIA	2099702	1,7	80	27,7	SOBREPESO
2	ANTONIO CASTRO ARDILA	2100161	1,68	88	31,2	OBESIDAD LEVE
3	ANTONIO MARIA GARCIA MATEUS	2097884	1,62	50	19,1	DESNUTRICION LEVE
4	ANTONIO RODRIGUEZ SUAREZ	2099037	1,83	65	19,4	DESNUTRICION LEVE
5	BARBARA BOSIGUA DE SAAVEDRA	28167423	1,45	68	32,3	OBESIDAD LEVE
6	BARBARA DELGADO DE PLATA	28168333	1,43	63	30,8	OBESIDAD LEVE
7	BERNARDA FLOREZ ARCILA	28168025	1,56	54	22,2	EUTROFICO
8	BERTHA MEJIA RODRIGUEZ	28168110	1,63	59	22,2	EUTROFICA
9	CARMEN ELISA TOLOZA	28167955	1,45	69	32,8	OBESIDAD LEVE
10	CARMEN ROSA CASTRO GARCIA	21243902	1,51	80	35,1	OBESIDAD MODERADA
11	FELISA ARCILA TAMAYO	28168100	1,54	59	24,9	EUTROFICO
12	HERMENSIA SUARES SANCHEZ	28167488	1,5	45	20,0	DESNUTRICION LEVE
13	ISABEL RODRIGUEZ	28168524	1,51	72	31,6	OBESIDAD LEVE
14	JAIME MOYANO	5764611	1,68	62	22,0	EUTROFICO
15	JAIME PICO SUAREZ	13828054	1,7	65	22,5	EUTROFICO
16	JOSE ALBINO GARCIA CHINCHILLA	2100020	1,59	85	33,6	OBESIDAD LEVE
17	JOSE DE JESUS TOLOSA	2099592	1,55	54	22,5	EUTROFICO
18	JOSE DEL CARMEN MORENO R.	5764419	1,53	50	21,4	DESNUTRICION LEVE
19	JOSE VICENTE TAMAYO	19107464	1,68	55	19,5	DESNUTRICION LEVE
20	LIBARDO ARCILA URIBE	5653554	1,53	80	34,2	OBESIDAD LEVE
21	LILIA RODRIGUEZ PINZON	28167628	1,66	63	22,9	EUTROFICO
22	LUCIA CATILLO DE SILVA	28167697	1,44	65	31,3	OBESIDAD LEVE
23	LUIS ANTONIO SAAVEDRA	2099001	1,56	53	21,8	EUTROFICO
24	LUIS FELIPE URIBE LESMES	5560555	1,68	68	24,1	EUTROFICO

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

25	LUIS FRANCISCO TORRES RINCON	2099192	1,6	78	30,5	OBESIDAD LEVE
26	LUIS MEDINA MEDINA	2099644	0,45	46	19,7	DESNUTRICION LEVE
27	MARCO JULIO CASTILLO	2099281	1,62	52	19,8	DESNUTRICION LEVE
28	MARIA INES ARDILA POVEDA	28168413	1,44	69	33,3	OBESIDAD LEVE
29	MARIA ISABEL PINILLA	28167032	1,53	42	17,9	DESNUTRICION LEVE
30	MARIA LUISA NAVARRO	28375149	1,56	60	24,7	EUTROFICO
31	MARIA OFELIA VELANDIA DIAZ	28167757	1,58	84	33,6	OBESIDAD LEVE
32	MARIA ROMERO DE CUADROS	28167459	1,46	49	23,0	EUTROFICO
33	MARINA ORTIZ DE RUEDA	28167677	1,6	66	25,8	EUTROFICO
34	MELITON VILLALBA GONZALEZ	2099363	1,7	64	22,1	EUTROFICO
35	MERCEDEZ QUIROGA	28168096	1,63	70	26,3	EUTROFICO
36	NOEMA GOMEZ DE TRASLAVIÑA	28166317	1,46	68	31,9	OBESIDAD LEVE
37	ROQUE JIMENEZ	13364555	1,61	93	35,9	OBESIDAD MODERADA
38	ROSA DELIA TORRES RINCON	28167668	1,54	68	28,7	SOBREPESO
39	ROSA MARIA NIÑO	28167457	1,46	44	20,6	DESNUTRICION LEVE
40	ROSA MARIA SAAVEDRA	28167479	1,52	42	18,2	DESNUTRICION LEVE
41	ROSALIA ARCILA URIBE	28167867	1,59	84	33,2	OBESIDAD LEVE
42	ROSANA SUAREZ SANCHEZ	28167071	1,54	43	18,1	DESNUTRICION LEVE
43	SALVADOR LUENGAS RIVERA	2099823	1,65	53	19,5	DESNUTRICION LEVE
44	SEGUNDA BRICEIDA LAYTON BARBOSA	27964860	1,56	69	28,4	SOBREPESO
45	SEGUNDO FLOREZ ARDILA	5653299	1,58	54	21,6	DESNUTRICION LEVE
46	SIXTO JIMENEZ SERRANO	2099291	1,6	62	24,2	EUTROFICO
47	SIXTO TULIO MORENO CASTILLO	2099512	1,67	60	21,5	DESNUTRICION LEVE
48	TERESITA CASTILLO GARZON	28168095	1,53	69	29,5	SOBREPESO
49	VERONICA MORENO DE PEÑA	28167766	1,56	68	27,9	SOBREPESO
50	VICTOR JULIO SANTA MARIA DUARTE	2099791	1,62	51	19,4	DESNUTRICION LEVE

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196



Para este período se realiza valoración nutricional a los usuarios del servicio por medio de toma de peso y talla y diagnóstico nutricional por IMC para el adulto mayor, encontrando que:

- El 30% de la población se encuentra en adecuado estado nutricional (15 usuarios).
- El 40% se encuentra en exceso de peso (20 usuarios), dado por:
  - Sobrepeso el 10% (5 usuarios)
  - Obesidad leve el 26% (13 usuarios)
  - Obesidad moderada el 4% (2 usuarios)
- El 30% de los usuarios presentan diagnóstico de desnutrición leve (15 usuarios).

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

ACTIVIDAD 3. VALORACIÓN NUTRICIONAL INDIVIDUAL

Para la visita de este periodo, se valoran de manera individual a 8 usuarios asistentes a la sede de Guadalupe del Centro Vida San José. En el seguimiento individual se valora de manera integral al adulto mayor identificando posibles factores de riesgo nutricional y realizando educación alimentaria y nutricional a necesidad. Es importante mencionar que a cada usuario se le realiza formato individual que es entregado y anexado a cada carpeta de cada uno.

CENTRO VIDA DEL ANCIANO SAN JOSÉ

MUNICIPIO GUADALUPE-SANTANDER

				DICIEMBRE 9 DE 2024			
No.	NOMBRE	CEDULA	TALLA	PESO	IMC	DX NUT.	
16	JOSE ALBINO GARCIA CHINCHILLA	2100020	1,59	85	33,6	OBESIDAD LEVE	DISMINUYE 2KG
17	JOSE DE JESUS TOLOSA	2099592	1,55	54	22,5	EUTROFICO	
24	LUIS FELIPE URIBE LESMES	5560555	1,68	68	24,1	EUTROFICO	
40	ROSA MARIA SAAVEDRA	28167479	1,52	42	18,2	DESNUTRICION LEVE	ARMONICO
46	SIXTO JIMENEZ SERRANO	2099291	1,6	62	24,2	EUTROFICO	
48	TERESITA CASTILLO GARZON	28168095	1,53	69	29,5	SOBREPESO	
49	VERONICA MORENO DE PEÑA	28167766	1,56	68	27,9	SOBREPESO	
50	VICTOR JULIO SANTA MARIA DUARTE	2099791	1,62	51	19,4	DESNUTRICION LEVE	ARMONICO

EVIDENCIA FOTOGRAFICA DE SEGUIMIENTOS





ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196













ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

ACTIVIDAD 4. ACTIVIDAD EDUCATIVA

Para esta visita por medio de material educativo rotafolio diseñado exclusivamente para la educación de la población, se realiza la educación respecto al consumo de vísceras una vez por semana con el fin de evitar o tratar la anemia, la cual es frecuentemente presente en los adultos mayores. Se da indicación de cuales vísceras consumir, en que forma consumir y se educa respecto al consumo de vitamina C para mejorar la absorción del hierro.

FICHA DE TRABAJO





ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

EVIDENCIA FOTOGRAFICA DE LA ACTIVIDAD REALIZADA













ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196









ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

RESULTADOS OBTENIDOS

Se puede evidenciar el adecuado manejo de las buenas prácticas de manufactura por parte de las operarias del servicio de alimentación de la sede (BPM). Durante toda la operación de preparación de los alimentos se realiza de manera adecuada la higienización de los insumos y se evita la contaminación cruzada en el alistamiento y preparación de los mismos. Se realiza prácticas adecuadas para durante el proceso de preparación evitar la pérdida de nutrientes de los alimentos.

Para este período se realiza valoración nutricional a los usuarios del servicio por medio de toma de peso y talla y diagnóstico nutricional por IMC para el adulto mayor, encontrando que:

- El 30% de la población se encuentra en adecuado estado nutricional (15 usuarios).
- El 40% se encuentra en exceso de peso (20 usuarios), dado por:
  - Sobrepeso el 10% (5 usuarios)
  - Obesidad leve el 26% (13 usuarios)
  - Obesidad moderada el 4% (2 usuarios)
- El 30% de los usuarios presentan diagnóstico de desnutrición leve (15 usuarios).

Para la visita de este periodo, se valoran de manera individual a 8 usuarios asistentes a la sede de Guadalupe del Centro Vida San José. En el seguimiento individual se valora de manera integral al adulto mayor identificando posibles factores de riesgo nutricional y realizando educación alimentaria y nutricional a necesidad. Es importante mencionar que a cada usuario se le realiza formato individual que es entregado y anexado a cada carpeta de cada uno.

Para esta visita por medio de material educativo rotafolio diseñado exclusivamente para la educación de la población, se realiza la educación respecto al consumo de vísceras una vez por semana con el fin de evitar o tratar la anemia, la cual es frecuentemente presente en los adultos mayores. Se da indicación de cuales vísceras consumir, en que forma consumir y se educa respecto al consumo de vitamina C para mejorar la absorción del hierro.

ILMAYE SANABRIA A.
ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA-DIETISTA
REG. MED. 01196

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar

ÁREA DE NUTRICIÓN
MUNICIPIO GUADALUPE

POBLACIÓN OBJETIVO: **USUARIOS ASISTENTES A LA SEDE DEL CENTRO VIDA DEL ANCIANO SAN JOSÉ DEL MUNICIPIO DE GUADALUPE**

TEMA: **INFORME INTERVENCION INDIVIDUAL E INTERVENCIÓN GRUPAL**

PERIODO: **18 DE DICIEMBRE DEL 2024**

PROFESIONAL: **ILMAYE SANABRIA AMAYA**
NUTRICIONISTA-DIETISTA
REG. MED. 01196

FICHA TÉCNICA ÁREA DE NUTRICIÓN

1. PROYECTO: Intervención del área de nutrición en el municipio de Guadalupe Centro Vida San José.

2. META: Lograr de manera integral la atención de los adultos mayores asistentes al Centro Vida San José.

3. Objetivo:

    a. General:
    Realizar seguimiento y educación nutricional a usuarios del centro, así como seguimiento y control al servicio de alimentación.
    b. Específicos:
        i. Que los servicios de alimentación estén operando bajo los requerimientos de ley.
        ii. Diagnosticar el estado nutricional de los adultos mayores
        iii. Que los adultos mayores sean educados en alimentación saludable de manera individual y grupal.

4. Actividades:
    a. Realizar revisión del servicio de alimentación.
    b. Realizar la valoración de IMC para adulto mayor con el fin de diagnosticar el estado nutricional de la población
    c. Realizar intervención nutricional individual en los usuarios
    d. Realizar talleres educativos a los adultos mayores

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

MARCO TEORICO

Toda entidad que atienda a personas adultas mayores debe cumplir las directrices de calidad emitidas por el Ministerio de Salud y Protección Social.

Los estándares de calidad aplican a cuatro tipos de entidades entre ellos los centros de bienestar para personas adultas mayores (también llamados de centros de protección, hogares geriátricos u hogares gerontológicos).

Son establecimientos que prestan servicios de protección y cuidado integral de las personas adultas mayores ofreciendo alternativas de desarrollo, propiciando espacios favorables para la socialización, recreación, capacitación, productividad y desarrollo de proyectos de vida digna, los **Centros vida para personas adultas mayores**: Son aquellos destinados a la vivienda permanente o temporal de las personas mayores, donde se ofrezcan servicios de hospedaje, alimentación, recreación, actividades productivas, de protección y cuidado integral de las personas adultas mayores.

En cuanto a la alimentación, Para cumplir con el aporte de calorías y nutriente establecidos el ICBF planifica la alimentación de los adultos mayores, mediante el establecimiento de una minuta patrón, como herramienta central en el servicio de alimentación, que debe incluir el aporte calórico y nutricional que se debe brindar al adulto mayor. Una vez diseñada la Minuta Patrón, se procede a la planeación del ciclo de menús o conjunto de menús diarios, que se repiten de manera regular y predecible en un tiempo determinado, en la cual se deben proponer preparaciones de acuerdo al grupo de alimentos, teniendo en cuenta los alimentos disponibles en la región, hábitos, costumbres alimentarias y los costos. Partiendo del hecho que la alimentación saludable debe ser completa, equilibrada, suficiente adecuada e inocua.

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

ACTIVIDAD N° 1. AUDITORIA AL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN

Durante esta visita se realiza revisión al cumplimiento del ciclo de menús establecido, encontrando que se cumple con lo planeado a ofrecer en el documento llamado "ciclo de menús". Se cumple con las especificaciones de calidad en cuanto a características organolépticas de color, porción y distribución en el plato y se garantiza la proporción de macronutrientes planeados a ofrecer con la alimentación a los adultos mayores usuarios del servicio de centro vida.

SEMANA No. 1
DIA No. 3

ALMUERZO	SOPA	200 cc	SOPA DE CUCHUCO
	ALIMENTO PROTEICO	80-100 gr	CARNE MOLIDA
	CERAL	90 gr	SPAGUETTIS
	TUBÉRCULO	50-70 gr	*
	LEGUMINOSA	60 gr	NO APLICA
	VERDURA	50 gr	VERDURA SALTEADA
	JUGO DE FRUTA	240 cc	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL

EVIDENCIA FOTOGRAFICA DEL SEGUIMIENTO AL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN



ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

EVIDENCIA FOTOGRAFICA DEL SEGUIMIENTO AL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN











ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

ACTIVIDAD 2. CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL

Con ayuda del servicio de enfermería se realiza la toma de peso y talla a los adultos mayores; con estos datos por medio del Índice de Masa Corporal para el adulto mayor, se realiza la clasificación nutricional de los mismos y se identifican posibles riesgos nutricionales.

A continuación encontramos la tabla de clasificación nutricional y la gráfica donde analizaremos la condición nutricional de la población:

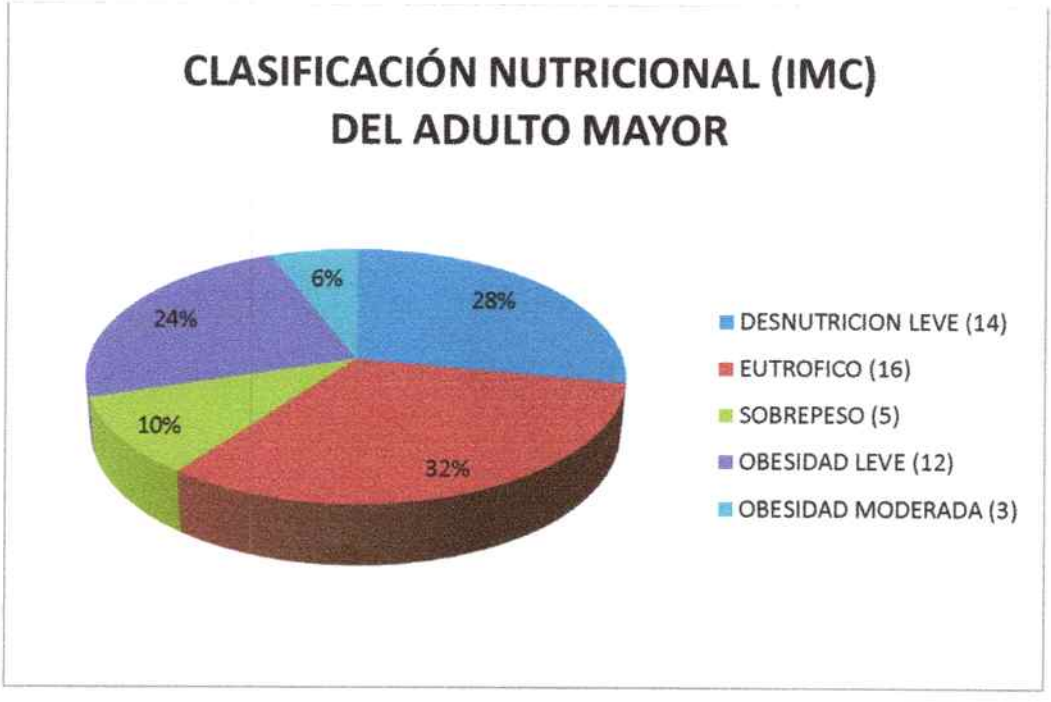
CENTRO VIDA DEL ANCIANO SAN JOSÉ

MUNICIPIO GUADALUPE-SANTANDER

				DICIEMBRE 18 DE 2024		
No.	**NOMBRE**	**CEDULA**	**TALLA**	**PESO**	**IMC**	**DX NUT.**
1	ALFREDO PLATA GARCIA	2099702	1,7	82	28,4	SOBREPESO
2	ANTONIO CASTRO ARDILA	2100161	1,68	89	31,5	OBESIDAD LEVE
3	ANTONIO MARIA GARCIA MATEUS	2097884	1,62	50	19,1	DESNUTRICION LEVE
4	ANTONIO RODRIGUEZ SUAREZ	2099037	1,83	66	19,7	DESNUTRICION LEVE
5	BARBARA BOSIGUA DE SAAVEDRA	28167423	1,45	70	33,3	OBESIDAD LEVE
6	BARBARA DELGADO DE PLATA	28168333	1,43	63	30,8	OBESIDAD LEVE
7	BERNARDA FLOREZ ARCILA	28168025	1,56	54	22,2	EUTROFICO
8	BERTHA MEJIA RODRIGUEZ	28168110	1,63	59	22,2	EUTROFICA
9	CARMEN ELISA TOLOZA	28167955	1,45	69	32,8	OBESIDAD LEVE
10	CARMEN ROSA CASTRO GARCIA	21243902	1,51	81	35,5	OBESIDAD MODERADA
11	FELISA ARCILA TAMAYO	28168100	1,54	59	24,9	EUTROFICO
12	HERMENSIA SUARES SANCHEZ	28167488	1,5	45	20,0	DESNUTRICION LEVE
13	ISABEL RODRIGUEZ	28168524	1,51	72	31,6	OBESIDAD LEVE
14	JAIME MOYANO	5764611	1,68	62	22,0	EUTROFICO
15	JAIME PICO SUAREZ	13828054	1,7	65	22,5	EUTROFICO
16	JOSE ALBINO GARCIA CHINCHILLA	2100020	1,59	79	31,2	OBESIDAD LEVE
17	JOSE DE JESUS TOLOSA	2099592	1,55	54	22,5	EUTROFICO
18	JOSE DEL CARMEN MORENO R.	5764419	1,53	50	21,4	DESNUTRICION LEVE
19	JOSE VICENTE TAMAYO	19107464	1,68	55	19,5	DESNUTRICION LEVE
20	LIBARDO ARCILA URIBE	5653554	1,53	83	35,5	OBESIDAD MODERADA
21	LILIA RODRIGUEZ PINZON	28167628	1,66	61	22,1	EUTROFICO
22	LUCIA CATILLO DE SILVA	28167697	1,44	65	31,3	OBESIDAD LEVE
23	LUIS ANTONIO SAAVEDRA	2099001	1,56	54	22,2	EUTROFICO
24	LUIS FELIPE URIBE LESMES	5560555	1,68	69	24,4	EUTROFICO
25	LUIS FRANCISCO TORRES RINCON	2099192	1,6	77	30,1	OBESIDAD LEVE
26	LUIS MEDINA MEDINA	2099644	0,45	46	19,7	DESNUTRICION LEVE
27	MARCO JULIO CASTILLO	2099281	1,62	52	19,8	DESNUTRICION LEVE

ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

28	MARIA INES ARDILA POVEDA	28168413	1,44	70	33,8	OBESIDAD LEVE
29	MARIA ISABEL PINILLA	28167032	1,53	43	18,4	DESNUTRICION LEVE
30	MARIA LUISA NAVARRO	28375149	1,56	60	24,7	EUTROFICO
31	MARIA OFELIA VELANDIA DIAZ	28167757	1,58	81	32,4	OBESIDAD LEVE
32	MARIA ROMERO DE CUADROS	28167459	1,46	49	23,0	EUTROFICO
33	MARINA ORTIZ DE RUEDA	28167677	1,6	67	26,2	EUTROFICO
34	MELITON VILLALBA GONZALEZ	2099363	1,7	64	22,1	EUTROFICO
35	MERCEDEZ QUIROGA	28168096	1,63	70	26,3	EUTROFICO
36	NOEMA GOMEZ DE TRASLAVIÑA	28166317	1,46	69	32,4	OBESIDAD LEVE
37	ROQUE JIMENEZ	13364555	1,61	90	34,7	OBESIDAD MODERADA
38	ROSA DELIA TORRES RINCON	28167668	1,54	68	28,7	SOBREPESO
39	ROSA MARIA NIÑO	28167457	1,46	44	20,6	DESNUTRICION LEVE
40	ROSA MARIA SAAVEDRA	28167479	1,52	43	18,6	DESNUTRICION LEVE
41	ROSALIA ARCILA URIBE	28167867	1,59	83	32,8	OBESIDAD LEVE
42	ROSANA SUAREZ SANCHEZ	28167071	1,54	43	18,1	DESNUTRICION LEVE
43	SALVADOR LUENGAS RIVERA	2099823	1,65	53	19,5	DESNUTRICION LEVE
44	SEGUNDA BRICEIDA LAYTON BARBOSA	27964860	1,56	69	28,4	SOBREPESO
45	SEGUNDO FLOREZ ARDILA	5653299	1,58	55	22,0	EUTROFICO
46	SIXTO JIMENEZ SERRANO	2099291	1,6	64	25,0	EUTROFICO
47	SIXTO TULIO MORENO CASTILLO	2099512	1,67	60	21,5	DESNUTRICION LEVE
48	TERESITA CASTILLO GARZON	28168095	1,53	69	29,5	SOBREPESO
49	VERONICA MORENO DE PEÑA	28167766	1,56	68	27,9	SOBREPESO
50	VICTOR JULIO SANTA MARIA DUARTE	2099791	1,62	50	19,1	DESNUTRICION LEVE



ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

Para este período se realiza valoración nutricional a los usuarios del servicio por medio de toma de peso y talla y diagnóstico nutricional por IMC para el adulto mayor, encontrando que:

- El 32% de la población se encuentra en adecuado estado nutricional (16 usuarios).
- El 40% se encuentra en exceso de peso (20 usuarios), dado por:
  - Sobrepeso el 10% (5 usuarios)
  - Obesidad leve el 24% (12 usuarios)
  - Obesidad moderada el 6% (3 usuarios)
- El 28% de los usuarios presentan diagnóstico de desnutrición leve (14 usuarios).

EVIDENCIA FOTOGRAFICA DE TOMA DE DATOS ANTROPOMETRICOS







ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

ACTIVIDAD 3. VALORACIÓN NUTRICIONAL INDIVIDUAL

Para la visita de este periodo, se valoran de manera individual a 8 usuarios asistentes a la sede de Guadalupe del Centro Vida San José. En el seguimiento individual se valora de manera integral al adulto mayor identificando posibles factores de riesgo nutricional y realizando educación alimentaria y nutricional a necesidad. Es importante mencionar que a cada usuario se le realiza formato individual que es entregado y anexado a cada carpeta de cada uno.

	CENTRO VIDA DEL ANCIANO SAN JOSÉ					
	MUNICIPIO GUADALUPE-SANTANDER					
				DICIEMBRE 18 DE 2024		
No.	**NOMBRE**	**CEDULA**	**TALLA**	**PESO**	**IMC**	**DX NUT.**
9	CARMEN ELISA TOLOZA	28167955	1,45	69	32,8	OBESIDAD LEVE
15	JAIME PICO SUAREZ	13828054	1,7	65	22,5	EUTROFICO
21	LILIA RODRIGUEZ PINZON	28167628	1,66	61	22,1	EUTROFICO
25	LUIS FRANCISCO TORRES RINCON	2099192	1,6	77	30,1	OBESIDAD LEVE
28	MARIA INES ARDILA POVEDA	28168413	1,44	70	33,8	OBESIDAD LEVE
33	MARINA ORTIZ DE RUEDA	28167677	1,6	67	26,2	EUTROFICO
35	MERCEDEZ QUIROGA	28168096	1,63	70	26,3	EUTROFICO
36	NOEMA GOMEZ DE TRASLAVIÑA	28166317	1,46	69	32,4	OBESIDAD LEVE

EVIDENCIA FOTOGRAFICA DE SEGUIMIENTOS









ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196









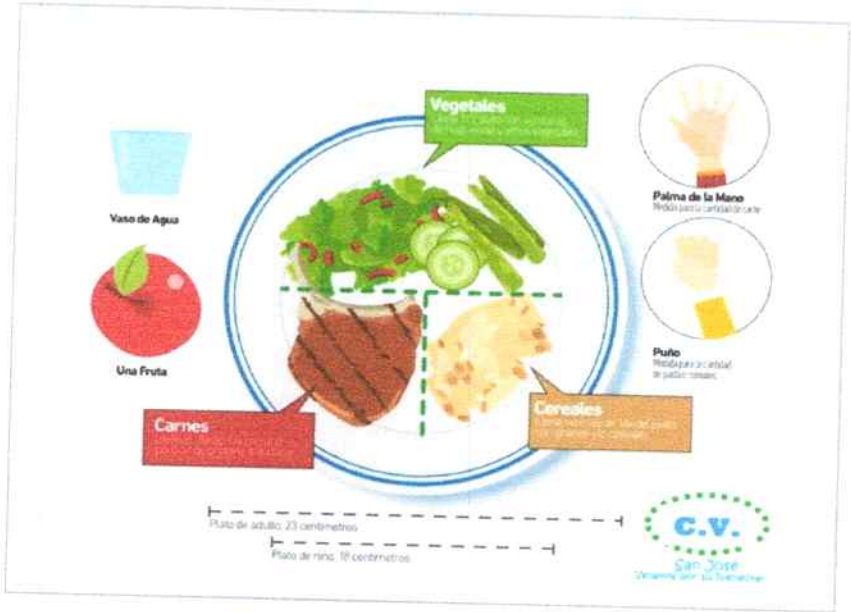
ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

ACTIVIDAD 4. ACTIVIDAD EDUCATIVA

Para esta visita diseñamos la actividad grupal con énfasis en que los adultos mayores comprendan la importancia de mantener una alimentación saludable durante las festividades, se recuerda los grupos de alimentos a consumir en sus comidas, se hace referencia a las porciones ya manejadas anteriormente con las manos y se realizan ejemplos de alimentos típicos de celebración de las festividades de fin de año para enseñar como las puede consumir de una manera más saludable sin dejar de cuidar su salud.

FICHA DE TRABAJO





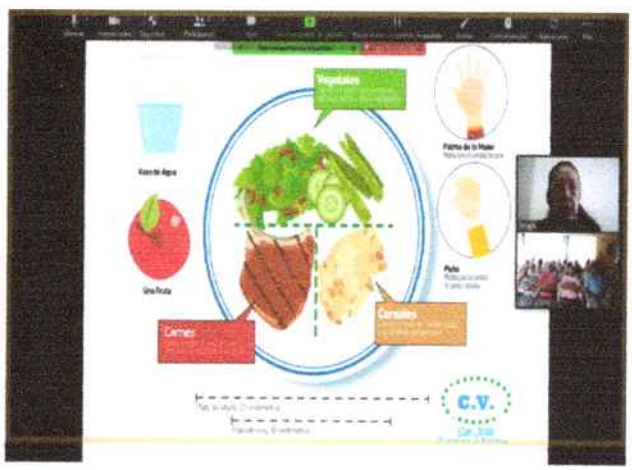
ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

EVIDENCIA FOTOGRAFICA DE LA ACTIVIDAD REALIZADA











ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196















ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. MED. 01196

RESULTADOS OBTENIDOS

Durante esta visita se realiza revisión al cumplimiento del ciclo de menús establecido, encontrando que se cumple con lo planeado a ofrecer en el documento llamado "ciclo de menús". Se cumple con las especificaciones de calidad en cuanto a características organolépticas de color, porción y distribución en el plato y se garantiza la proporción de macronutrientes planeados a ofrecer con la alimentación a los adultos mayores usuarios del servicio de centro vida.

Para este período se realiza valoración nutricional a los usuarios del servicio por medio de toma de peso y talla y diagnóstico nutricional por IMC para el adulto mayor, encontrando que:

- El 32% de la población se encuentra en adecuado estado nutricional (16 usuarios).
- El 40% se encuentra en exceso de peso (20 usuarios), dado por:
  - Sobrepeso el 10% (5 usuarios)
  - Obesidad leve el 24% (12 usuarios)
  - Obesidad moderada el 6% (3 usuarios)
- El 28% de los usuarios presentan diagnóstico de desnutrición leve (14 usuarios).

Para la visita de este periodo, se valoran de manera individual a 8 usuarios asistentes a la sede de Guadalupe del Centro Vida San José. En el seguimiento individual se valora de manera integral al adulto mayor identificando posibles factores de riesgo nutricional y realizando educación alimentaria y nutricional a necesidad. Es importante mencionar que a cada usuario se le realiza formato individual que es entregado y anexado a cada carpeta de cada uno.

Para esta visita diseñamos la actividad grupal con énfasis en que los adultos mayores comprendan la importancia de mantener una alimentación saludable durante las festividades, se recuerda los grupos de alimentos a consumir en sus comidas, se hace referencia a las porciones ya manejadas anteriormente con las manos y se realizan ejemplos de alimentos típicos de celebración de las festividades de fin de año para enseñar como las puede consumir de una manera más saludable sin dejar de cuidar su salud.

ILMAYE SANABRIA A.
ILMAYE SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA-DIETISTA
REG. MED. 01196

CICLO DE MENÚS CENTRO VIDA DEL ANCIANO SAN JOSÉ
MUNICIPIO GUADALUPE
NIT. 890208402_1

SEMANA N°1						
GRUPO DE ALIMENTO	**CANTIDAD**	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
		REFRIGERIO				
BEBIDA	120 - 240CC	Jugo de fruta	Yogur	Chocolate en agua	Gelatina	Agua de panela en leche
CEREAL	50 GR	Galletas Integrales	Ponque	Pan Integral	Galleta de sal	Arepa
PROTEÍNA O FRUTA	30 - 50 GR	Porción de fruta	*	Queso	Porción de fruta	*
GRUPO DE ALIMENTO	**CANTIDAD**	**ALMUERZO**				
SOPA O CREMA	200 CC	Crema Carmelita	Crema de ahuyama	Sopa de cuchuco	Sopa de avena	Sopa de conchitas
ALIMENTO PROTEICO ANIMAL	80 - 100 GR	Pechuga asada	Filete de pescado	Carne molida	Pollo guisado	Garbanzo/huevo cocido
CEREAL	90 GR	Arroz con zanahoria	Arroz blanco	Espaguetis	Arroz con verdura	Arroz con fideos
RAIZ , TUBERCULO O PLATANO	50 - 70 GR	Patacón	Papa amarilla cocida	*	Papa sudada en el pollo	Maduro cocinado
VERDURA	50 GR	Rodajas de tomate	Ensalada	Verdura salteada	Guiso de ahuyama	Ensalada criolla
JUGO DE FRUTA DE COSECHA	240 CC	Jugo de fruta	Limonada	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Limonada

- Las leguminosas, se incluyen 1 vez por semana en porción de 60gr.
- Las porciones de fruta de la mañana o tarde y los jugos de fruta se adaptaran a la cosecha del momento de la compra

Elaborado por:
Ilmayé Sanabria Amaya
Nutricionista – Dietista
Reg. 01196

Ilmayé Sanabria A.
Dra. Ilmayé Sanabria A.
NUTRICIONISTA-DIETISTA
No. MND 01196
P.U.J

CICLO DE MENÚS CENTRO VIDA DEL ANCIANO SAN JOSÉ
MUNICIPIO GUADALUPE
NIT. 890208402_1

SEMANA N°2						
GRUPO DE ALIMENTO	**CANTIDAD**	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
		REFRIGERIO				
BEBIDA	120 - 240CC	Juego de fruta	Avena en leche	Café con leche	Arroz con leche	Agua de panela en agua
CEREAL	50 GR	Galleta integral	Pan integral	Mantecada	Galleta de sal	Galleta
PROTEÍNA O FRUTA	30 - 50 GR	Porción de fruta	*	Porción de fruta	*	Porción de queso
GRUPO DE ALIMENTO	**CANTIDAD**	**ALMUERZO**				
SOPA O CREMA	200 CC	Sopa de lentejas	Sopa de plátano	Crema de verduras	Sopa de harina de trigo	Crema de tomate
ALIMENTO PROTEICO ANIMAL	80 - 100 GR	Carne en cubos	Arroz atollado con verduras	Pierna de pollo al pimentón	Macarrones con pollo	Carne molida
CEREAL	90 GR	Arroz blanco		Arroz blanco		Arroz blanco
RAIZ , TUBERCULO O PLATANO	50 - 70 GR	Papa al vapor con perejil	Tajada de plátano	Arracacha cocinada	Moneditas de plátano verde	Arveja seca guisada
VERDURA	50 GR	Calabacín con guiso	*	*	Ensalada de tomate con pepino	Ensalada de lechuga
JUGO DE FRUTA DE COSECHA	240 CC	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Limonada	Jugo de fruta	Jugo de fruta

- Las leguminosas, se incluyen 1 vez por semana en porción de 60gr.
- Las porciones de fruta de la mañana o tarde y los jugos de fruta se adaptaran a la cosecha del momento de la compra

Elaborado por:
Ilmayé Sanabria Arnaya
Nutricionista – Dietista
Reg. 01196

Dra. Ilmayé Sanabria A.
NUTRICIONISTA-DIETISTA
No. MND 01196
P.U.I

CICLO DE MENÚS CENTRO VIDA DEL ANCIANO SAN JOSÉ
MUNICIPIO GUADALUPE
NIT. 890208402_1

SEMANA N°3						
GRUPO DE ALIMENTO	**CANTIDAD**	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
		REFRIGERIO				
BEBIDA	120 - 240CC	Agua de panela en leche	Yogurt	Gelatina	Chocolate en leche	jugo de fruta
CEREAL	50 GR	Pan	Galleta de sal	Galleta de leche	Arepa	Sándwich
PROTEÍNA O FRUTA	30 - 50 GR	*	*	Porción de fruta	*	*
GRUPO DE ALIMENTO	**CANTIDAD**	**ALMUERZO**				
SOPA O CREMA	200 CC	Sopa de patacón	Sopa de cuchuco de cebada	Crema de verduras	Sopa de ruyas campesinas	Cazuela de pollo con papa y verduras
ALIMENTO PROTEICO ANIMAL	80 - 100 GR	Carne de hamburguesa	Carne sudada	Filete de pescado / Frijol	Menudencias guisadas	
CEREAL	90 GR	Arroz con zanahoria	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco
RAIZ , TUBERCULO O PLATANO	50 - 70 GR	Arracacha	Papa al vapor con perejil	*	Plátano cocido	Yuca cocida
VERDURA	50 GR	Guiso de yota	Ensalada de tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, cebolla, tomate	Zanahoria guisada	Pepino cohombro con vinagreta
JUGO DE FRUTA DE COSECHA	240 CC	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta

- Las leguminosas, se incluyen 1 vez por semana en porción de 60gr.
- Las porciones de fruta de la mañana o tarde y los jugos de fruta se adaptaran a la cosecha del momento de la compra

Elaborado por:
Ilmayé Sanabria Amaya
Nutricionista – Dietista
Reg. 01196

Ilmayé Sanabria A.
Dra. Ilmayé Sanabria A.
NUTRICIONISTA-DIETISTA
No. MND 01196
P.U.I.

CICLO DE MENÚS CENTRO VIDA DEL ANCIANO SAN JOSÉ
MUNICIPIO GUADALUPE
NIT. 890208402_1

SEMANA N°4						
GRUPO DE ALIMENTO	**CANTIDAD**	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
		REFRIGERIO				
BEBIDA	120 - 240CC	Jugo de fruta	Café con leche	Chocolate en agua	Colada de avena	Salpicón
CEREAL	50 GR	Mogolla integral	Galleta con mermelada	Pan	Tostadas	Galletas de leche
PROTEÍNA O FRUTA	30 - 50 GR	Porción de fruta	*	Porción de queso	*	*
GRUPO DE ALIMENTO	**CANTIDAD**	**ALMUERZO**				
SOPA O CREMA	200 CC	Sopa de pastas	Crema de ahuyama	Sopa de harina de trigo	Sopa de verduras	Crema de espinacas
ALIMENTO PROTEICO ANIMAL	80 - 100 GR	Carne desmechada	Pollo sudado con papa	Carne molida / Lentejas	Lomo de cerdo	Arroz con pollo y verduras
CEREAL	90 GR	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	
RAIZ , TUBERCULO O PLATANO	50 - 70 GR	Patacón	Plátano asado	*	Papa en cubos con perejil	Chips de plátano verde
VERDURA	50 GR	Ensalada de repollo	*	Rodajas de tomate	ensalada de remolacha	*
JUGO DE FRUTA DE COSECHA	240 CC	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Limonada

- Las leguminosas, se incluyen 1 vez por semana en porción de 60gr.
- Las porciones de fruta de la mañana o tarde y los jugos de fruta se adaptaran a la cosecha del momento de la compra

Elaborado por:
Ilmayé Sanabria Amaya
Nutricionista – Dietista
Reg. 01196

Dra. Ilmayé Sanabria A.
NUTRICIONISTA-DIETISTA
No. MND 01196
P.U.I

aportes en línea

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 52707364		SANABRIA AMAYA ILMAYE	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	CR 15 17 67	SOCORRO-SANTANDER	5555555	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2024-12	2024-12	64389621	9478856691	I	2025/01/17	2024/12/13	BANCO DE OCCIDENTE	0	$560,500

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

EMPLEADO			PENSION				SALUD				CCF				RIESGOS				PARAFISCALES		
No.	Identificación	Nombres	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Dias	IBC	Aporte
Sucursal: PRINCIPAL (1 Afiliados)					$2,000,000	$320,000			$2,000,000	$250,000			$0	$0			$2,000,000	$10,500		$0	$0
Centro de Trabajo: PRINCIPAL (1 Afiliados)					$2,000,000	$320,000			$2,000,000	$250,000			$0	$0			$2,000,000	$10,500		$0	$0
Ciudad: SOCORRO Depto: SANTANDER (1 Afiliados)					$2,000,000	$320,000			$2,000,000	$250,000			$0	$0			$2,000,000	$10,500		$0	$0
1	CC 52707364	SANABRIA ILMAYE	230301	30	$2,000,000	$320,000	EPS005	30	$2,000,000	$250,000		0	$0	$0	14-11	30	$2,000,000	$10,500	0	$0	$0
Total Afiliados(1)					$2,000,000	$320,000			$2,000,000	$250,000			$0	$0			$2,000,000	$10,500		$0	$0

2024/12/13 03:12 PM

aportes en línea

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 52707364		SANABRIA AMAYA ILMAYE	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	CR 15 17 67	SOCORRO-SANTANDER	5555555	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2024-12	2024-12	64389621	9478856691	I	2025/01/17	2024/12/13	BANCO DE OCCIDENTE	0	$580,500

RESUMEN DE PAGO

RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$320,000	$0	$0	$320,000
PORVENIR	230301	800,224,808	8	1	$320,000	$0	$0	$320,000
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$10,500	$0	$0	$10,500
ARL SURA	14-11	890,903,790	5	1	$10,500	$0	$0	$10,500
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$250,000	$0	$0	$250,000
SANITAS	EPS005	800,251,440	6	1	$250,000	$0	$0	$250,000
TOTAL				1	$580,500	$0	$0	$580,500

2024/12/13 03:12 PM

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

ACTIVIDADES CULTURALES Y ARTISTICAS

En el área de ocio y artes los adultos mayores cuentan con el apoyo de un docente tallerista que los orienta en la formación artística que contribuye a la estimulación cerebral, retrasando el envejecimiento, a través del trabajo creativo, se ejercita la memoria, el sentido espacial, de las proporciones; sin contar con los beneficios terapéuticos: alivia el estrés, mejora la ansiedad, Permite una mayor concentración y hace posible la interacción social.







CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 01	
FECHA: lunes 2 de diciembre	**HORA**: 8:30 am
TEMA: Desarrollo de habilidades motrices	**ASISTENTES**: 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: FICHA TRAZOS.	

OBJETIVO GENERAL:

Desarrollar la motricidad fina mediante ejercicios de trazado con diversos patrones en una ficha diseñada específicamente para adultos mayores.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Mejorar la coordinación mano-ojo al realizar trazos siguiendo patrones visuales.
- Fortalecer la precisión en el control del lápiz o marcador.
- Estimular la atención y concentración a través de actividades gráficas.

MARCO TEÓRICO:

El trazo es una herramienta fundamental para la mejora de la motricidad fina, ya que permite trabajar directamente en la coordinación y el control de movimientos pequeños y precisos. Estas actividades son esenciales en adultos mayores, quienes pueden experimentar rigidez o disminución en sus habilidades motoras debido al envejecimiento.

El uso de patrones predefinidos, como líneas rectas, curvas y figuras geométricas, facilita un entrenamiento progresivo y asegura que los participantes se sientan motivados al observar sus avances.

METODOLOGÍA:

- Introducción a la actividad explicando la importancia del trazo para la motricidad.
- Entrega de fichas con patrones variados (líneas, curvas, zigzag, espirales, figuras geométricas).
- Demostración inicial de cómo seguir los trazos con lápiz o marcador.
- Realización de los ejercicios de trazado con supervisión personalizada.
- Reflexión grupal sobre la experiencia y los beneficios percibidos.

METODO:

Práctico y secuencial, enfocado en el aprendizaje visual y la práctica repetitiva guiada.

.

RECOMENDACIONES:

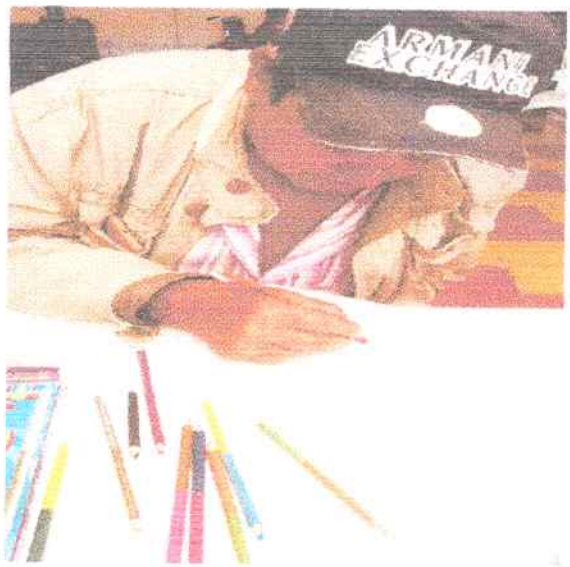
- Utilizar hojas de tamaño grande con trazos gruesos para facilitar la actividad.
- Proveer lápices o marcadores con agarres ergonómicos.
- Ofrecer patrones variados y progresivos según el nivel de habilidad.

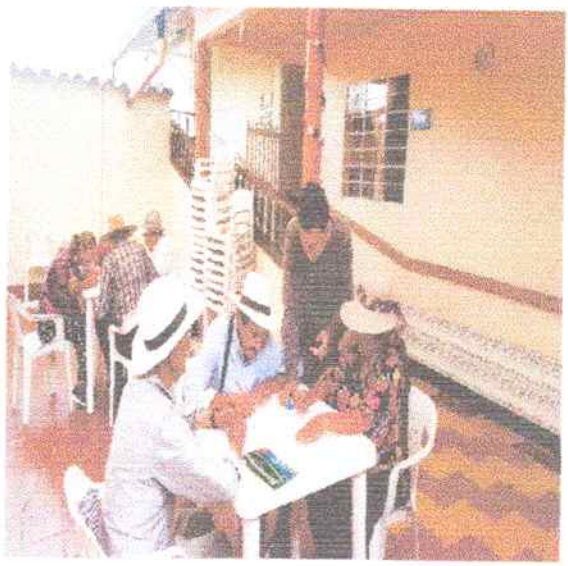
CONCLUSIONES:

La actividad de trazado demostró ser una herramienta efectiva para fomentar la motricidad fina en los adultos mayores participantes. La mayoría de los asistentes reportó sentirse satisfecho con los ejercicios, destacando la facilidad de seguir los patrones y el apoyo constante del instructor. Además, se observó un notable compromiso durante la sesión, lo que sugiere que actividades similares podrían implementarse de manera regular para mantener y mejorar las habilidades motoras finas a largo plazo. Asimismo, el componente de concentración contribuyó al bienestar general, creando un espacio de calma y conexión con sus propias habilidades.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

ANEXOS:







Jesús A López S

NORMALISTA SUPERIOR.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 02.	
FECHA: martes 3 de diciembre.	**HORA**: 8:30 am
TEMA: Desarrollo de habilidades motrices	**ASISTENTES**: 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: FICHA DE NUMEROS Y DADOS PARA COLOREAR.	

OBJETIVO GENERAL:

Estimular las habilidades cognitivas y motrices en adultos mayores mediante el coloreo guiado por números y dados.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Fortalecer la atención y la memoria al asociar números con colores.
- Mejorar la coordinación ojo-mano durante el coloreo.
- Fomentar la creatividad y la diversión en una actividad lúdica.

MARCO TEÓRICO:

Colorear con números y dados es una actividad que combina el aprendizaje, la creatividad y el entretenimiento. Asociar un número a un color estimula procesos cognitivos como la memoria, la atención y la asociación visual, lo cual es fundamental para mantener una mente activa. La incorporación de dados introduce un elemento de aleatoriedad y diversión que aumenta el interés y el disfrute de la actividad. Además, el acto de colorear exige movimientos controlados y precisos que contribuyen a mantener la motricidad fina, fortaleciendo la destreza manual. Este tipo de ejercicios también favorece la relajación y el manejo del estrés, ofreciendo a los participantes un espacio para la expresión artística y el desarrollo integral.

METODOLOGÍA:

- Entrega de fichas con dibujos numerados y dados.
- Explicación del uso de los dados para asignar colores.
- Tiempo para realizar la actividad.
- Socialización de los trabajos y retroalimentación.

METODO:

Cognitivo-motriz, centrado en la asociación y la estimulación creativa.

RECOMENDACIONES:

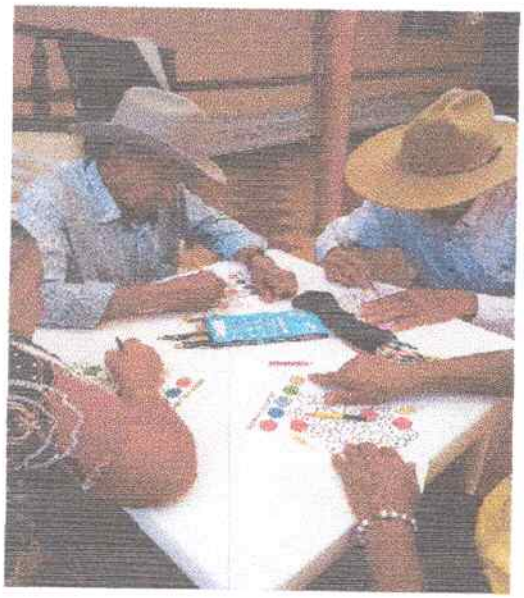
- Usar dados de colores llamativos para facilitar la asociación.
- Proveer una amplia gama de colores y materiales de calidad.
- Apoyar a quienes puedan necesitar ayuda adicional con las instrucciones.

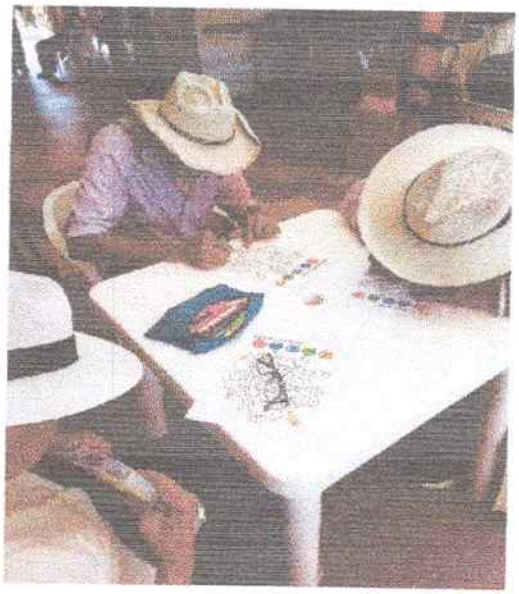
CONCLUSIONES:

La actividad de coloreado con números y dados resultó ser una herramienta efectiva para estimular la creatividad y las habilidades cognitivas y motrices de los participantes. La inclusión de elementos lúdicos, como los dados, aportó un componente de diversión que aumentó el interés y la motivación de los adultos mayores. Al completar sus trabajos, los participantes expresaron una notable satisfacción personal, reforzando su autoestima y un sentido de logro individual. Esta actividad no solo demostró ser eficaz para la estimulación cognitiva y motriz, sino también para promover un ambiente de inclusión y bienestar general.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

ANEXOS:







Jesús A López S

NORMALISTA SUPERIOR.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 03	
FECHA: miércoles 4 de diciembre	**HORA**: 8:30 am
TEMA: Desarrollo de habilidades motrices	**ASISTENTES**: 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: FICHA MUÑECOS DE NAVIDAD PARA ARMAR.	

OBJETIVO GENERAL:

Fomentar el desarrollo de habilidades motrices finas y el espíritu creativo mediante la construcción de muñecos de Navidad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Estimular la destreza manual mediante el recorte y ensamblaje de piezas.
- Promover la creatividad a través de la personalización de los muñecos navideños.
- Incrementar la autoestima y satisfacción personal al completar una manualidad decorativa.

MARCO TEÓRICO:

Las actividades manuales son una herramienta eficaz para mantener la motricidad fina y la independencia funcional en los adultos mayores. La creación de muñecos navideños involucra habilidades como cortar, pegar y ensamblar, que contribuyen al fortalecimiento de los músculos de las manos y la coordinación motora.

Además, la temática navideña proporciona un contexto emocional positivo, asociado con la alegría y los recuerdos, lo cual potencia el disfrute y la motivación.

METODOLOGÍA:

- Presentación de los materiales y ejemplos de muñecos navideños terminados.
- Entrega ficha de plantillas redibujadas, colores, tijeras y pegamento.
- Instrucción paso a paso para recortar y armar las piezas del muñeco.
- Asistencia personalizada para resolver dudas o dificultades.
- Espacio para decorar los muñecos y compartir las creaciones con el grupo.

METODO:

Práctico y guiado, con apoyo individualizado y enfoque en el trabajo en equipo.

RECOMENDACIONES:

- Usar tijeras con mango ergonómico para mayor comodidad.
- Ofrecer piezas grandes y de colores llamativos para facilitar su manipulación y visualización.
- Supervisar el ensamblaje para evitar errores o frustraciones.

CONCLUSIONES:

La actividad fortaleció significativamente las habilidades manuales de los participantes al brindarles la oportunidad de ensamblar y personalizar sus propios muñecos, lo que implicó el desarrollo de movimientos finos y coordinados. Este proceso no solo estimuló la destreza manual, sino que también promovió la creatividad y el sentido de logro personal. Además, el ambiente colaborativo y la temática festiva generaron un espacio de interacción positiva, contribuyendo al bienestar emocional del grupo. La alegría y satisfacción compartidas durante la actividad reforzaron su autoestima, fomentaron la convivencia y crearon recuerdos significativos que fortalecieron los lazos sociales entre los participantes.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

ANEXOS:







Jesús A López S

NORMALISTA SUPERIOR.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 04	
FECHA: jueves 5 de diciembre.	**HORA**: 8:30 am
TEMA: Desarrollo de habilidades motrices.	**ASISTENTES:** 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: ORIGAMI CON PAPEL.	

OBJETIVO GENERAL: Fortalecer la motricidad fina de los adultos mayores mediante la actividad de plegado de papel para crear figuras de origami, permitiéndoles desarrollar su creatividad y habilidades manuales.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Estimular la concentración en los participantes al realizar un ejercicio que requiere precisión y atención.
- Fomentar el sentido de logro y autoestima al completar una tarea creativa, obteniendo como resultado una figura de origami personalizada.
- Mejorar la percepción sensorial y la habilidad manual, contribuyendo al reconocimiento de formas y patrones a través de la manipulación del papel al elaborar sus figuras.

MARCO TEÓRICO:

El desarrollo de la motricidad fina en los adultos mayores es esencial para mantener su independencia y calidad de vida. A medida que envejecen, la coordinación y destreza de las manos pueden disminuir. La actividad de origami involucra movimientos precisos de plegado y decoración, lo que ayuda a mejorar la coordinación ojo-mano y la precisión.

Personalizar las figuras fomenta la participación activa y enriquece la experiencia de los adultos mayores, favoreciendo la asimilación de habilidades motoras y cognitivas. Estas actividades generan un aumento en la autoestima y satisfacción personal, aspectos vitales para su bienestar emocional.

METODOLOGÍA:

- Presentación de figuras simples para realizar (barquitos, pájaros, cajas, etc.).
- Demostración paso a paso de cómo doblar el papel.
- Entrega de papel de revista para practicar.
- Supervisión y apoyo durante el proceso
- Exhibición de las figuras elaboradas.

METODO:

El método utilizado fue la estimulación directa mediante la práctica secuencial de habilidades manuales.

RECOMENDACIONES:

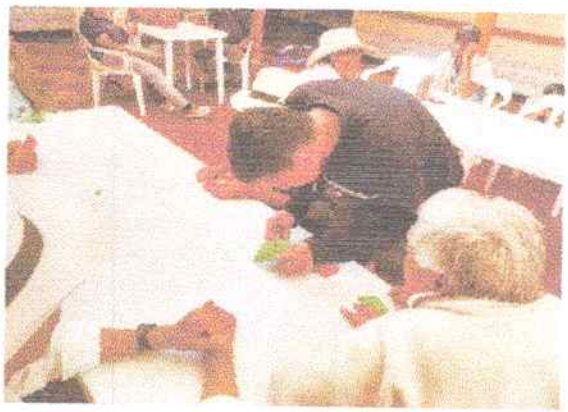
- Asegurarse de que el área de trabajo sea cómoda y accesible para todos los participantes.
- Fomentar un ambiente de apoyo donde los participantes pudieran compartir sus ideas, experiencias y pensamientos.
- Proporcionar papeles de diferentes grosores y colores, asegurándose de que fueran fáciles de manejar.

CONCLUSIONES:

La actividad de elaboración de figuras de origami fue exitosa en varios aspectos. Al seguir un proceso secuencial con pasos bien definidos, los adultos mayores pudieron avanzar de manera efectiva y segura en la creación de sus figuras. Desde la explicación de los pliegues básicos hasta la finalización, cada etapa contribuyó al desarrollo de habilidades motoras finas. El plegado del papel requirió precisión y atención, elementos clave para mantener la agilidad mental. La posibilidad de crear sus figuras les permitió no solo mostrar su creatividad, sino también fortalecer su sentido de pertenencia dentro del grupo.

ANEXOS:









Jesús A López S

NORMALISTA SUPERIOR

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 05-06	
FECHA: viernes 6 y lunes 9 de diciembre.	**HORA**: 8:30 am
TEMA: Desarrollo de habilidades motrices	**ASISTENTES**: 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: RENO CON ROLLOS DE PAPEL	

OBJETIVO GENERAL:

Promover la creatividad y la motricidad fina mediante la elaboración de adornos decorativos navideños reutilizando materiales reciclados.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Fomentar el uso de materiales reciclados en actividades creativas.
- Desarrollar habilidades manuales a través del pintado y decoración de los rollos.
- Estimular la interacción social durante la actividad grupal.

MARCO TEÓRICO:

La creación de manualidades con materiales reciclados tiene múltiples beneficios, tanto en el ámbito ambiental como en el personal. Desde una perspectiva cognitiva, estas actividades estimulan procesos como la planificación, la resolución de problemas y la creatividad. En adultos mayores, este tipo de tareas se convierten en un recurso terapéutico que fomenta la coordinación mano-ojo, el fortalecimiento de los músculos de las manos y el mantenimiento de la motricidad fina.

Por otro lado, la temática navideña añade un componente emocional importante, ya que permite a los participantes conectar con recuerdos y tradiciones de su pasado. Esto no solo fortalece el sentido de identidad y pertenencia, sino que también fomenta el bienestar emocional. Al reutilizar materiales como rollos de papel, los participantes experimentan un aprendizaje significativo sobre la sostenibilidad, entendiendo cómo los objetos cotidianos pueden transformarse en piezas creativas y funcionales.

METODOLOGÍA:

- Presentación de ejemplos de renos terminados para inspirar a los participantes.
- Distribución de materiales: rollos de papel, pinturas, pinceles y pegamento.
- Instrucción para pintar la superficie del rollo, eligiendo colores de base y dejando secar.
- Creación de las astas del reno recortando cartulina y pintándolas.
- Explicación del montaje: adherir las astas al rollo, pegar los ojos y la nariz.
- Presentación grupal de los renos finalizados, fomentando el intercambio de ideas entre los participantes.

METODO:

Práctico, creativo y participativo, con énfasis en el aprendizaje experiencial.

RECOMENDACIONES:

- Garantizar que los rollos estén limpios y en buen estado.
- Proveer pinceles de fácil agarre para facilitar la manipulación.
- Asegurarse de que el área de trabajo esté ventilada y protegida para evitar manchas.

CONCLUSIONES:

La creación de renos en rollos de papel reciclado permitió a los adultos mayores explorar su creatividad y fortalecer sus habilidades motoras. Al reutilizar materiales, los participantes desarrollaron una mayor conciencia sobre la importancia de la sostenibilidad. Esta actividad no solo brindó momentos de diversión y aprendizaje, sino que también favoreció el sentido de logro y pertenencia al grupo. La experiencia reforzó la conexión con las tradiciones navideñas, despertando emociones positivas que contribuyen al bienestar emocional de los asistentes.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

ANEXOS:

SESIÓN 5 VIERNES 6 DE DICIEMBRE.





SESIÓN 6 LUNES 9 DE DICIEMBRE.



Jesús A López S

NORMALISTA SUPERIOR.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 07	
FECHA: martes 10 de diciembre.	**HORA**: 8:30 am
TEMA: Desarrollo de habilidades motrices	**ASISTENTES**: 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: FICHA DE LABERINTOS	

OBJETIVO GENERAL:

Fomentar la agilidad mental y el razonamiento lógico a través de la resolución de laberintos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Desarrollar habilidades de concentración y resolución de problemas.
- Mejorar la coordinación visomotora y la toma de decisiones mediante la interacción con los laberintos.
- Estimular la memoria y atención a través de desafíos de complejidad creciente.

MARCO TEÓRICO:

El uso de laberintos es una técnica eficaz para mantener y mejorar las funciones cognitivas *en los adultos mayores, especialmente la memoria, la atención y el razonamiento espacial.* Resolver laberintos activa diversas áreas del cerebro relacionadas con la planificación, la toma de decisiones y la coordinación mano-ojo. Esta actividad también promueve la perseverancia y el sentido de logro, fundamentales para el bienestar emocional.

METODOLOGÍA:

- Presentación de ejemplos de laberintos de diferentes niveles de dificultad.
- Distribución de materiales: laberintos impresos, lápices y borradores.
- Instrucciones para abordar el laberinto y consejos para resolverlo eficientemente.
- Coloreado de las imágenes propuestas en la ficha.
- Espacio para que los participantes compartan sus soluciones y experiencias con el grupo.

METODO:

Práctico, individual, con enfoque en el desarrollo cognitivo y el apoyo grupal para resolver problemas.

RECOMENDACIONES:

- Ofrecer laberintos de tamaños variados para adaptarse al ritmo de los participantes.
- Asegurar que los materiales sean cómodos de utilizar, como lápices ergonómicos.
- Supervisar la actividad para proporcionar asistencia en caso de ser necesario.

CONCLUSIONES:

La actividad de resolución de laberintos permitió a los adultos mayores activar su mente de manera efectiva, favoreciendo la concentración y la toma de decisiones rápidas. A través de la resolución de problemas, los participantes mejoraron su sentido de logro y aumentaron la confianza en sus habilidades cognitivas. Además, la actividad facilitó la interacción grupal, promoviendo el apoyo mutuo y la colaboración. La actividad demostró ser no solo beneficiosa para la estimulación mental, sino también para el fortalecimiento de las relaciones sociales dentro del grupo.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

ANEXOS:







Jesús A López S

NORMALISTA SUPERIOR.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 08	
FECHA: miércoles 11 de diciembre	**HORA**: 8:30 am
TEMA: Desarrollo de habilidades motrices	**ASISTENTES**: 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: ELABORACIÓN DE MARACAS CON PIMPONES Y CUCHARAS.	

OBJETIVO GENERAL:

Fomentar la motricidad fina y la creatividad mediante la creación de maracas usando materiales reciclados.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Desarrollar habilidades de coordinación y precisión en el uso de las manos.
- Estimular la creatividad al personalizar las maracas con colores y adornos.
- Promover la conciencia sobre la importancia del reciclaje mediante el uso de materiales desechables.

MARCO TEÓRICO:

Las manualidades son una herramienta efectiva para mejorar las habilidades motrices y la concentración en los adultos mayores. La creación de objetos a partir de materiales reciclados, como cucharas desechables, ofrece una forma divertida de estimular la creatividad y el pensamiento lógico. Esta actividad también ayuda a fortalecer la coordinación mano-ojo y fomenta la autoestima al lograr resultados tangibles.

METODOLOGÍA:

- Presentación de ejemplos de maracas decoradas.
- Distribución de materiales: cucharas desechables, maíz, pegamento, cintas decorativas, pinturas.
- Instrucciones paso a paso para ensamblar las maracas y decorarlas.
- Actividad práctica para que los participantes personalicen su maraca.

METODO:

Creativo, participativo y práctico, centrado en el aprendizaje manual y la estimulación sensorial.

RECOMENDACIONES:

- Usar pegamento de secado rápido y materiales no tóxicos.
- Asegurarse de que las cucharas estén bien adheridas para evitar accidentes.
- Ofrecer ejemplos visuales para guiar a los participantes.

CONCLUSIONES:

La creación de maracas permitió a los adultos mayores no solo fortalecer sus habilidades motoras finas, sino también disfrutar de un proceso creativo que les ofreció un espacio para la expresión personal. La actividad, al estar relacionada con el reciclaje, también fomentó la conciencia ambiental entre los participantes. La alegría y el entusiasmo compartido al terminar las maracas reforzaron el sentido de pertenencia al grupo y la satisfacción por haber logrado una manualidad útil y decorativa. Además, la interacción social durante el proceso permitió que los participantes se conectaran entre sí, creando un ambiente de cooperación.

ANEXOS:







Jesús A López S

NORMALISTA SUPERIOR.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 09-10	
FECHA: jueves 12 y viernes 13 de diciembre	**HORA**: 8:30 am
TEMA: Desarrollo de habilidades motrices	**ASISTENTES**: 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: FICHA VIRGEN DE GUADALUPE RELLENA CON PAPEL.	

OBJETIVO GENERAL:

Fomentar la motricidad fina y la concentración mediante la creación de una imagen de la Virgen usando bolitas de papel.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Desarrollar habilidades manuales a través del uso de papel y técnicas de encolado.
- Reforzar la atención y precisión en el proceso de rellenado de la imagen.
- Promover la expresión religiosa y cultural al crear una figura representativa.

MARCO TEÓRICO:

Las actividades manuales que requieren precisión y atención, como la creación de imágenes rellenas de bolitas de papel, son una excelente forma de trabajar la motricidad fina en los adultos mayores. Estas actividades también fomentan la expresión personal y cultural, ayudando a fortalecer la memoria y la capacidad de concentración. El arte, especialmente relacionado con figuras religiosas, también proporciona una experiencia emocional significativa.

METODOLOGÍA:

- Presentación de la figura base de la Virgen, preimpresa en una hoja.
- Distribución de materiales: bolitas de papel, pegamento, pinceles y la imagen de la Virgen.
- Instrucciones para colocar las bolitas de papel de manera precisa y ordenada en la imagen.
- Espacio para la personalización y decoración de la figura.

METODO:

Práctico, creativo y preciso, con enfoque en la motricidad fina y la expresión artística.

RECOMENDACIONES:

- Usar bolitas de papel de tamaño pequeño para facilitar el manejo.
- Proveer suficiente espacio para que cada participante pueda trabajar cómodamente.
- Utilizar pegamento de secado rápido para evitar que las bolitas se deslicen fuera de lugar.

CONCLUSIONES:

La actividad de crear una imagen de la Virgen rellena con bolitas de papel permitió a los adultos mayores trabajar en la precisión y coordinación de sus manos, mientras reforzaban su concentración. La interacción con un tema religioso y cultural proporcionó un espacio para la reflexión y el sentimiento de pertenencia a su comunidad. La actividad fue no solo una oportunidad para ejercitar habilidades motrices, sino también para compartir historias y recuerdos relacionados con la figura religiosa, lo que fortaleció el sentido de identidad y la conexión emocional entre los participantes. La finalización de la imagen proporcionó un gran sentido de logro y satisfacción.

ANEXOS:

SESIÓN 9 JUEVES 12 DE DICIEMBRE.





SESION 10 VIERNES 13 DE DICIEMBRE.



Jesús A López S

NORMALISTA SUPERIOR

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 11	
FECHA: lunes 16 de diciembre	**HORA**: 8:30 am
TEMA: Desarrollo de habilidades motrices	**ASISTENTES**: 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: FICHA DE TRAZOS.	

OBJETIVO GENERAL:

Fomentar la motricidad fina y la coordinación visual-motora a través de ejercicios de trazos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Desarrollar la precisión y control de los movimientos de la mano.
- Reforzar la conexión entre los ojos y las manos mediante la práctica de trazos.
- Mejorar la agilidad y destreza de los dedos al realizar movimientos controlados.

MARCO TEÓRICO:

Los ejercicios de trazos son fundamentales para el desarrollo de la motricidad fina, especialmente en adultos mayores. Este tipo de actividades mejora la coordinación entre la vista y los movimientos de las manos, lo cual es esencial para realizar tareas cotidianas con mayor precisión, como escribir, cocinar o manipular objetos pequeños. Al trabajar con trazos, los adultos mayores refuerzan la destreza en los dedos y las manos, lo que contribuye a una mayor independencia en sus actividades diarias. Además, al ser una actividad repetitiva, promueve la memoria muscular y puede generar una sensación de logro personal, lo que fortalece la autoestima.

METODOLOGÍA:

- Presentación de figuras preimpresas con trazos sencillos.
- Distribución de materiales: hojas con los trazos, lápices y borradores.
- Instrucciones para seguir los trazos con precisión, evitando salirse de las líneas.
- Espacio para practicar y perfeccionar los trazos, realizando variaciones de dificultad.

METODO:

Práctico, didáctico, enfocado en mejorar la destreza motriz a través de la repetición y concentración.

RECOMENDACIONES:

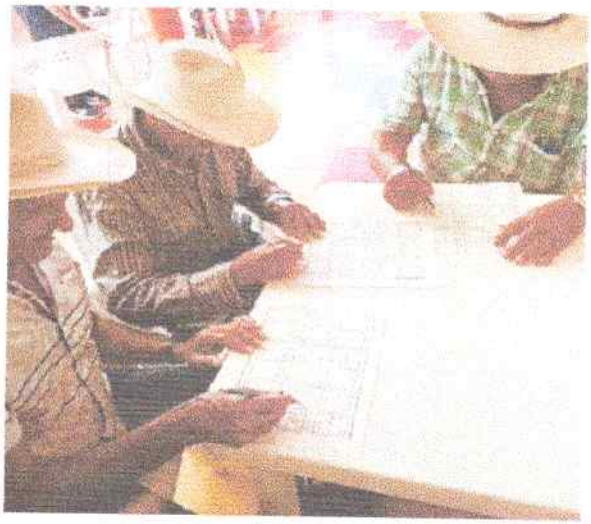
- Utilizar lápices de punta suave para facilitar el trazo.
- Fomentar la práctica pausada para que los participantes puedan concentrarse en la precisión.
- Asegurar que el espacio de trabajo esté bien iluminado.

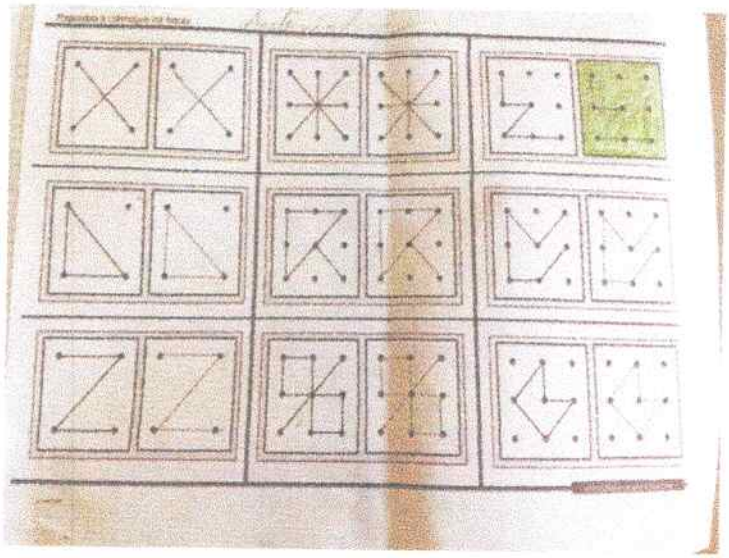
CONCLUSIONES:

La actividad de trazos fue exitosa en su objetivo de mejorar la motricidad fina de los participantes, ya que les permitió trabajar de manera enfocada en el control de los movimientos de sus manos y dedos. A través de la repetición y precisión de los trazos, los adultos mayores pudieron incrementar su destreza manual, lo que se reflejó en una mayor confianza para realizar tareas cotidianas. Además, la concentración requerida durante la actividad fomentó la atención plena, lo que también tiene un impacto positivo en otras áreas de su vida diaria. Al finalizar la actividad, los participantes experimentaron una sensación de logro, lo que no solo les permitió mejorar habilidades motrices, sino también fortalecer su autoestima y motivación para seguir participando en actividades similares.

ANEXOS:







Jesús A López S

NORMALISTA SUPERIOR.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 12	
FECHA: martes 17 de diciembre.	**HORA**: 8:30 am
TEMA: Desarrollo de habilidades motrices	**ASISTENTES**: 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: FICHA PARA RECREAR UN MODELO VISUAL.	

OBJETIVO GENERAL:

Desarrollar la coordinación y precisión motriz fina mediante la reproducción de un modelo visual.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Mejorar la destreza manual mediante el dibujo o trazado guiado.
- Estimular la observación y atención al detalle.
- Fortalecer la autoestima al completar un ejercicio artístico.

MARCO TEÓRICO:

Copiar modelos es una actividad que estimula tanto las capacidades cognitivas como motrices de los adultos mayores. Este ejercicio fomenta la atención al detalle, la observación, y la habilidad para reproducir patrones o formas. Estas habilidades son fundamentales para preservar la independencia funcional en actividades cotidianas. Además, la tarea de replicar un modelo visual ayuda a fortalecer conexiones neuronales relacionadas con la memoria visual y el aprendizaje motor, contribuyendo así a mantener una mente activa. Al completar estas tareas, los participantes también experimentan sensaciones de logro y satisfacción personal.

METODOLOGÍA:

- Presentación de fichas con modelos simples para reproducir (formas, patrones, letras o dibujos).
- Demostración de cómo seguir la secuencia de los colores.
- Tiempo para que los participantes copien los modelos a su ritmo.
- Revisión conjunta y comentarios positivos sobre los trabajos realizados.

METODO:

Visual-motriz, con un enfoque en la atención al detalle y el desarrollo de destrezas manuales.

RECOMENDACIONES:

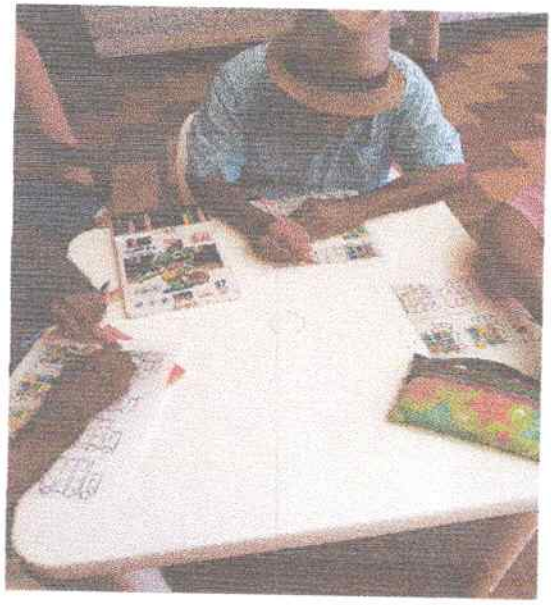
- Elegir modelos de dificultad progresiva para adaptarse a las capacidades individuales.
- Proveer lápices o marcadores de fácil agarre.
- Motivar a los participantes a centrarse en el proceso más que en la perfección del resultado.

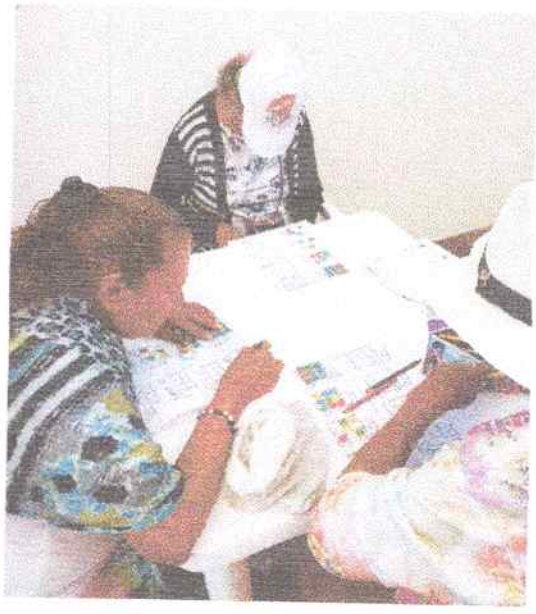
CONCLUSIONES:

La actividad de copiar modelos fue muy enriquecedora para los adultos mayores, ya que les permitió trabajar en su concentración y destreza manual de una manera divertida y creativa. Además, la actividad fomentó el intercambio de técnicas y sugerencias entre los participantes, fortaleciendo la interacción social. Los participantes expresaron satisfacción al completar los modelos y compartieron cómo esta tarea les recordaba prácticas de su juventud, fortaleciendo su conexión con el presente y mejorando su estado de ánimo.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

ANEXOS:







Jesús A López S

NORMALISTA SUPERIOR.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 13	
FECHA: miércoles 18 de diciembre	**HORA**: 8:30 am
TEMA: Desarrollo de habilidades motrices	**ASISTENTES**: 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: FICHA PARA ARMAR FIGURAS DE ANIMALES.	

OBJETIVO GENERAL:

Desarrollar la motricidad fina mediante el recorte y armado de figuras de animales.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Mejorar el control de los movimientos de las manos y dedos a través del recorte.
- Estimular la creatividad mediante la elaboración de figuras tridimensionales.
- Reforzar la concentración y precisión al armar las piezas de los animales.

MARCO TEÓRICO:

El recorte y armado de figuras de animales es una actividad que no solo trabaja la motricidad fina, sino que también fomenta la creatividad y la expresión artística. Los adultos mayores, al manipular tijeras y pegamento, ejercitan el control de los movimientos finos de los dedos y las manos, lo cual es clave para mantener la destreza manual en el día a día. El proceso de recortar también requiere atención a los detalles y precisión, habilidades que se refuerzan con la práctica. Además, armar las piezas de los animales y ver cómo cobran forma les ofrece una sensación de satisfacción y recompensa. Esta actividad tiene un componente terapéutico, ya que, al ser creativa y manual, permite a los participantes desconectarse de las preocupaciones cotidianas, ofreciendo un espacio de relajación y disfrute.

METODOLOGÍA:

- Distribución de materiales: hojas con figuras de animales, tijeras y pegamento.
- Instrucciones sobre cómo recortar las piezas con precisión.
- Explicación de cómo armar las partes del animal y pegarlas de forma ordenada.
- Espacio para compartir lo realizado y pegar en el cuaderno.

METODO:

Práctico, creativo, con énfasis en la precisión y el cuidado en el manejo de las tijeras y pegamento.

RECOMENDACIONES:

- Usar tijeras de punta redonda para mayor seguridad.
- Supervisar el uso del pegamento para evitar que se derrame.
- Proveer suficiente espacio para que cada participante trabaje con comodidad.

CONCLUSIONES:

La actividad de recortar y armar animales fue altamente beneficiosa para los adultos mayores, ya que les permitió trabajar de manera activa en la mejora de su motricidad fina, a la vez que estimulaba su creatividad. El proceso de recortar las piezas y luego armarlas les brindó una experiencia gratificante, reforzando tanto su destreza manual como su capacidad para concentrarse en los detalles. La posibilidad de personalizar sus figuras de animales permitió que cada participante se expresara de manera única, promoviendo una sensación de logro y satisfacción.

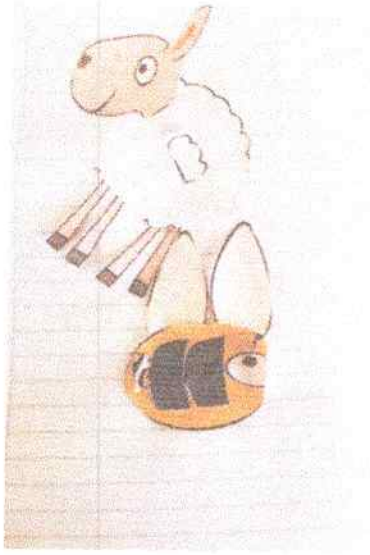
CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

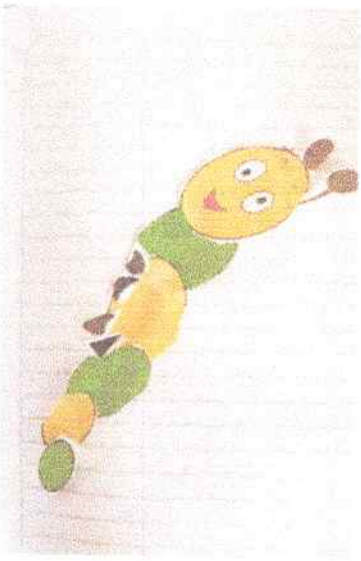
ANEXOS:





z





Jesús A López S

NORMALISTA SUPERIOR.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 14-15	
FECHA: jueves 19 y viernes 20 de diciembre.	**HORA**: 8:30 am
TEMA: Desarrollo de habilidades motrices	**ASISTENTES**: 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: *Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez*	
ACTIVIDAD: FICHA CRUCIGRAMA.	

OBJETIVO GENERAL:

Estimular la memoria y concentración de los adultos mayores mediante la resolución de un crucigrama.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Reforzar la memoria y las habilidades cognitivas a través de la resolución de palabras cruzadas.
- Estimular la capacidad de atención y enfoque durante la actividad.

MARCO TEÓRICO:

El crucigrama es una excelente herramienta para estimular las capacidades cognitivas de los adultos mayores, especialmente en lo que respecta a la memoria y el pensamiento crítico. Resolver crucigramas ayuda a mantener activa la mente, ya que los participantes deben recordar palabras, asociarlas con definiciones y reflexionar sobre los posibles significados. Este tipo de actividades favorece la mejora de la memoria a corto y largo plazo, ya que requiere que los participantes recuerden palabras previas mientras resuelven nuevas pistas. Además, al involucrar temas específicos, como vocabulario relacionado con la cultura y religión, el crucigrama también ofrece una forma de aprendizaje continuo, reforzando conocimientos y promoviendo el sentido de identidad cultural. Además, al tratarse de una actividad de bajo impacto físico, es accesible para todos los participantes, independientemente de su movilidad o habilidad motriz.

METODOLOGÍA:

- Distribución de crucigramas con palabras relacionadas con temas culturales y religiosos.
- Explicación de cómo resolver el crucigrama, llenando las palabras correctamente.
- Tiempo para que los participantes resuelvan el crucigrama individualmente.
- Revisión conjunta y discusión de las palabras y temas abordados.

METODO:

Cognitivo, enfocado en la estimulación mental y el fortalecimiento de la memoria.

RECOMENDACIONES:

- Asegurar que el crucigrama tenga un nivel adecuado de dificultad.
- Proveer un espacio tranquilo para facilitar la concentración.
- Ofrecer apoyo a los participantes que necesiten ayuda con la resolución

CONCLUSIONES:

La actividad de crucigrama fue altamente efectiva para estimular la mente de los adultos mayores, ya que les permitió trabajar de manera activa en el ejercicio de su memoria y concentración. A través de la resolución de palabras cruzadas, los participantes pudieron reforzar su conocimiento de vocabulario, especialmente en áreas relacionadas con temas culturales y religiosos. Esta actividad no solo promovió la estimulación cognitiva, sino que también proporcionó un espacio para la interacción social y el intercambio de ideas. Muchos participantes compartieron experiencias y conocimientos, lo que enriqueció el aprendizaje y fortaleció su sentido de comunidad. Al finalizar la actividad, los adultos mayores experimentaron una sensación de satisfacción al ver sus esfuerzos recompensados con la resolución del crucigrama, lo que les motivó a seguir ejercitando sus habilidades mentales en futuras actividades.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

ANEXOS:

SESIÓN 14 JUEVES 19 DE DICIEMBRE.





SESIÓN 15 VIERNES 20 DE DICIEMBRE.



Jesús A López S

NORMALISTA SUPERIOR.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 16	
FECHA: lunes 23 de diciembre.	**HORA**: 8:30 am
TEMA: Desarrollo de habilidades motrices	**ASISTENTES**: 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: FICHA CON DIRECCIONES PARA COLOREAR.	

OBJETIVO GENERAL:

Promover la estimulación motriz fina y la atención en adultos mayores a través del coloreado guiado por direcciones.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Estimular la coordinación ojo-mano mediante el coloreo.
- Mejorar la comprensión y el seguimiento de instrucciones simples.
- Fomentar la creatividad y la relajación a través de la actividad artística.

MARCO TEÓRICO:

Colorear es una actividad sencilla pero muy efectiva para estimular las habilidades motrices *finas en adultos mayores. Esta actividad requiere de precisión en los movimientos* y concentración, lo que la convierte en una herramienta terapéutica para mantener las manos y los dedos activos. Además, el uso de indicaciones para elegir colores o patrones fomenta la comprensión lectora y el seguimiento de direcciones, esenciales para mantener la agilidad cognitiva.

METODOLOGÍA:

- Entrega de fichas con dibujos y direcciones para colorear.
- Explicación de las instrucciones y demostración del uso adecuado de materiales.
- Tiempo para la realización de la actividad.
- Exhibición de los trabajos.
- Retroalimentación.

METODO:

Cognitivo-motriz, enfocado en el desarrollo de habilidades motrices finas y comprensión de instrucciones.

RECOMENDACIONES:

- Asegurarse de que los dibujos tengan un nivel adecuado de detalle.
- Ofrecer una variedad de colores para estimular la creatividad.
- Proveer apoyo a quienes necesiten ayuda para interpretar las instrucciones.

CONCLUSIONES:

La actividad de colorear direcciones fue muy efectiva para mejorar la concentración y las habilidades motrices finas de los adultos mayores. Además, la tarea permitió un espacio de relajación y expresión artística, reforzando también la confianza en sus capacidades. Los participantes se mostraron motivados y satisfechos al completar sus obras, lo que fomentó un ambiente de optimismo y compañerismo. La combinación de creatividad, enfoque y estimulación motriz demostró ser una herramienta valiosa para promover el bienestar integral de esta población.

ANEXOS:







Jesús A López S

NORMALISTA SUPERIOR.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 17	
FECHA: martes 24 de diciembre.	**HORA**: 8:30 am
TEMA: Desarrollo de habilidades motrices	**ASISTENTES**: 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: FICHA SOPA CON DIBUJOS DE ANIMALES.	

OBJETIVO GENERAL:

Promover la estimulación cognitiva y motriz en adultos mayores a través de la resolución de una sopa de dibujos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Estimular la identificación visual y la atención mediante la búsqueda de imágenes.
- Fortalecer la coordinación ojo-mano al marcar los dibujos encontrados.
- Fomentar el trabajo en equipo y la socialización durante la actividad.

MARCO TEÓRICO:

La sopa de dibujos es una herramienta lúdica que combina el entretenimiento con la *estimulación cognitiva. Identificar y seleccionar dibujos dentro de una matriz estimula la* atención, la memoria visual y el reconocimiento de patrones. Además, el proceso de marcar los dibujos requiere movimientos precisos, promoviendo la motricidad fina. Esta actividad también fomenta la interacción social y el trabajo colaborativo, esenciales para el bienestar emocional en adultos mayores.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

METODOLOGÍA:

- Entrega de fichas con sopa de dibujos.
- Explicación clara de las instrucciones de la actividad.
- Tiempo para realizar la búsqueda de los dibujos.
- Socialización de resultados y retroalimentación.

METODO:

Cognitivo-motriz, enfocado en el reconocimiento visual y la coordinación.

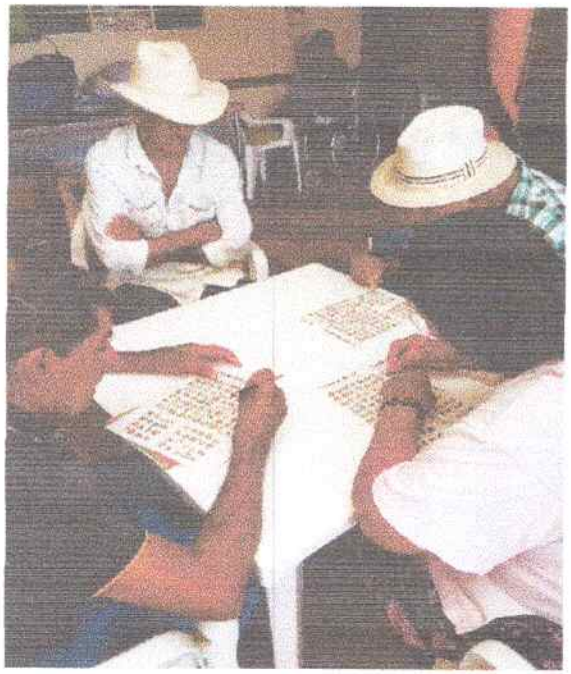
RECOMENDACIONES:

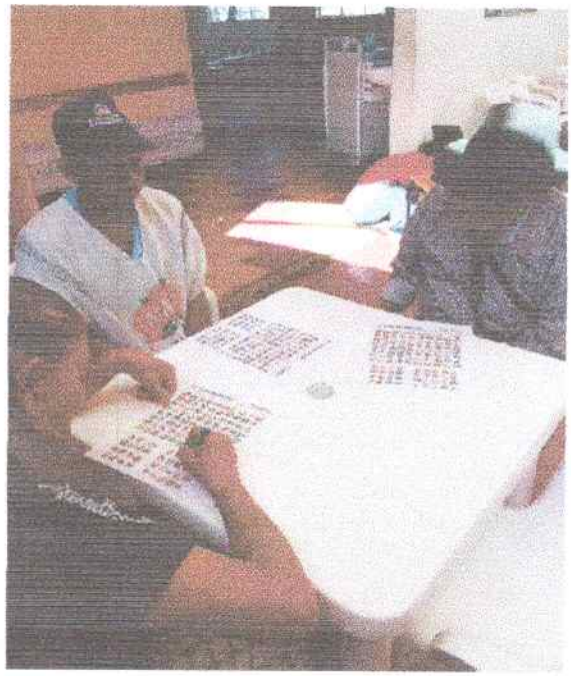
- Asegurarse de que los dibujos sean de fácil identificación.
- Ofrecer apoyo a quienes presenten dificultades para completar la actividad.
- Motivar la participación en equipos para fomentar la cooperación.

CONCLUSIONES:

La actividad de sopa de dibujos fue altamente efectiva para estimular las habilidades cognitivas y motrices de los participantes. Los adultos mayores mostraron gran entusiasmo y compromiso al realizar la tarea, generando un espacio de aprendizaje y recreación. La interacción social también contribuyó a fortalecer los lazos de confianza y apoyo entre ellos, destacándose como un ejercicio completo para el bienestar integral.

ANEXOS:







Jesús A López S

NORMALISTA SUPERIOR.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 18-19	
FECHA: jueves 26 y viernes 27 de diciembre.	**HORA**: 8:30 am
TEMA: Desarrollo de habilidades motrices	**ASISTENTES**: 50
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: CARACOL DECORADO CON LANA.	

OBJETIVO GENERAL:

Desarrollar la motricidad fina y la percepción sensorial en los adultos mayores mediante la creación de una ficha de caracol decorada con lana.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Mejorar la coordinación mano-ojo y la precisión en movimientos manuales.
- Estimular la creatividad a través de la selección de colores y diseño del caracol.
- Fortalecer la concentración y paciencia al realizar una actividad secuencial.

MARCO TEÓRICO:

La motricidad fina se refiere a la habilidad para realizar movimientos precisos con las manos y los dedos, los cuales suelen verse afectados con la edad debido a la pérdida de fuerza y coordinación. Actividades manuales como decorar fichas con lana ofrecen una oportunidad para mantener y mejorar estas habilidades.

La actividad con lana es particularmente útil, ya que permite la manipulación de un material suave y maleable, proporcionando estímulos sensoriales que benefician tanto la motricidad como la percepción táctil. Además, el diseño del caracol fomenta la creatividad y ofrece un enfoque relajado para la expresión artística.

METODOLOGÍA:

- Introducción a la actividad y breve explicación del diseño del caracol.
- Distribución de materiales: fichas con imagen del caracol, lana de colores, *pegamento y tijeras de punta redonda*.
- Demostración paso a paso de cómo pegar la lana siguiendo las líneas del diseño del caracol.
- Apoyo personalizado para resolver dudas o dificultades técnicas.
- Presentación de los trabajos finalizados y espacio para compartir reflexiones.

METODO:

Práctico y participativo, orientado al aprendizaje por imitación y realización secuencial, fomentando la autonomía en los participantes.

RECOMENDACIONES:

- Usar fichas con líneas gruesas para facilitar el seguimiento del diseño.
- Ofrecer lana de diferentes colores y texturas para fomentar la experimentación sensorial.
- Supervisar el uso del pegamento para evitar exceso o accidentes.

CONCLUSIONES:

La actividad permitió a los participantes trabajar en su coordinación y creatividad al diseñar su caracol personalizado. La manipulación de la lana ayudó a estimular la sensibilidad táctil y fortaleció la destreza manual. Además, la actividad promovió un ambiente de socialización y cooperación, reforzando el sentido de comunidad y satisfacción grupal.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

ANEXOS:

SESIÓN 18 JUEVES 26 DE DICIEMBRE.





SESIÓN 19 VIERNES 27 DE DICIEMBRE.



Jesús A López S

NORMALISTA SUPERIOR.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

Se relacionan las fichas técnicas entregadas para este informe de actividades, donde su cumple con las actividades de manualidades y ocio del mes de diciembre del presente año.

SESION	FECHA	ACTIVIDAD
1	02/12/2024	Ficha trazos.
2	03/12/2024	Ficha de números y dados para colorear.
3	04/12/2024	Ficha muñecos de navidad para armar.
4	05/12/2024	Origami con papel.
5-6	06/1272024 09/12/2024	Reno con rollos de papel.
7	10/12/2024	Ficha de laberintos.
8	11/12/2024	Elaboración de maracas con pimpones y cucharas.
9-10	12/12/2024 13/12/2024	Ficha virgen de Guadalupe rellena con papel.
11	16/12/2024	Ficha de trazos.
12	17/12/2024	Ficha para recrear un modelo visual.
13	18/12/2024	Ficha para armar figuras de animales.
14-15	19/12/2024 20/12/2024	Ficha crucigrama.
16	23/12/2024	Ficha con direcciones para colorear.
17	24/12/2024	Ficha sopa con dibujos de animales.
18-19	26/12/2024 27/12/2024	Caracol decorado con lana.

Jesús A López S
Normalista Superior

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

ACTIVIDAD FISICA

En el centro vida san José contamos con docente licenciada en deportes quien es la encargada, por medio del deporte y actividades recreativas reducir los niveles de estrés y ansiedad. Alcanzar o mantener un peso saludable y reducir el riesgo de aumento de peso excesivo. Mantener algunos aspectos de la función cognitiva, como su capacidad para cambiar rápidamente entre tareas o planificar una actividad.







CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Veiamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 01	
FECHA: 02 de diciembre de 2024	**HORA:** 10:15am
TEMA: ESTIRAMIENTO	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Licenciada en deporte Jenny patricia Estévez	
ACTIVIDAD: Ejercicios de estiramiento al depertar	

OBJETIVO GENERAL: Fomentar la independencia y la seguridad en los adultos mayores al realizar el movimiento de levantarse de la cama, mejorando la movilidad, el equilibrio y la fuerza muscular, con el fin de prevenir caídas y promover una mejor calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Mejorar la fuerza de los músculos involucrados en el levantamiento de la cama, especialmente los músculos del abdomen, piernas y espalda baja.
- Fomentar el equilibrio y la estabilidad al pasar de la posición horizontal a la vertical.
- Enseñar técnicas adecuadas para levantarse de la cama de manera segura, evitando lesiones y caídas.

MARCO TEORICO:

El acto de levantarse de la cama involucra varios procesos físicos que requieren una correcta coordinación muscular y equilibrio. A medida que las personas envejecen, los músculos pueden perder fuerza y la flexibilidad puede disminuir, lo que hace que estos movimientos sean más difíciles y arriesgados. Los ejercicios específicos pueden ayudar a:

1. **Fortalecer la musculatura core** (abdominales y espalda baja), esencial para el movimiento de levantarse y mantener una postura erguida.
2. **Mejorar la flexibilidad y movilidad** de las caderas, tobillos y columna vertebral, facilitando el cambio de posición en la cama.
3. **Estabilizar el equilibrio**, que es clave para evitar caídas durante la transición de estar acostado a estar de pie.
4. **Prevenir caídas**: uno de los riesgos más comunes en adultos mayores es caer al intentar levantarse, especialmente si los movimientos no se realizan de manera controlada o si el equilibrio no es adecuado.

METODOLOGIA:

Calentamiento (10 minutos):

Antes de iniciar con los ejercicios específicos, se realizarán algunos ejercicios de calentamiento suaves que ayuden a activar los músculos, mejorar la circulación y prevenir lesiones. Ejemplos:

Movimientos articulares suaves (cuello, muñecas, tobillos, hombros).

Estiramientos de piernas y espalda baja.

Ejercicio 1: Técnica básica para levantarse de la cama (15 minutos):

Instrucciones paso a paso:

Paso 1: Moverse lentamente hacia el borde de la cama, asegurándose de que los pies estén colgando y bien apoyados en el suelo.

Paso 2: Usar los brazos para empujarse hacia una posición sentada. Asegurarse de que el abdomen y la espalda estén alineados.

Paso 3: Usar las piernas para impulsarse hacia el asiento, manteniendo el peso distribuido de manera equitativa.

Paso 4: Desde la posición sentada, colocar una pierna firme en el suelo, y luego la otra, utilizando el soporte de la cama o de una silla cercana si es necesario.

Paso 5: Finalmente, ponerse de pie, asegurándose de no realizar movimientos bruscos.

Ejercicio 2: Fortalecimiento muscular (20 minutos): Realizar ejercicios para mejorar la fuerza del abdomen, piernas y espalda baja:

Elevación de piernas: Acostados sobre la cama, levantar las piernas rectas hacia arriba alternando.

Puente de glúteos: Acostados con las rodillas dobladas, levantar las caderas hacia el techo, manteniendo la espalda alineada.

Ejercicios de torso: Torsiones suaves de la parte superior del cuerpo para mejorar la movilidad de la columna vertebral.

Ejercicio 3: Equilibrio (10 minutos):

De pie, con el apoyo de una silla o la pared, trabajar el equilibrio manteniendo una pierna levantada durante unos segundos.

Practicar caminar en línea recta, llevando talón a punta, para mejorar la estabilidad al ponerse de pie.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

Enfriamiento (5 minutos):

Al finalizar la clase, realizar estiramientos suaves y relajantes para reducir la tensión muscular y promover la circulación.

METODO:

El método será práctico, combinando demostraciones con la participación activa de los adultos mayores. Se utilizarán ejercicios progresivos, comenzando con movimientos suaves y aumentando la complejidad a medida que los participantes ganen confianza y capacidad.

RECOMENDACIONES:

- Asegurarse de que el espacio esté libre de obstáculos: Esto ayudará a prevenir caídas o accidentes durante la clase.
- Uso de apoyo: Si es necesario, los participantes deben usar una silla o barandilla para tener soporte mientras practican los ejercicios.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Enfoque Visual y Auditivo: Utiliza instrucciones claras y visuales. Puedes mostrar los ejercicios a través de demostraciones prácticas y reforzarlas con indicaciones verbales. Asegúrate de que todos los participantes puedan ver y escuchar claramente.

ANEXOS





JENNY P. ESTEVEZ O.

LICENCIADA EDN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESION 02-03	
FECHA: 03 y 04 de diciembre de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA: RECREATIVO	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Licenciada en deporte Jenny patricia Estévez	
ACTIVIDAD: Jugar a la golosa	

OBJETIVO GENERAL: Fomentar la interacción social, la actividad física y el desarrollo de habilidades cognitivas a través del juego tradicional de la golosa, promoviendo la movilidad, la coordinación y el disfrute en grupo entre los adultos mayores.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Mejorar la agilidad mental y la capacidad de toma de decisiones mediante la resolución de las casillas del tablero.
- Fomentar la actividad física y la movilidad en los participantes al caminar entre las casillas o moverse según las indicaciones del juego.
- Reforzar la capacidad de concentración, memoria y trabajo en equipo en un ambiente lúdico.

MARCO TEORICO:

El juego de la golosa:

Es un juego tradicional que ha sido practicado por generaciones en distintos países, conocido también como rayuela, avión o tejo. Consiste en saltar entre casillas dibujadas en el suelo, siguiendo un orden numérico. Este juego involucra habilidades como el equilibrio, la coordinación mano-ojo y la planificación.

Importancia para adultos mayores:

El juego de la golosa es especialmente beneficioso para adultos mayores, ya que mejora la movilidad articular, fortalece las piernas y el equilibrio, y estimula funciones cognitivas como la memoria y la secuenciación. Además, es una actividad lúdica que genera alegría y reduce el estrés.

METODOLOGIA:

Introducción (10 minutos):

Bienvenida y presentación de la actividad.

Breve explicación de la historia del juego y sus beneficios para la salud.
Calentamiento con ejercicios suaves de movilidad articular y estiramiento.

Demostración del juego (10 minutos):
Dibujar la golosa en el suelo (se puede usar tiza en el piso o una plantilla de goma).
Explicar las reglas básicas del juego:
Lanzar una ficha (piedra pequeña o saquito de tela) a una casilla.
Saltar en un pie o ambos pies según corresponda, evitando la casilla donde cayó la ficha.
Recoger la ficha y regresar al punto de inicio.

Práctica supervisada (30 minutos):
Los participantes juegan por turnos.
Supervisar la postura, la coordinación y brindar apoyo si es necesario.
Ofrecer alternativas adaptadas, como permitir apoyar ambos pies en todas las casillas o usar una barra de equilibrio.

Cierre (10 minutos):
Reflexión grupal sobre la experiencia.
Ejercicios de enfriamiento y estiramientos para relajar los músculos.
Agradecimiento y retroalimentación.

METODO:

El método será participativo, lúdico y adaptado a las capacidades de los participantes, promoviendo la inclusión y la seguridad. La clase combinará demostraciones, práctica supervisada y retroalimentación grupal.

RECOMENDACIONES:

- Adaptar la altura y el tamaño de las casillas según las capacidades físicas de los participantes.
- Proveer un espacio seguro, sin obstáculos ni superficies resbaladizas.
- Utilizar fichas ligeras para evitar lesiones.
- Fomentar la interacción grupal y la diversión por encima de la competencia.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Materiales:

- Tiza o plantilla de goma.
- Fichas ligeras (piedras pequeñas, bolsitas de tela con arena).
- Sillas o barras de apoyo para quienes lo necesiten.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

Rol del facilitador:

- Motivar a los participantes y promover un ambiente de confianza.
- Observar y ajustar la actividad según las necesidades individuales.
- Reforzar positivamente los logros de cada participante.

ANEXOS

MARTES 3 DE DICIEMBRE SESION 02







MIERCOLES 4 DE DEICIEMBRE SESION 3





JENNY P. ESTEVEZ O.

LICENCIADA EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESION 4 y 5	
FECHA: 05 y 06 de diciembre de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA: CONCEPTUALIZACION	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Licenciada en deporte Jenny patricia Estévez	
ACTIVIDAD: Dolor de espalda: causas, diagnostico, consejos y como mantenerse saludable	
OBJETIVO GENERAL: Fomentar el conocimiento y la práctica de estrategias preventivas y terapéuticas para el manejo del dolor de espalda en adultos mayores, promoviendo el bienestar físico y emocional. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Identificar las principales causas del dolor de espalda en adultos mayores. • Enseñar ejercicios suaves y técnicas de cuidado postural para prevenir y aliviar el dolor. • Promover hábitos saludables que reduzcan el riesgo de padecer problemas de espalda. • Brindar herramientas para que los participantes puedan manejar el dolor de espalda de manera segura y efectiva.	
MARCO TEORICO: El dolor de espalda en adultos mayores: El dolor de espalda es una de las quejas más comunes en esta etapa de la vida, derivado de factores como el envejecimiento natural de la columna vertebral, la pérdida de masa muscular, el sedentarismo y las malas posturas. Puede afectar significativamente la calidad de vida si no se aborda adecuadamente. **Importancia del manejo adecuado:** El tratamiento del dolor de espalda en adultos mayores se centra en enfoques no invasivos, como ejercicios de bajo impacto, fisioterapia, educación postural y cambios en el estilo de vida. Estas medidas son eficaces para reducir el dolor, mejorar la movilidad y prevenir lesiones.	
METODOLOGIA:	

Introducción (15 minutos):

- Presentación del tema y bienvenida.
- Explicación breve de las causas comunes del dolor de espalda y cómo afecta al cuerpo.
- Conversación grupal para identificar experiencias de los participantes respecto al dolor de espalda.

2. Educación (15 minutos):

- Explicación de los principales factores que contribuyen al dolor de espalda:
  - Malas posturas al sentarse, dormir y realizar actividades.
  - Falta de fortalecimiento muscular.
  - Movimientos bruscos o repetitivos.
- Importancia de mantener una postura adecuada en actividades diarias.
- Beneficios de los ejercicios y hábitos saludables.

3. Práctica de ejercicios (30 minutos):

Ejercicios de bajo impacto diseñados para aliviar el dolor y fortalecer la musculatura:

1. **Estiramientos suaves:**
   - Estiramiento de la columna (postura del gato y la vaca).
   - Flexión hacia adelante sentados en una silla.
   - Rotación suave del tronco.
2. **Fortalecimiento:**
   - Puente lumbar (levantamiento de cadera desde el suelo).
   - Ejercicios isométricos de abdomen.
   - Postura del pájaro-perro (extender brazo y pierna opuestos desde posición de cuatro puntos).
3. **Relajación:**
   - Respiración diafragmática para liberar tensión.
   - Relajación muscular progresiva.

4. Recomendaciones y hábitos saludables (10 minutos):

- Uso de sillas ergonómicas y colchones adecuados.
- Evitar levantar objetos pesados sin apoyo.
- Realizar pausas activas durante actividades prolongadas (como estar sentado o de pie).
- Practicar caminatas cortas y suaves para mantener movilidad.

5. Cierre y retroalimentación (10 minutos):

- Responder preguntas y reforzar los puntos clave aprendidos.

- Reflexión grupal sobre cómo aplicarán lo aprendido en su vida diaria.
- Recomendaciones para continuar practicando los ejercicios.

METODO:

Se utilizará un enfoque educativo y práctico que combine la enseñanza teórica con ejercicios supervisados y recomendaciones personalizadas, adaptadas a las capacidades de los participantes.

RECOMENDACIONES:

- Adaptar los ejercicios según las capacidades físicas de los participantes y evitar movimientos bruscos.
- Supervisar de cerca para prevenir posibles lesiones.
- Proveer materiales de apoyo visual, como diagramas o videos, para facilitar la comprensión.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Materiales:
Sillas estables para soporte.
Pósteres o gráficos sobre la columna vertebral y ejercicios.

ANEXOS

JUEVES 5 DE DICIEMBRE SESION 4





CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San Jose
Velamos por su Bienestar

VIERNES 6 DE DICIEMBRE SESION 5





JENNY P. ESTEVEZ O.

LICENCIADA EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESION 6	
FECHA: 09 de diciembre de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA: JUEGO DE MESA	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Licenciada en deporte Jenny patricia Estévez	
ACTIVIDAD: jugar cartas por color	
OBJETIVO GENERAL: Promover la estimulación cognitiva, la socialización y el entretenimiento en adultos mayores mediante el juego de cartas por color, fomentando la memoria, la atención y la coordinación. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Estimular la memoria visual y la capacidad de atención mediante la identificación de colores en las cartas. • Fomentar habilidades sociales a través del trabajo en equipo y la interacción grupal. • Mejorar la coordinación ojo-mano al manejar las cartas durante el juego. • Brindar una actividad recreativa que estimule emociones positivas y reduzca el estrés.	
MARCO TEORICO: **La importancia de los juegos cognitivos:** Los juegos de cartas son una herramienta accesible y eficaz para estimular el cerebro en adultos mayores. Este tipo de actividades favorece procesos como la memoria, la atención, el razonamiento lógico y la resolución de problemas. Además, los juegos de grupo promueven la socialización, disminuyen el aislamiento y mejoran el estado emocional. **Jugar por colores:** Clasificar cartas por color añade un elemento visual que estimula áreas específicas del cerebro relacionadas con la percepción y la organización. Es una actividad sencilla, adaptable y apta para personas con diferentes niveles de habilidad cognitiva o motriz.	
METODOLOGIA:	

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

1.Introducción (10 minutos):

- Bienvenida y explicación breve de la actividad.
- Hablar sobre los beneficios de los juegos de cartas para la mente y el estado de ánimo.
- Presentación de las reglas del juego de cartas por color.

2. Demostración (10 minutos):

- Explicar el objetivo del juego: formar montones de cartas según su color.
- Mostrar un mazo de cartas previamente mezclado.
- Dividir las cartas en cuatro colores básicos (por ejemplo, rojo, negro, azul y amarillo, según el mazo utilizado).
- Realizar una partida de demostración para ilustrar las reglas.

3. Desarrollo del juego (30 minutos):

- Dividir a los participantes en pequeños grupos (de 4 a 6 personas).
- Repartir un mazo de cartas a cada grupo.
- Variantes del juego:
    1. **Por velocidad:** Los jugadores deben formar los montones por color lo más rápido posible.
    2. **Por turnos:** Cada participante coloca una carta en el montón correspondiente, promoviendo paciencia y colaboración.
    3. **Memoria:** Colocar las cartas boca abajo y recordar su color para ubicarlas en el montón correcto.
- Supervisar y apoyar a los participantes, corrigiendo suavemente si es necesario.

4. Cierre y reflexión (10 minutos):

- Reflexionar sobre cómo se sintieron durante el juego.
- Preguntar qué aspectos les parecieron más divertidos o desafiantes.
- Reforzar los beneficios del juego para la mente y la interacción social.

METODO:

Se empleará un enfoque lúdico y participativo, donde el aprendizaje y la diversión se combinen, garantizando un ambiente relajado y motivador. El método incluirá demostraciones, práctica guiada y supervisión activa.

RECOMENDACIONES:

Usar cartas con colores claros y visibles para facilitar la identificación.
Adaptar la velocidad del juego según las habilidades del grupo.

Evitar un ambiente competitivo; fomentar la colaboración y el compañerismo.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Materiales:

- Mazos de cartas con colores bien diferenciados.
- Mesas amplias y cómodas para jugar.
- Reloj o cronómetro (para la variante por tiempo).

ANEXOS





JENNY P. ESTEVEZ O

LICENCIADA EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San Jose Veramos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 07-08	
FECHA: 10 y 11 de diciembre del 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA: FORTALECIMIENTO	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Licenciada en deporte Jenny patricia Estévez	
ACTIVIDAD: Ejercicios de fortalecimiento con pelota	

OBJETIVO GENERAL: Fortalecer los músculos principales del cuerpo en adultos mayores mediante ejercicios con pelota, mejorando su movilidad, equilibrio y calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

1. Mejorar la fuerza muscular en extremidades superiores, inferiores y tronco.
2. Fomentar el equilibrio y la coordinación a través de ejercicios dinámicos con pelota.
3. Promover la socialización y el disfrute en un entorno grupal mientras se realiza actividad física.
4. Reducir el riesgo de caídas mediante el fortalecimiento de los músculos estabilizadores.

MARCO TEORICO:

Fortalecimiento muscular en adultos mayores:

A medida que envejecemos, se produce una pérdida gradual de masa muscular y fuerza conocida como sarcopenia. El ejercicio de fortalecimiento ayuda a revertir estos efectos, promoviendo independencia funcional y previniendo lesiones.

Beneficios de la pelota como herramienta:

La pelota (puede ser una pelota de goma, medicinal o de pilates) es un elemento versátil que permite realizar ejercicios adaptados a diferentes niveles de capacidad. Su uso estimula los músculos estabilizadores, mejora la coordinación y hace que la actividad física sea más dinámica y atractiva.

METODOLOGIA:

Introducción (10 minutos):

- Bienvenida y explicación breve de los beneficios del fortalecimiento muscular con pelota.
- Realización de un calentamiento general:
  - Movilidad articular (cuello, hombros, codos, caderas y rodillas).
  - Estiramientos dinámicos suaves.

2. Ejercicios prácticos (30 minutos):

Los ejercicios se dividirán en tres secciones:

a) Extremidades superiores:

- **Compresión con pelota:** Sostener la pelota con ambas manos y comprimirla frente al pecho, fortaleciendo pectorales y hombros.
- **Elevación frontal:** Levantar la pelota con ambas manos hasta la altura de los ojos, trabajando hombros y brazos.
- **Rotaciones:** Sostener la pelota frente al cuerpo y realizar movimientos circulares, activando los músculos del tronco.

b) Tronco y equilibrio:

- **Giros laterales con pelota:** Sentados en una silla, girar el tronco de un lado a otro sujetando la pelota.
- **Transferencia de pelota:** Sentados o de pie, pasar la pelota de una mano a otra por encima de la cabeza y luego por detrás de la espalda.
- **Sentadillas asistidas:** Sostener la pelota frente al cuerpo mientras se realizan sentadillas suaves, trabajando glúteos y piernas.

c) Extremidades inferiores:

- **Compresión con pelota entre rodillas:** Sentados, colocar la pelota entre las rodillas y apretarla, fortaleciendo aductores.
- **Elevación de piernas:** Sentados, colocar la pelota en los tobillos y elevar una pierna a la vez, fortaleciendo cuádriceps.
- **Rodillo bajo pies:** Sentados, mover la pelota hacia adelante y hacia atrás con la planta del pie, trabajando tobillos y pantorrillas.

3. Cierre y estiramientos (10 minutos):

- Realizar estiramientos suaves para relajar los músculos trabajados.
- Reflexión grupal sobre la actividad, destacando la importancia de la constancia en los ejercicios.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

METODO:

Se empleará un enfoque práctico y progresivo, en el cual los ejercicios se adaptarán al nivel físico de los participantes. Se combinarán demostraciones claras con supervisión y corrección durante la práctica.

RECOMENDACIONES:

- Seleccionar pelotas de tamaño y textura adecuadas (por ejemplo, pelotas de goma medianas, de fácil agarre).
- Adaptar los ejercicios según las capacidades físicas de cada participante.
- Usar sillas o barras de apoyo para ejercicios que impliquen equilibrio.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Materiales:

- Pelotas de goma o pilates (una por participante).
- Sillas para apoyo en ejercicios sentados.

ANEXOS

MARTES 10 DE DICIEMBRE SESION 7





CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Veiamos por su Bienestar

MIERCOLES 11 DE DICIEMBRE SESION 8





JENNY P. ESTEVEZ O

LICENCIADA EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 09	
FECHA: 12 de diciembre de 2024	**HORA**: 10:15 am
TEMA: COORDINACION	**ASISTENTES**: 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Licenciada en deporte Jenny patricia Estévez	
ACTIVIDAD: Juegos de Coordinación para Mejorar el Equilibrio y la Agilidad	

OBJETIVO GENERAL: Fomentar la mejora de la coordinación, el equilibrio y la agilidad en los adultos mayores a través de juegos físicos adaptados, promoviendo una mayor independencia y bienestar físico y mental.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Mejorar la coordinación motora fina y gruesa mediante actividades lúdicas que involucren movimientos de las extremidades superiores e inferiores.
- Aumentar la agilidad y la velocidad de reacción, contribuyendo a un mejor control del cuerpo en diferentes situaciones.
- Fortalecer el equilibrio estático y dinámico para prevenir caídas y mejorar la movilidad diaria.

MARCO TEORICO:

A medida que envejecemos, la coordinación y el equilibrio suelen verse afectados debido a la disminución de la masa muscular, la flexibilidad, la agilidad y la capacidad de respuesta. Estos cambios pueden aumentar el riesgo de caídas y lesiones, y afectan las actividades cotidianas. La práctica regular de juegos de coordinación, adaptados a las capacidades de los adultos mayores, es una excelente manera de mejorar estas habilidades.

Beneficios clave de los juegos de coordinación:

Mejora de la neuroplasticidad: Los juegos que requieren atención y coordinación ayudan a mantener el cerebro activo, favoreciendo la memoria y la concentración.

Prevención de caídas: El entrenamiento del equilibrio y la coordinación puede reducir significativamente el riesgo de caídas al mejorar la estabilidad corporal y la capacidad de reacción ante desequilibrios.

Fortalecimiento del sistema musculoesquelético: Movimientos coordinados de las extremidades favorecen el fortalecimiento de los músculos y articulaciones.
Beneficios psicológicos: Los juegos sociales pueden reducir el estrés, aumentar la autoestima y mejorar el bienestar emocional, favoreciendo un estado de ánimo positivo.

Estimulación cognitiva: Algunos juegos también requieren de resolución de problemas y toma de decisiones, lo que ayuda a mantener activa la función cognitiva.

METODO:

El método será **activo, lúdico y progresivo**, con el fin de que los participantes disfruten de los ejercicios mientras mejoran sus capacidades de coordinación y equilibrio. Los juegos deben adaptarse a las capacidades individuales, comenzando con actividades simples y aumentando gradualmente la complejidad. Además, se garantizará que todos los juegos sean inclusivos y accesibles para el grupo.

METODOLOGIA:

Evaluación inicial: Observar y valorar el nivel de coordinación, equilibrio y agilidad de los participantes. Esto ayudará a ajustar la dificultad de los juegos y garantizar su seguridad.
Calentamiento: Iniciar la sesión con ejercicios suaves de calentamiento que involucren movimientos articulares, estiramientos y caminatas suaves, para preparar el cuerpo para la actividad física.
Ejercicios de coordinación de pies: Realizar movimientos como tocar el suelo con los pies (alternando entre un pie y el otro) o hacer figuras con los pies sobre el suelo o en un espacio marcado.

Caminatas con obstáculos sencillos: Colocar obstáculos suaves (como conos o pelotas) que los participantes deben evitar o superar mientras caminan, estimulando el equilibrio y la coordinación.
Juegos de seguimiento de patrones: El instructor realiza un patrón de movimientos (por ejemplo, aplaudir dos veces, girar, tocar los pies), y los participantes deben seguirlo en secuencia, lo que estimula tanto la coordinación como la memoria.

ASPECTO DIDACTICO:

Explicación clara y sencilla: Los juegos se explicarán de manera clara, utilizando lenguaje accesible. Instrucciones paso a paso y demostraciones visuales ayudarán a garantizar que todos los participantes comprendan el objetivo de cada juego.

Adaptación a las capacidades individuales: Es importante ajustar la dificultad de los juegos según el nivel de los participantes. Algunas personas pueden necesitar ejercicios más sencillos o descansos más frecuentes, mientras que otras pueden estar listas para desafíos mayores.

RECOMENDACIONES:

- **Crear un ambiente seguro:** Asegurarse de que el área de juego esté libre de obstáculos y sea segura, para evitar caídas o lesiones. Usar pisos antideslizantes y mantener el espacio bien iluminado.

- **Adaptar los juegos según las limitaciones físicas:** Algunas personas pueden tener limitaciones en el movimiento o problemas de equilibrio. Ofrecer opciones alternativas para que todos puedan participar, como el uso de sillas estables para realizar ciertos juegos.

ANEXOS





JENNY P ESTEVEZ O.

LICENCIADA EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESION 10	
FECHA: 13 de diciembre de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA: CAMINATA	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Licenciada en deporte Jenny patricia Estévez	
ACTIVIDAD: caminata por los senderos de Guadalupe	

OBJETIVO GENERAL: Promover la salud física y mental de los adultos mayores a través de la práctica regular de caminatas, mejorando su condición cardiovascular, fuerza muscular, equilibrio y bienestar general.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- **Mejorar la capacidad cardiovascular** y la circulación sanguínea mediante caminatas de intensidad moderada.
- **Aumentar la fuerza muscular** en las piernas y la estabilidad del core (zona media del cuerpo).
- **Mejorar el equilibrio y la coordinación** para reducir el riesgo de caídas.

MARCO TEORICO:

El ejercicio físico regular es esencial para mantener la salud a medida que envejecemos. La caminata es una actividad de bajo impacto que proporciona una amplia gama de beneficios sin riesgo significativo de lesiones, lo que la convierte en una opción ideal para los adultos mayores.

Los beneficios de caminar incluyen:

- **Mejoras en la salud cardiovascular:** Caminar de manera regular reduce el riesgo de enfermedades del corazón, mejora la circulación sanguínea y la capacidad pulmonar.
- **Aumento de la fuerza muscular:** Caminar trabaja los músculos de las piernas, los glúteos y el abdomen, ayudando a mantener la fuerza muscular y la flexibilidad.
- **Reducción de riesgo de caídas:** El fortalecimiento de las piernas y el trabajo de equilibrio contribuyen a disminuir el riesgo de caídas, una de las principales preocupaciones en la población mayor.
- **Beneficios psicológicos:** Caminar al aire libre también ayuda a reducir los niveles de estrés, ansiedad y depresión, mejorando el estado de ánimo.

- **Mejora de la movilidad y la flexibilidad:** La caminata activa las articulaciones de las piernas, promoviendo la lubricación y la flexibilidad, lo cual es clave para mantener una buena movilidad.

METODO:

El enfoque será **progresivo y adaptado** a las necesidades de los adultos mayores, comenzando con caminatas suaves y aumentando gradualmente la distancia, la intensidad y el tiempo de actividad. La meta es garantizar que todos los participantes disfruten del proceso, se sientan seguros y alcancen sus objetivos de forma gradual.

METODOLOGIA:

□ **Evaluación inicial:** Realizar una breve evaluación para conocer el nivel de condición física de cada participante. Esto incluye preguntarse si tienen alguna afección médica relevante (problemas articulares, cardiovasculares, etc.) que pueda requerir modificaciones en la caminata.
□ **Iniciar con calentamiento:** Antes de comenzar a caminar, es importante hacer una rutina de calentamiento que incluya movimientos articulares, estiramientos de piernas, tobillos y espalda para preparar al cuerpo.
□ **Caminata guiada:**

- **Ritmo suave al principio:** Comenzar con caminatas lentas, con intervalos cortos de descanso.
- **Aumentar la intensidad progresivamente:** A medida que los participantes se sienten más cómodos, incrementar la duración y la velocidad de la caminata. Se puede intercalar con pequeños intervalos de caminatas más rápidas o inclinadas (si es posible).
- **Fomentar el trabajo en grupo:** Realizar la caminata en grupos pequeños para aumentar la motivación y el sentido de comunidad.

Ejercicios complementarios: Durante las caminatas, incorporar pequeñas pausas para hacer ejercicios de estiramiento y de balance, como levantar una pierna o caminar en línea recta para mejorar el equilibrio.
Enfriamiento y estiramientos: Al finalizar la caminata, realizar estiramientos suaves para evitar rigideces y relajar los músculos. Esto ayuda a la recuperación y mejora la flexibilidad.

ASPECTO DIDACTICO:

Fomentar la participación activa: Animar a los participantes a interactuar entre sí, compartir experiencias y formar un ambiente de apoyo mutuo. Utilizar frases motivacionales y reconocer los logros de cada uno.

RECOMENDACIONES:

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

Elegir rutas seguras: Asegurarse de que el área de caminata sea accesible, libre de obstáculos y bien iluminada. Preferiblemente en lugares al aire libre, como parques o senderos planos, para fomentar el contacto con la naturaleza.
Vestimenta y calzado adecuado: Recomendar el uso de ropa cómoda y zapatos deportivos que proporcionen buen soporte para los pies. El calzado adecuado es crucial para prevenir lesiones.

ANEXOS







JENNY P. ESTEVEZ O

LICENCIADA EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESION 11-12	
FECHA: 16 y 17 de diciembre de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA: GIMNASIA	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Licenciada en deporte Jenny patricia Estévez	
ACTIVIDAD: Ejercicios de gimnasia con silla	

OBJETIVO GENERAL: Promover el uso de una silla como herramienta accesible para realizar ejercicios que fortalezcan el cuerpo, mejoren la movilidad, equilibrio y flexibilidad, ayudando a los adultos mayores a mantener una vida activa y saludable.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Enseñar ejercicios básicos de gimnasia con silla que sean seguros y efectivos para adultos mayores.
- Mejorar la postura, fuerza muscular y estabilidad a través de movimientos de bajo impacto.
- Reducir el riesgo de caídas mediante ejercicios de equilibrio adaptados.
- Fomentar la creación de hábitos saludables y la importancia de la actividad física regular.

MARCO TEORICO:

- **Importancia de la actividad física en adultos mayores**
  Mantenerse físicamente activo es esencial para prevenir enfermedades relacionadas con la inactividad, como la osteoporosis, la sarcopenia y enfermedades cardiovasculares. La gimnasia con silla permite a los adultos mayores trabajar de manera segura, reduciendo el riesgo de lesiones.
- **Beneficios de la gimnasia con silla**
  Utilizar una silla como herramienta de soporte facilita el ejercicio, ofreciendo estabilidad y reduciendo la exigencia física. Esto es ideal para trabajar fuerza, equilibrio y flexibilidad sin sobrecargar el cuerpo.
- **Ejercicios funcionales y adaptados**
  Los ejercicios funcionales reproducen movimientos cotidianos, como sentarse y levantarse, fortaleciendo los músculos necesarios para actividades diarias y aumentando la autonomía del adulto mayor.

METODO:

Explicación teórica: Introducción breve sobre los beneficios de la gimnasia con silla.

Demostración práctica: Instructor realiza los ejercicios y guía a los participantes paso a paso.
Práctica supervisada: Los participantes realizan los ejercicios con supervisión para evitar errores de postura.
Retroalimentación: Corrección individual y refuerzo positivo.

METODOLOGIA:

Inicio (10 minutos)

- **Calentamiento general**: Movimientos suaves de cuello, hombros, brazos, tronco y piernas, siempre sentado o de pie junto a la silla.
- Ejemplo:
  - Rotaciones de hombros hacia adelante y atrás.
  - Elevación de rodillas alternadas sentado en la silla.

2. Desarrollo (30 minutos)

- **Ejercicios de fuerza y resistencia**:
  - Sentarse y levantarse de la silla: Trabaja piernas y glúteos.
  - Flexión de brazos con botellas pequeñas de agua como pesas, sentado o de pie.
- **Ejercicios de equilibrio**:
  - Apoyar una mano en la silla mientras se eleva una pierna lateralmente.
  - Mantenerse de pie detrás de la silla y alternar el peso de un pie al otro.
- **Ejercicios de movilidad y flexibilidad**:
  - Estiramiento de brazos y piernas desde la posición sentada.
  - Torción suave del tronco sentado, girando hacia cada lado.

3. Cierre (10 minutos)

- **Relajación y respiración**:
  - Inhalar profundamente y exhalar lentamente.
  - Estiramientos finales suaves para brazos, espalda y piernas.
- Reflexión y retroalimentación: Responder preguntas y motivar a los participantes a seguir practicando en casa.

RECOMENDACIONES:

Usar una silla estable, preferiblemente sin ruedas ni reposabrazos.
Realizar los ejercicios en un espacio despejado, sin objetos que puedan causar tropiezos.
Utilizar ropa cómoda y calzado antideslizante.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

ASPECTO DIDÁCTICO:

Materiales Necesarios

- Una silla resistente.
- Botellas pequeñas de agua o pesas ligeras (opcional).
- Tapete antideslizante (opcional).

ANEXOS

LUNES 16 DE DICIEMBRE SESION 11







MARTES 17 DE DICIEMBRE SESION 12





CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE



JENNY P. ESTEVEZ O.

LICENCIADA EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Veiamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 13	
FECHA: 18 de diciembre de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA: FORTALECIMIENTO	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Licenciada en deporte Jenny patricia Estévez	
ACTIVIDAD: Ejercicios para las extremidades superiores	

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar y mejorar la fuerza, la flexibilidad y la coordinación de las extremidades superiores en los adultos mayores a través de ejercicios físicos adecuados, promoviendo su bienestar y calidad de vida.

ESPECIFICOS:

- **Mejorar la fuerza muscular** en los brazos, hombros y muñecas para facilitar las actividades diarias.
- **Aumentar la flexibilidad** y el rango de movimiento de los músculos y las articulaciones de las extremidades superiores.
- **Prevenir caídas y lesiones** mejorando la coordinación y el control corporal.
- **Fomentar la independencia** en las actividades cotidianas como levantarse, vestirse, comer y moverse con mayor facilidad.

MARCO TEORICO:

El envejecimiento tiene un impacto en la salud física, especialmente en la musculatura y articulaciones. A medida que envejecemos, se produce una disminución natural de la masa muscular (sarcopenia), y las articulaciones pierden flexibilidad. El fortalecimiento de las extremidades superiores es crucial para contrarrestar estos efectos, mejorando no solo la fuerza muscular, sino también la capacidad funcional.

Los ejercicios de fortalecimiento de las extremidades superiores ayudan a:

- **Prevenir la atrofia muscular** al mantener los músculos activos.
- **Mejorar la movilidad** de las articulaciones, previniendo rigideces.
- **Mejorar la postura** y evitar el dolor crónico en el cuello, espalda y hombros.
- **Reducir el riesgo de caídas** al aumentar la estabilidad y el equilibrio.

METODO:

El método utilizado será **activo y participativo**, integrando ejercicios de baja intensidad y progresivamente aumentando la dificultad de acuerdo a la capacidad de los participantes.

Las sesiones incluirán actividades dinámicas, respiración controlada y descansos adecuados.

Se utilizará el enfoque de **entrenamiento funcional**, que simula los movimientos de la vida diaria, para que los ejercicios tengan una aplicación directa en las actividades cotidianas.

METODOLOGIA:

- **Evaluación inicial:** Comenzar con una evaluación de la movilidad y fuerza de las extremidades superiores de los participantes para ajustar la intensidad de los ejercicios a sus necesidades específicas.
- **Ejercicios de calentamiento:** Iniciar con estiramientos suaves de las muñecas, brazos, hombros y cuello para preparar el cuerpo.

Ejercicios de fortalecimiento:

- **Flexiones de brazos (contra la pared o en el suelo)** para fortalecer los músculos del pecho, hombros y tríceps.
- **Levantamientos de pesas ligeras** para trabajar los bíceps y tríceps (con botellas de agua, bandas elásticas o pesas pequeñas).
- **Elevaciones laterales y frontales con pesas pequeñas** para trabajar los hombros.
- **Rotaciones de muñeca y estiramientos de dedos** para mejorar la flexibilidad y fuerza en las manos.

Ejercicios de coordinación y equilibrio:

- Ejercicios de **extensión de brazos hacia adelante, hacia los lados y hacia arriba** para mejorar la coordinación.
- **Ejercicios de "tirón" con bandas elásticas** para mejorar la fuerza y estabilidad de la parte superior del cuerpo.

Enfriamiento y estiramientos: Al finalizar la sesión, se realizarán estiramientos para relajar los músculos trabajados.

Tiempo Actividad

0 - 5 min Calentamiento (movimientos articulares suaves)

5 - 15 min Ejercicios de fortalecimiento (flexiones, pesas, bandas elásticas)

25 - 30 min Enfriamiento (estiramientos y relajación)

ASPECTO DIDACTICO:

- **Explicación clara y concisa:** Los ejercicios se explicarán de manera simple y detallada para garantizar que todos los participantes comprendan correctamente la técnica y los beneficios de cada uno.

- **Modificación de ejercicios:** Si algún ejercicio resulta demasiado difícil o incómodo, se ofrecerán alternativas para adaptarlos a las necesidades de cada persona.

RECOMENDACIONES:

Uso de materiales adecuados: Es importante tener a disposición pesas livianas y sillas estables para realizar los ejercicios con seguridad.

• **Adaptar los ejercicios según las capacidades individuales:** Algunos adultos mayores pueden tener limitaciones físicas debido a problemas de salud, por lo que es esencial ajustar los ejercicios para que sean apropiados para todos.

ANEXOS









JENNY P. ESTEVEZ O.

LICENCIADA EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESION 14	
FECHA: 19 de diciembre de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA: PARTICIPAR COMO COMUNIDAD	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Licenciada en deporte Jenny patricia Estévez.	
ACTIVIDAD: Eucaristía	

OBJETIVO GENERAL: Fomentar la participación activa y consciente de los adultos mayores en la celebración de la Eucaristía, promoviendo una experiencia profunda de encuentro con Dios, con la comunidad y consigo mismos, centrada en la gratitud, la esperanza y el sentido de pertenencia en la vida cristiana.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Favorecer la reflexión y el fortalecimiento de la fe de los adultos mayores mediante la lectura y meditación de las Escrituras.
- Facilitar la participación activa en la liturgia, adaptando el lenguaje y las acciones litúrgicas para que sean comprensibles y accesibles.
- Crear un ambiente de acogida y respeto que permita a los adultos mayores sentirse valorados como miembros esenciales de la comunidad cristiana.
- Promover la integración de los adultos mayores en el cuerpo eclesial a través de gestos litúrgicos simples y la inclusión de oraciones que favorezcan su espiritualidad.

MARCO TEORICO:

Teología de la Eucaristía:

La Eucaristía es el sacramento central de la vida cristiana, en el cual Jesús se ofrece como alimento para el alma, fortaleciendo la relación con Dios y con los demás. Para los adultos mayores, este sacramento cobra un significado especial, ya que les recuerda que son valiosos ante Dios, independientemente de su condición física o mental.

Teología Pastoral para Adultos Mayores:

La pastoral con adultos mayores debe tener en cuenta las circunstancias particulares de este grupo, tales como las limitaciones físicas y emocionales, así como el deseo de mantener su identidad y sentido de comunidad. La espiritualidad de los adultos mayores

puede ser profundamente enriquecida con liturgias que respondan a sus necesidades de serenidad, reflexión y cercanía a Dios.

Cuidado Pastoral y Liturgia:

En el contexto pastoral, es importante una liturgia que sea comprensible y accesible. El ambiente debe ser tranquilo y contemplativo, evitando sobrecargar a los participantes con excesos de información. La palabra debe ser clara y sencilla, y las acciones litúrgicas deben ser lentas, respetuosas y visibles para que todos puedan seguirlas.

METODO:

Lectura y meditación:
Se dará énfasis a la reflexión sobre las lecturas del día, adaptadas a las realidades y experiencias de los adultos mayores. Esto puede incluir testimonios o momentos de reflexión personal.

Participación activa:
Se fomentará la participación activa en la misa mediante gestos litúrgicos sencillos, como el saludo, el acto penitencial, la oración de los fieles, y la recepción de la comunión.

Acogida y empatía:
El ambiente debe ser acogedor, prestando especial atención a los detalles que favorezcan la comodidad física y emocional de los adultos mayores, como la iluminación suave, asientos cómodos, y un lenguaje accesible.

METODOLOGIA:

Introducción (5-10 minutos)

- **Entrada y bienvenida (3-5 minutos)**:
  - **Música de entrada**: Elegir una canción tranquila y conocida (por ejemplo, "Venid, adoradores").
  - **Saludo inicial**: El sacerdote saluda a la comunidad con un tono cálido y cercano. Asegurarse de hablar de forma clara y pausada.
- **Acto Penitencial (2-3 minutos)**:
  - El sacerdote invita a los fieles a reconocer sus faltas. Se puede utilizar una fórmula breve y clara:
    - *"Señor, ten piedad..."*
  - **Música suave**: El "Señor, ten piedad" o el "Cordero de Dios" pueden ser cantados a un ritmo tranquilo.

2. Liturgia de la Palabra (10-15 minutos)

- **Primera lectura (5 minutos)**:

- Se puede elegir una lectura del Antiguo o Nuevo Testamento que hable de esperanza, misericordia o fe (por ejemplo, el Salmo 23 o Isaías 46:4).
- Un lector voluntario o un miembro de la comunidad puede leer con claridad y en voz alta.

- **Salmo Responsorial (3 minutos)**:
  - Música suave y melodiosa, adaptada a la capacidad de los adultos mayores para cantar o responder.
- **Segunda lectura (5 minutos)**:
  - Se lee una carta de los apóstoles, o el Evangelio, si es necesario. El sacerdote puede invitar a la reflexión sobre el mensaje de la lectura.
- **Homilía (5-7 minutos)**:
  - El sacerdote realiza una homilía breve, destacando temas relevantes como la esperanza en la vejez, el sentido de comunidad y la fidelidad de Dios.
  - Puede incluir alguna pregunta reflexiva como: *"¿Cómo podemos vivir nuestra fe en este momento de nuestras vidas?"*

3. Liturgia Eucarística (15-20 minutos)

- **Oración de los Fieles (5 minutos)**:
  - Se invitan a los adultos mayores a hacer peticiones por sí mismos, por sus seres queridos, y por la paz del mundo. Pueden ser oraciones simples como:
    - *"Te pedimos, Señor, por todos nuestros hermanos y hermanas mayores, para que encuentren paz y fortaleza."*
- **Preparación de los dones (5 minutos)**:
  - El sacerdote prepara el altar de manera pausada, invitando a los adultos mayores a acompañar el proceso de preparación de los dones.
- **Plegaria Eucarística (10 minutos)**:
  - El sacerdote recita la Plegaria Eucarística de manera lenta, con énfasis en las palabras que invitan a la comunidad a unirse a Cristo.
  - Los adultos mayores pueden responder con "Amén" o en las respuestas que sean apropiadas.

4. Rito de la Comunión (10-15 minutos)

- **Oración del Padre Nuestro (2-3 minutos)**:
  - Se canta o recita el "Padre Nuestro" con un ritmo pausado. Todos los participantes se unen de manera activa.
- **Distribución de la Comunión (5-7 minutos)**:
  - El sacerdote y los ministros distribuyen la comunión de manera ordenada. Si es posible, algunos adultos mayores pueden participar como ministros de la Eucaristía.
  - Los cantos pueden acompañar este momento de gracia, como el "Cordero de Dios" o himnos suaves.

5. Conclusión (5-7 minutos)

- **Oración final (2 minutos)**:
  - El sacerdote ofrece una oración de acción de gracias por la vida, por la comunidad y por la Eucaristía recibida.
- **Bendición final (2 minutos)**:
  - El sacerdote da la bendición final de manera calmada y con un tono acogedor.
- **Despedida (1-2 minutos)**:
  - Se invita a la comunidad a continuar viviendo la fe con esperanza, agradecimiento y en unión fraterna.
  - **Música de salida**: Se puede elegir una canción suave y alegre, como "Alabad al Señor" o "El Señor es mi Pastor".

RECOMENDACIONES:

Preparación **del espacio**:
El lugar debe estar bien iluminado, sin ruidos molestos, y con asientos cómodos. Se deben habilitar áreas con asientos más altos o sillas de ruedas si es necesario.

Música **apropiada**:
Usar música tranquila, familiar y de fácil canto, como himnos o canciones litúrgicas conocidas por los adultos mayores.

Utilizar **voluntarios**:
Contar con un grupo de apoyo que ayude en la distribución de la comunión, en la organización de los participantes y en la asistencia a quienes lo necesiten.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Homilía accesible, Momentos de participación, Reflexión guiada:

ANEXOS

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE







JENNY P. ESTEVEZ O.

LICENCIADA EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESION 15	
FECHA: 20 de diciembre de 2024	**HORA:** 10:15am
TEMA: INTEGRACION	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Licenciada en deporte Jenny patricia Estévez.	
ACTIVIDAD: Pausa activa y relajación	

OBJETIVO GENERAL: Fomentar el bienestar físico, mental y emocional de los adultos mayores a través de la práctica de pausas activas y técnicas de relajación, promoviendo la movilidad, la reducción de tensiones y el equilibrio emocional.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Mejorar la circulación y flexibilidad mediante la práctica de pausas activas que estimulen la movilidad y prevengan la rigidez muscular.
- Reducir el estrés y la ansiedad con ejercicios de relajación que promuevan la calma y el bienestar emocional.
- Incrementar el bienestar general de los participantes al integrar la actividad física ligera con prácticas de relajación, contribuyendo a la mejora del estado físico y mental.

MARCO TEORICO:

- **Beneficios de las Pausas Activas:**

  - **Pausas activas** son breves intervalos de actividad física realizados durante el día para contrarrestar el sedentarismo, mejorar la circulación, reducir tensiones y aumentar la flexibilidad. Para los adultos mayores, estas pausas son clave para prevenir la rigidez articular, mejorar el estado físico general y aumentar la energía.
  - La actividad física moderada y controlada, como los estiramientos y movimientos suaves, ayuda a mantener la independencia y a mejorar la calidad de vida en la vejez.

Beneficios de la Relajación:

- Las **técnicas de relajación** tienen un impacto directo en la reducción del estrés y la ansiedad, promoviendo una sensación de calma y bienestar.

- Ejercicios como la respiración profunda, la visualización y la meditación guiada son altamente efectivos para mejorar la salud mental de los adultos mayores, al reducir la presión arterial, liberar tensiones musculares y mejorar el estado emocional.

El Enfoque Integral para la Salud del Adulto Mayor:

- Un enfoque integral que combine actividad física y relajación es ideal para promover el bienestar total de los adultos mayores. La combinación de pausas activas y relajación no solo mejora la salud física, sino que también contribuye a la estabilidad emocional y mental.

METODOLOGIA:

Pausas Activas (10-15 minutos):

1. **Estiramiento de cuello** (3 minutos):
   - **Objetivo**: Relajar la zona cervical.
   - **Instrucciones**: Sentado en una silla, inclina la cabeza hacia un lado, mantén durante 5 segundos, luego hacia el otro lado. Repite 5 veces a cada lado.
   - **Consejo**: Asegúrate de que el movimiento sea suave y controlado. Si hay dolor, detén el movimiento.
2. **Rotación de hombros** (3 minutos):
   - **Objetivo**: Liberar tensiones en los hombros y cuello.
   - **Instrucciones**: Siéntate recto, mueve los hombros hacia adelante en círculos pequeños, luego hacia atrás. Realiza 10 repeticiones en cada dirección.
3. **Estiramiento de muñecas y dedos** (3 minutos):
   - **Objetivo**: Mejorar la flexibilidad en las manos.
   - **Instrucciones**: Extiende los brazos frente a ti. Con una mano, tira de los dedos hacia atrás suavemente. Mantén durante 5 segundos y cambia de mano. Repite 5 veces por mano.
4. **Elevación de piernas** (3 minutos):
   - **Objetivo**: Mejorar la circulación en las piernas.
   - **Instrucciones**: Sentado en una silla, levanta una pierna a la altura de la rodilla, mantén durante 5 segundos y baja lentamente. Repite con la otra pierna.

2. Relajación Guiada (10-15 minutos):

1. **Respiración profunda** (5 minutos):
   - **Objetivo**: Reducir la tensión y la ansiedad.
   - **Instrucciones**: Pide a los participantes que cierren los ojos y respiren profundamente. Inhalen lentamente por la nariz contando hasta 4,

mantengan la respiración durante 4 segundos, y luego exhalen suavemente por la boca contando hasta 4. Repite 5 veces.

2. **Visualización relajante** (5 minutos):
   - **Objetivo**: Promover la relajación y el bienestar emocional.
   - **Instrucciones**: Guía a los participantes a visualizar un lugar tranquilo, como una playa o un campo. Pídeles que se concentren en los sonidos, colores y sensaciones de este lugar mientras siguen respirando profundamente.
3. **Relajación muscular progresiva** (5 minutos):
   - **Objetivo**: Relajar el cuerpo al liberar tensiones musculares.
   - **Instrucciones**: Guía a los participantes para que tensen y luego relajen cada parte de su cuerpo, comenzando por los pies y ascendiendo hacia la cabeza. Cada vez que tensen un área del cuerpo, mantén la tensión por 5 segundos antes de soltar.

METODO:

Combinación de actividad física y relajación:

El enfoque se basa en alternar breves momentos de actividad física ligera (pausas activas) con ejercicios de relajación profunda, favoreciendo tanto la circulación sanguínea como la reducción del estrés.

RECOMENDACIONES:

Ritmo adecuado: Es importante que los ejercicios se realicen a un ritmo lento y pausado. Los adultos mayores no deben sentirse apurados, sino que deben disfrutar del proceso y escuchar a su cuerpo.

Adaptación de los ejercicios: Si algunos participantes tienen movilidad reducida, se pueden hacer ejercicios de relajación en silla, de forma que no sea necesario estar de pie o realizar movimientos complicados.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- **Lenguaje claro y accesible**: Utiliza un lenguaje sencillo, evitando tecnicismos que puedan generar confusión. Da explicaciones claras y directas para que todos los participantes comprendan lo que deben hacer en cada momento.
- **Demostración visual**: Asegúrate de demostrar cada ejercicio de manera clara antes de pedir a los participantes que lo realicen. Puedes usar imágenes o gestos amplios para que todos lo vean claramente.

ANEXOS

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE









JENNY P. ESTEVEZ O.

LICENCIADA EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESION 16	
FECHA: 23 de diciembre de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA: RECREATIVO	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Licenciada en deporte Jenny patricia Estévez	
ACTIVIDAD: Juguemos a pasar la pelota en grupo	

OBJETIVO GENERAL: Fomentar la actividad física, la coordinación, el trabajo en equipo y la diversión entre los adultos mayores, utilizando el juego de pasar la pelota como una herramienta para promover la movilidad, fortalecer las relaciones sociales y mejorar el bienestar físico y emocional.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Estimular la movilidad y la coordinación motriz mediante ejercicios que impliquen el paso de la pelota de forma controlada, activando tanto los miembros superiores como inferiores.
- Fomentar la socialización y el trabajo en equipo para crear un ambiente de apoyo mutuo y cooperación entre los participantes.
- Desarrollar la agilidad mental y la atención a través de la concentración requerida para seguir el ritmo del juego y anticipar el movimiento de la pelota.

MARCO TEORICO:

Beneficios de la actividad física en los adultos mayores:

- La actividad física regular es esencial para los adultos mayores, ya que mejora la circulación, la movilidad, la flexibilidad y la fuerza muscular. Según la OMS, se recomienda a los adultos mayores participar en actividades físicas que incluyan ejercicios de equilibrio, fuerza y flexibilidad.
- Los juegos en grupo no solo benefician la parte física, sino también la socialización, ayudando a reducir los sentimientos de soledad y promoviendo el bienestar emocional.

El juego como herramienta educativa y recreativa:

- El **juego** en la edad adulta, especialmente en los adultos mayores, fomenta la interacción social, reduce el estrés y mejora la salud mental. Además, los juegos

físicos como el pasar la pelota ayudan a fortalecer las habilidades motoras gruesas y la coordinación.
- Según estudios en psicología y salud, el **jugar en grupo** promueve la colaboración y fortalece los lazos sociales, lo cual tiene un impacto positivo en la calidad de vida de los adultos mayores.

Coordinación y agilidad:

- Pasar la pelota requiere coordinación mano-ojo, y en este caso, también coordinación de movimientos entre diferentes personas, lo que favorece la concentración y la respuesta rápida. La práctica constante de este tipo de actividades ayuda a mantener y mejorar la agilidad física y mental.

METODO:

Juego cooperativo y activo: El juego de pasar la pelota será realizado en un formato cooperativo donde el objetivo es colaborar y trabajar en equipo para pasar la pelota de una persona a otra sin que se caiga o se detenga. Esto promueve la comunicación, la coordinación y el ejercicio físico.

METODOLOGIA:

Bienvenida y Explicación Inicial (5-7 minutos):

- Iniciar la clase con una breve introducción al juego. Explicar que se trata de un juego divertido y cooperativo en el que el objetivo es pasar la pelota entre todos los participantes.
- Asegurarse de que todos los participantes comprendan las reglas básicas y se sientan cómodos con la actividad.

Calentamiento (5 minutos):

- Comenzar con un breve calentamiento para preparar el cuerpo. Esto puede incluir estiramientos suaves de brazos, muñecas, piernas y cuello, y movimientos articulares como giros de hombros, muñecas y tobillos.

Instrucciones del Juego (3-5 minutos):

- Explicar las reglas del juego: los participantes deben pasar la pelota de una persona a otra sin que se caiga o se detenga. El juego puede incluir algunas variaciones para mantenerlo dinámico:
  - **Pase por arriba**: Pasar la pelota entre todos, siguiendo un patrón.
  - **Pase de abajo**: Cada participante debe elegir a quién le pasará la pelota sin previo aviso.

- En caso de caídas o interrupciones, hacer que todos participen en la recogida de la pelota y reiniciar el juego sin presión.

Desarrollo del Juego (15-20 minutos):

- Dividir a los participantes en grupos pequeños (si el número lo permite) para realizar el ejercicio en un formato más dinámico.
- Observar la coordinación y la participación de todos los miembros del grupo. El instructor debe estar atento para apoyar a los participantes con alguna dificultad, asegurándose de que la actividad sea segura y divertida.

Cierre y Reflexión (5 minutos):

- Terminar el juego con una breve charla sobre cómo se sintieron durante la actividad. ¿Se sintieron bien trabajando en equipo? ¿Qué partes del cuerpo sintieron que se movían más?
- Recalcar los beneficios de la actividad, como mejorar la circulación, mantener la movilidad y reforzar el vínculo social con los demás.
- Agradecer la participación de todos y animarlos a practicar estas actividades en su vida diaria.

RECOMENDACIONES:

Ajustar la dificultad:
Si el grupo tiene participantes con limitaciones de movilidad, se pueden hacer ajustes, como pasar la pelota de manera más lenta, usar pelotas más grandes y suaves, o incluso realizar la actividad de manera sentada. Lo importante es que todos puedan participar sin sentirse excluidos.

Incluir pausas:
Es importante hacer pequeñas pausas para que los participantes se hidraten y descansen un poco, especialmente si la actividad se prolonga por más de 20 minutos.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Lenguaje sencillo y accesible:
El lenguaje debe ser claro y comprensible, usando frases cortas y directas. Evita tecnicismos o complicaciones que puedan confundir a los participantes.

Demostración visual:
Al comenzar el juego, muestra cómo se pasa la pelota y cómo se puede coordinar con los demás. Asegúrate de que todos vean claramente cómo deben realizar los movimientos.

ANEXOS

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE






JENNY P. ESTEVEZ C.

LICENCIADA EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESION 17	
FECHA:24 diciembre de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA: BAILOTERAPIA	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Licenciada en deporte Jenny patricia Estévez.	
ACTIVIDAD: Movimiento y bienestar para adultos mayores	

OBJETIVO GENERAL: Fomentar la actividad física y emocional en adultos mayores a través de la bailoterapia, mejorando la coordinación, el estado físico, la autoestima y el bienestar emocional.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Enseñar movimientos sencillos de baile que fortalezcan el cuerpo y mejoren la flexibilidad.
- Promover la socialización y diversión a través de la música y el baile.
- Mejorar la circulación sanguínea y la movilidad general del cuerpo.
- Aumentar la conciencia corporal y la autoestima mediante la expresión creativa a través del baile.

MARCO TEORICO:

¿Qué es la Bailoterapia?
La bailoterapia es una forma de ejercicio que combina movimientos de baile con música, diseñada para mejorar la condición física y mental de los participantes. Es especialmente beneficiosa para adultos mayores, ya que ayuda a mejorar la flexibilidad, el equilibrio y la fuerza muscular de una manera divertida y relajada.

Beneficios de la Bailoterapia

1. **Físicos**: Mejora la movilidad, flexibilidad, fuerza, postura y coordinación.
2. **Emocionales**: Alivio del estrés, aumento de la autoestima, mejora del estado de ánimo y socialización.
3. **Cognitivos**: Estimula la memoria y la concentración al aprender nuevos pasos y secuencias de movimientos.
4. **Salud en general**: Ayuda a prevenir enfermedades crónicas como la hipertensión y mejora la circulación.

Importancia para los Adultos Mayores
A medida que envejecemos, tendemos a perder fuerza muscular y flexibilidad. La bailoterapia puede contrarrestar estos efectos, promoviendo una vida más activa y

reduciendo el riesgo de caídas. Además, mejora la capacidad cardiovascular, esencial para la salud en la tercera edad.

METODO:

Clases prácticas y participativas: Los participantes aprenden los movimientos a medida que los van realizando.
Uso de música variada: Se emplean diferentes géneros musicales para mantener el interés y la motivación.

METODOLOGIA:

Inicio (10 minutos)

- **Bienvenida y calentamiento**:
  - Realizar estiramientos suaves y movimientos articulares (cuello, hombros, muñecas, caderas, rodillas).
  - Ejemplo: Rotación de hombros, estiramiento lateral de cuello.
- Explicar brevemente los beneficios de la bailoterapia y cómo ayudará a mejorar la movilidad y el bienestar.
- Música relajante de fondo para crear un ambiente acogedor.

2. Desarrollo (30 minutos)

- **Coreografía sencilla y divertida**:
  - **Paso básico de baile (movimiento de piernas y brazos)**: Ejemplo, paso básico de salsa (alternar el peso del cuerpo de un pie a otro).
  - **Movimientos de cadera y torso**: En posición de pie o sentado, hacer movimientos suaves de cadera y torso siguiendo el ritmo de la música.
  - **Ritmo de marcha (caminata al ritmo de la música)**: Movimientos suaves de caminata al compás de la música, con variaciones de ritmo.
  - **Trabajo de brazos y torso (bailes sencillos como el cha-cha)**: Seguir el ritmo de la música con movimientos suaves de los brazos, manteniendo la postura erguida.
- **Danza libre**: Permitir que los participantes sigan sus propios movimientos con la música para fomentar la expresión individual y la diversión.
- **Breve descanso**: Durante el descanso, realizar respiraciones profundas y estiramientos ligeros.

3. Cierre (10 minutos)

- **Relajación y estiramientos**:
  - Estiramiento de brazos, piernas y espalda.
  - Respiraciones profundas para reducir la tensión y relajarse.
- **Reflexión grupal**: Preguntar a los participantes cómo se sintieron, si notaron alguna mejora en su energía o estado de ánimo.

- Despedida y motivación para continuar con la práctica de bailoterapia.

RECOMENDACIONES:

- **Postura correcta**: Mantener siempre una postura erguida para evitar lesiones y maximizar los beneficios del ejercicio.
- **Escuchar al cuerpo**: Si se siente algún dolor o molestia, es importante detenerse y ajustar el ejercicio.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Materiales Necesarios

- Reproductor de música (puede ser equipo de audio o teléfono móvil).
- Espacio amplio y cómodo para moverse.
- Sillas para aquellos que prefieren hacer algunos movimientos sentados

ANEXOS





JENNY P. ESTEVEZ O.

LICENCIADA EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESION 18	
FECHA: 26 de noviembre de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA: CONCEPTUALIZACION	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Licenciada en deporte Jenny patricia Estévez	
ACTIVIDAD: ¿Qué es la dorsalgia?	

OBJETIVO GENERAL: Informar a los adultos mayores sobre qué es la dorsalgia, sus causas, factores de riesgo y estrategias para prevenirla o manejarla, fomentando el cuidado de la espalda y mejorando su calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Definir la dorsalgia y explicar las principales causas que la provocan.
- Identificar los factores de riesgo relacionados con el estilo de vida y la edad.
- Presentar ejercicios suaves y hábitos posturales para prevenir o aliviar el dolor.
- Promover la importancia de la consulta médica ante síntomas persistentes.

MARCO TEORICO:

¿Qué es la dorsalgia?
La dorsalgia se refiere al dolor en la región media de la espalda, específicamente entre las vértebras dorsales (T1 a T12). Es menos común que el dolor cervical o lumbar, pero afecta significativamente la movilidad y calidad de vida, especialmente en adultos mayores.

Causas comunes de la dorsalgia

1. Mala postura prolongada (como al sentarse o al dormir).
2. Degeneración de discos intervertebrales debido al envejecimiento.
3. Debilidad muscular o falta de actividad física.
4. Estrés o tensión emocional que provoca rigidez en los músculos.
5. Enfermedades subyacentes, como osteoporosis o artrosis.

Factores de riesgo

- Envejecimiento natural de la columna.
- Vida sedentaria o sobrepeso.
- Movimientos repetitivos o incorrectos.

- Uso inadecuado de mobiliario (sillas y camas poco ergonómicas).

Síntomas frecuentes

- Dolor localizado en la parte media de la espalda.
- Sensación de rigidez al moverse o al girar el torso.
- Dificultad para realizar tareas diarias como agacharse o levantarse.

METODO:

Sesión teórica: explicación de conceptos básicos.
Participación activa: Involucrar a los asistentes a través de preguntas y ejercicios simples.
Apoyo visual: Uso de imágenes, diagramas de la columna y demostraciones de ejercicios.

METODOLOGIA:

1.Inicio (10 minutos)

- Presentación del tema y objetivos de la clase.
- Introducción con preguntas para conectar con el grupo:
  - "¿Han sentido dolor en la parte media de la espalda?"
  - "¿Qué actividades diarias les resultan más incómodas?"

2. Desarrollo (30 minutos)

- **Explicación teórica (15 minutos):**
  - Definición de dorsalgia.
  - Causas, factores de riesgo y prevención.
  - Importancia de la postura y la ergonomía.

Cierre (10 minutos)

- Reflexión grupal: ¿Qué aprendieron y qué les gustaría aplicar en su día a día?
- Resolución de dudas y entrega de recomendaciones finales.

RECOMENDACIONES:

Mantener una postura adecuada al sentarse, evitando encorvarse.
Realizar pausas activas si permanecen sentados por largos períodos.
Dormir en colchones firmes y con almohadas adecuadas.
Evitar cargar objetos pesados o realizar movimientos bruscos.
Consultar al médico si el dolor es persistente o limita sus actividades diarias.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

ASPECTO DIDÁCTICO:

Visualización: Uso de imágenes para explicar la ubicación de la dorsalgia y la importancia de la postura.

ANEXOS





JENNY P. ESTEVEZ O.

LICENCIADA EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESION 19	
FECHA: 27 de diciembre de 2024	**HORA:** 10:15 am
TEMA: TERAPIA	**ASISTENTES:** 50
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Licenciada en deporte Jenny patricia Estévez	
ACTIVIDAD: Ejercicios para mejorar la dorsalgia	

OBJETIVO GENERAL: Proporcionar a los adultos mayores una serie de ejercicios simples y efectivos para aliviar el dolor en la espalda media (dorsalgia), mejorando la postura, la movilidad y la flexibilidad de la columna vertebral.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Enseñar ejercicios de estiramiento y fortalecimiento adecuados para mejorar la dorsalgia.
- Fomentar el cuidado de la postura y la prevención de la tensión muscular en la región dorsal.
- Aumentar la conciencia corporal, promoviendo movimientos seguros y controlados.
- Mejorar la movilidad general de la columna vertebral, reduciendo el dolor y la rigidez.

MARCO TEORICO:

¿Qué es la dorsalgia?
La dorsalgia es el dolor que se presenta en la parte media de la espalda, en la región torácica, que incluye las vértebras de T1 a T12. Este dolor puede ser causado por diversas razones, como malas posturas, debilidad muscular, tensión o degeneración de discos intervertebrales.

Causas comunes de la dorsalgia en adultos mayores

- Envejecimiento natural de los discos intervertebrales.
- Pérdida de masa muscular, lo que reduce el soporte de la columna.
- Posturas incorrectas prolongadas, como estar encorvado al estar sentado o de pie.
- Estiramientos o movimientos incorrectos que provocan sobrecarga en los músculos y ligamentos de la espalda.

Beneficios de los ejercicios para dorsalgia
Los ejercicios ayudan a fortalecer los músculos de la espalda, mejorando la postura y reduciendo la presión sobre la columna. También permiten aumentar la flexibilidad, mejorar el rango de movimiento y aliviar el dolor.

METODO:

Clase participativa: Combinación de teoría y práctica, permitiendo que los adultos mayores realicen los ejercicios bajo supervisión.
Ejercicios adaptados: Fomentar ejercicios de bajo impacto, especialmente de estiramiento y fortalecimiento muscular.
Demostración y corrección: Mostrar cómo realizar cada ejercicio correctamente y ofrecer correcciones cuando sea necesario.

METODOLOGIA:

Inicio (10 minutos)

- **Bienvenida y explicación**: Explicar brevemente qué es la dorsalgia, sus causas comunes y cómo los ejercicios pueden ayudar a aliviarla.
- **Calentamiento suave**:
  - Movimientos suaves de cuello, hombros y columna para preparar el cuerpo.
  - Ejemplo: Rotaciones de hombros, estiramientos suaves de cuello (de lado a lado y hacia adelante/atrás).

2. Desarrollo (30 minutos)

- **Ejercicios para aliviar la dorsalgia**:
  - **Estiramiento de la columna sentado con bastón**: Sentados en una silla, entrelazar las manos y estirar los brazos hacia adelante, alargando la columna. Mantener durante 20-30 segundos.
  - **Rotación torácica**: Sentados, girar el torso hacia un lado y mantener la posición unos segundos. Repetir hacia el otro lado. Este ejercicio mejora la movilidad de la parte media de la espalda.
  - **Elevación de brazos (estiramiento de la parte superior de la espalda)**: De pie o sentado, elevar los brazos por encima de la cabeza y entrelazar los dedos. Estirar hacia arriba mientras se mantiene la postura erguida, alargando la columna.
  - **Extensión de la espalda**: Sentado en una silla, poner las manos en la parte baja de la espalda y presionar ligeramente hacia adelante, arqueando la espalda hacia atrás, para abrir la zona torácica. Mantener por 10 segundos.
  - **Ejercicio de "gato/vaca" adaptado**: Sentados, colocar las manos sobre las rodillas y alternar entre arquear la espalda hacia adelante (como la vaca) y redondearla hacia atrás (como el gato).
  - **Elevación de pierna en cuadrupedia (para fortalecer la espalda baja)**: De rodillas y con las manos sobre la silla, levantar una pierna hacia atrás, manteniendo la espalda recta. Repetir con la otra pierna.

Cierre (10 minutos)

- **Relajación y estiramientos finales**: Realizar respiraciones profundas y estiramientos suaves de brazos y espalda.

- **Reflexión y preguntas**: Responder inquietudes y brindar consejos sobre cómo continuar con los ejercicios en casa.

RECOMENDACIONES:

Postura correcta: Mantener una postura erguida, evitando encorvarse tanto al estar sentado como al caminar.
Pausas activas: Si pasan mucho tiempo sentados, realizar pequeños descansos para estiramientos o caminatas cortas.
Evitar movimientos bruscos: Realizar los ejercicios de forma suave, sin forzar el cuerpo.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Materiales Necesarios

- Sillas cómodas y estables para los ejercicios.
- Bastones para ayudar con algunos estiramientos (opcional).
- Imágenes o diagramas que muestren la anatomía de la espalda y cómo mejorar la postura.

ANEXOS





JENNY P. ESTEVEZ O

LICENCIADA EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

Se relacionan las fichas técnicas entregadas para este informe de actividades, donde se cumplen actividades deportivas del mes de diciembre del presente año.

SESIÓN	FECHA	ACTIVIDAD
1	2/12/2024	Ejercicios de estiramiento al despertar
2-3	3-4/12/2024	Jugar golosa.
4-5	5-6/12/2024	Dolor de espalda, causas, consejos y ejercicios
6	9/12/2024	Jugar cartas por color
7-8	10-11/12/2024	Ejercicios de fortalecimiento con pelota
9	12/12/2024	Juegos de coordinación
10	13/12/2024	Caminata
11-12	16-17/12/2024	Ejercicios de gimnasia con silla
13	18/12/2024	Ejercicios para fortalecer la extremidades superiores
14	19/12/2024	Eucaristía
15	20/12/2024	Pausas activas
16	23/12/2024	Juguemos a pasar la pelota
17	24/12/2024	bailoterapia
18	26/12/2024	Que es la dorsalgia
19	27/12/2024	Ejercicios para corregir la dorsalgia

Para Constancia, firmo a los 27 días del mes de diciembre de 2024.

JENNY P. ESTEVEZ O.

JENNY PATRICIA ESTEVEZ OLAYA
LICENCIADA EN EDUCACION FISICA

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

TRABAJO ASOCIATIVO

OBJETIVO GENERAL: fomentar la inclusión social, el bienestar y la calidad de vida de las personas mayores a través de actividades colectivas y participativas que busca empoderar a este grupo, proporcionándoles espacios donde puedan compartir experiencias, aprender, emprender, contribuir y disfrutar de una vida activa, proyectada a una meta grupal a acorto plazo.

Objetivos específicos:

- Desarrollar diferentes actividades donde los adultos mayores puedan recaudar fondos con el fin de disfrutar de una actividad a final de año.
- Impulsar al disfrute y desarrollo de diferentes actividades emprendedoras durante el presente año.

ACTIVIDADES PARA RECOGER FONDOS

1. actividad: venta de masato y mantecada.

Fondos de la actividad: 180.000

2. Rifa de 200.000 mil pesos.

Fondos de la actividad: 300.000

3. Rifa de una ancheta navideña

Fondos de la actividad 500

El tesorero y representante de usuarios del centro vida dio como resultado que había de fondo 1.000.000 de pesos los cuales fueron invertidos en una ancheta navideña para cada uno de los usuarios

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

CERTIFICACION DE PAGO DE PARAFISCALES

YO, SANDRA PATRICIAS DIAZ ARENAS, identificada con cedula de ciudadanía N° 6RR3.511.918 de Bucaramanga; actuando como contadora, con tarjeta profesional 135585-T, del **CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE** identificado con NIT 890.208.402-1

CERTIFICO QUE: el pago de la seguridad social de todos los empleados del CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE, se encuentra al día a la fecha.

Se expide en Guadalupe a los 31 días del mes de Diciembre 2024

Sandra Patricia Diaz A.
SANDRA PATRICIA DIAZ ARENAS
CONTADORA DEL CBA SAN JOSE
TP 135585-T

Nelly Lopez Cubides
NELLY LOPEZ CUBIDES
REPRESENTANTE LEGAL
CBA SAN JOSE

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
COMPROBANTE DE PAGO

Bancoomeva

DATOS GENERALES DEL APORTANTE			
TIPO IDENTIFICACIÓN:	CÉDULA DE CIUDADANÍA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	1101697163
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			SILVIA JULIANA MEDINA OLARTE
CIUDAD/MUNICIPIO:	GUADALUPE	DEPARTAMENTO:	SANTANDER
DIRECCIÓN:	CARRERA 4 #5-31	TELÉFONO:	9999999
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONOMICA:	Comercio al por mayor de
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO		
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):			NO

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA					
NÚMERO PLANILLA:	**4584159689**	TIPO DE PLANILLA:		I-INDEPENDIENTES	
PERIODO COTIZACIÓN	MES: diciembre	PERIODO COTIZACIÓN		MES:	diciembre
OTROS SUBSISTEMAS:	AÑO: 2024	SALUD:		AÑO:	2024
DÍAS DE MORA:	0				
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):	2024/12/19	NÚMERO AUTORIZACIÓN:		9991215195	

NOVEDADES																
ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	COR	VSP	VST	SLN	COM	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP

LIQUIDACIÓN GENERAL				
			TOTALES	
			COTIZANTES	TOTAL PAGADO
PENSIÓN				
ADMINISTRADORA				
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
900336004	25-14	25-14 COLPENSIONES	1	$ 208.000
SUBTOTAL:			1	**$ 208.000**
SALUD				
ADMINISTRADORA				
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
900156264	EPS041	NUEVA EPS CM	1	$ 162.500
SUBTOTAL:			1	**$ 162.500**
RIESGOS PROFESIONALES				
ADMINISTRADORA				
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
860011153	14-23	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	1	$ 6.800
SUBTOTAL:			1	**$ 6.800**

VALOR SIN MORA:	**$ 377.300**
VALOR MORA:	**$ 0**
TOTAL PAGADO:	**$ 377.300**

compensar | miplanilla.com

PLANILLA INTEGRADA DE AUTOLIQUIDACION DE APORTES

DATOS DEL APORTANTE							
TIPO	NÚMERO	NOMBRE APORTANTE		DIRECCIÓN	TELÉFONO	CORREO	EXONERADO PAGO PARAFISCALES Y SALUD
NI	890206402-1	CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE		CARRERA 3 1 IMPAR	7180023	nelcou@hotmail.com	
FORMA PRESENTACIÓN	CLASE APORTANTE	NOMBRE SUCURSAL	CÓDIGO	DEPARTAMENTO	CIUDAD / MUNICIPIO		
ÚNICA	B – menos de 200 c			SANTANDER	GUADALUPE		NO

DATOS DE LA PLANILLA						
PLANILLA ASOCIADA	FECHA PAGO ASOCIADA (DIA/MES/AÑO)	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO (DIA/MES/AÑO)	NÚMERO PLANILLA	CANTIDAD	
					EMPLEADOS	UPC
PERIODO SALUD	PERIODO PENSIONES				6	0
					TOTAL A PAGAR	
2025-01	2024-12	E	23/12/2024	82797752	$2.768.600	

TOTALES POR SUBSISTEMAS

TOTALES SALUD

Código EPS	Nombre	NIT	Cotización Obligatoria	UPC Adicional	Incapacidades		Licencia Maternidad		Días Mora	Valor Mora Cotización	Valor Mora UPC	Total a Pagar	No. Afiliados
					No. Autorización	Valor	No. Autorización	Valor					
EPS037	Nueva EPS	900156264-2	162.500	0		0		0	0	0	0	162.500	1
EPS042	EPS COOSALUD	900226715-3	146.300	0		0		0	0	0	0	146.300	1
ESSC24	EPS-S Coosalud	900226715-3	601.400	0		0		0	0	0	0	601.400	4

TOTALES PENSIÓN

Código AFP	Nombre	NIT	Cotización Obligatoria	Aporte Voluntario Afiliado	Aporte Voluntario Aportante	Aporte FSP - Solidaridad	Aporte FSP - Subsistencia	Días Mora	Valor Mora Cotización	Valor Mora FSP	Total a Pagar	No. Afiliados
230301	Porvenir	800224808-8	582.400	0	0	0	0	0	0		582.400	3
231001	Colfondos	800227940-4	187.200	0	0	0	0	0	0		187.200	1
25-14	Colpensiones	900336004-7	395.200	0	0	0	0	0	0		395.200	2

TOTALES RIESGOS LABORALES

Código ARL	Nombre	NIT	Cotización Obligatoria	Incapacidades		Aportes Otros Sistemas	Valor Neto Cotización	Días Mora	Valor Mora Cotización	Subtotal Cotización	No. Radicado Saldo a Favor	Valor Saldo a Favor	Fondo Solidaridad	Total a Pagar	No. Afiliados
				No. Autorización	Valor										
14-23	Positiva Seguros	860011153-6	38.400				38.400	0	0	38.400			384	38.400	6

TOTALES CAJAS

Código CCF	Nombre	NIT	Valor Aporte	Días Mora	Valor Mora Aporte	Total a Pagar	No. Afiliados
CCF40	Comfenalco Santander	890201578-7	291.200	0	0	291.200	6

TOTALES PARAFISCALES

Valor Aporte	Días Mora	Valor Mora Aporte	Total a Pagar	No. Afiliados
SENA				
145.600	0	0	145.600	6
ICBF				
218.400	0	0	218.400	6
ESAP				
MEN				

TOTALES POR SUBSISTEMA

Tipo Administradora	No. Administradoras Reportadas	Valor antes de IOE, LMA, IRP y Mora	Total a Pagar
Salud	3	910.200	910.200
Pensión	3	1.164.800	1.164.800
Riesgos Laborales	1	38.400	38.400
CCF	1	291.200	291.200
ESAP	0	0	0
ICBF	1	218.400	218.400
MEN	0	0	0
SENA	1	145.600	145.600
TOTALES	10	2.768.600	2.768.600

PAGADA

Este documento está clasificado como PRIVADO por parte de Compensar Operador de Información

compensar | miplanilla.com

PLANILLA INTEGRADA DE AUTOLIQUIDACION DE APORTES

DATOS DEL APORTANTE							
TIPO	NÚMERO	NOMBRE APORTANTE		DIRECCIÓN	TELÉFONO	CORREO	EXONERADO PAGO PARAFISCALES Y SALUD
NI	890208402-1	CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE		CARRERA 3 1 IMPAR	7180023	nelocui@hotmail.com	
FORMA PRESENTACIÓN	CLASE APORTANTE	NOMBRE SUCURSAL	CÓDIGO	DEPARTAMENTO	CIUDAD / MUNICIPIO		
UNICA	B – menos de 200 c			SANTANDER	GUADALUPE		NO

DATOS DE LA PLANILLA						
PLANILLA ASOCIADA	FECHA PAGO ASOCIADA (DIA/MES/AÑO)	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO (DIA/MES/AÑO)	NÚMERO PLANILLA	CANTIDAD	
					EMPLEADOS	UPC
					6	0
PERIODO SALUD	PERIODO PENSIONES				TOTAL A PAGAR	
2025-01	2024-12	E	23/12/2024	82797752	$2.768.600	

DETALLE POR COTIZANTE

INFORMACIÓN COTIZANTE							INFORMACIÓN NOVEDADES																PENSIÓN							SALUD			RIESGOS LABORALES				CCF			PARAFISCALES				
Tipo	No. de Identificación	Apellidos y Nombres	Cotizante	Subtipo	Extranjero	Colombiano en el Exterior	Estudiante	IGE	IRT	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRL	Cotizante Alto	Cód. AFP	IBC AFP	Cotización	Voluntario Afiliado	Voluntario Aportante	Fondo pensional de solidaridad	Fondo pensional de subsistencia	Cód. EPS	IBC EPS	Cotización / Valor UPC	Cód. ARL	IBC ARL	Clase de Riesgo	Cotización	Código CCF	IBC CCF	Aporte CCF	IBC otros parafiscales	Aporte SENA	Aporte ICBF	Aporte ESAP	Aporte MEN
CC	1005132056	LOPEZ SUAREZ JESUS ANDRES	1	0		N	X																	25-14	1.170.000	187.200	0	0	0	0	EPS042	1.170.000	146.300	14-23	1.170.000	1	8.200	CCF40	1.170.000	46.800	1.170.000	23.400	35.100	0	0
CC	1049838627	ARIZA BERRANO PAOLA ANDREA	1	0		N	X																	230301	1.170.000	187.200	0	0	0	0	ESSC24	1.170.000	146.300	14-23	1.170.000	1	8.200	CCF40	1.170.000	46.800	1.170.000	23.400	35.100	0	0
CC	28158284	ESTEVEZ OLAYA JENNY PATRICIA	1	0		N	X																	230301	1.170.000	187.200	0	0	0	0	ESSC24	1.170.000	146.300	14-23	1.170.000	1	8.200	CCF40	1.170.000	46.800	1.170.000	23.400	35.100	0	0
CC	28148402	PINZON ARDILA PAULA YURANY	1	0		N																		230301	1.300.000	208.000	0	0	0	0	ESSC24	1.300.000	162.500	14-23	1.300.000	1	8.600	CCF40	1.300.000	52.000	1.300.000	26.000	39.000	0	0
CC	32653534	PLATA TOLOSA DELFINA	1	0		N	X																	231001	1.170.000	187.200	0	0	0	0	ESSC24	1.170.000	146.300	14-23	1.170.000	1	8.200	CCF40	1.170.000	46.800	1.170.000	23.400	35.100	0	0
CC	65631884	CORREDOR PINTO SANDRA IRENE	1	0		N																		25-14	1.300.000	208.000	0	0	0	0	EPS037	1.300.000	162.500	14-23	1.300.000	1	8.600	CCF40	1.300.000	52.000	1.300.000	26.000	39.000	0	0

PAGADA

Este documento está clasificado como PRIVADO por parte de Compensar Operador de Información

compensar | miplanilla.com

PLANILLA INTEGRADA DE AUTOLIQUIDACION DE APORTES

DATOS DEL APORTANTE							
TIPO	NÚMERO	NOMBRE APORTANTE		DIRECCIÓN	TELÉFONO	CORREO	
NI	890206482-1	CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE		CARRERA 3 1 IMPAR	7180023	nelocu@hotmail.com	EXONERADO PAGO PARAFISCALES Y SALUD
FORMA PRESENTACIÓN	CLASE APORTANTE	NOMBRE SUCURSAL	CÓDIGO	DEPARTAMENTO	CIUDAD / MUNICIPIO		
ÚNICA	B – menos de 200 c			SANTANDER	GUADALUPE		NO

DATOS DE LA PLANILLA						
PLANILLA ASOCIADA	FECHA PAGO ASOCIADA (DIA/MES/AÑO)	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO (DIA/MES/AÑO)	NÚMERO PLANILLA	CANTIDAD	
					EMPLEADOS	UPC
PERIODO SALUD	PERIODO PENSIONES				5	0
2024-12	2024-11	E	02/12/2024	82204391	TOTAL A PAGAR	
					$2.965.800	

TOTALES POR SUBSISTEMAS

TOTALES SALUD													
Código EPS	Nombre	NIT	Cotización Obligatoria	UPC Adicional	Incapacidades		Licencia Maternidad		Días Mora	Valor Mora Cotización	Valor Mora UPC	Total a Pagar	No. Afiliados
					No. Autorización	Valor	No. Autorización	Valor					
EPS037	Nueva EPS	900156264-2	162.500	0		0		0	0	0	0	162.500	1
EPS042	EPS COOSALUD	900226715-3	162.500	0		0		0	0	0	0	162.500	1
ESSC24	EPS-S Convida	900226715-3	650.000	0		0		0	0	0	0	650.000	4

TOTALES PENSIÓN												
Código AFP	Nombre	NIT	Cotización Obligatoria	Aporte Voluntario Afiliado	Aporte Voluntario Aportante	Aporte FSP - Solidaridad	Aporte FSP - Subsistencia	Días Mora	Valor Mora Cotización	Valor Mora FSP	Total a Pagar	No. Afiliados
230301	Porvenir	800224808-8	624.000	0	0	0	0	0	0		624.000	3
231001	Colfondos	800227940-6	208.000	0	0	0	0	0	0		208.000	1
25-14	Colpensiones	900336004-7	416.000	0	0	0	0	0	0		416.000	2

TOTALES RIESGOS LABORALES														
Código ARL	Nombre	NIT	Cotización Obligatoria	Incapacidades		Aportes Otros Sistemas	Valor Neto Cotización	Días Mora	Valor Mora Cotización	Subtotal Cotización	No. Radicado Saldo a Favor	Valor Saldo a Favor	Fondo Solidaridad	Total a Pagar	No. Afiliados
				No. Autorización	Valor										
14-23	Positiva Seguros	860011153-6	40.800				40.800	0	0	40.800			400	40.800	6

TOTALES CAJAS							
Código CCF	Nombre	NIT	Valor Aporte	Días Mora	Valor Mora Aporte	Total a Pagar	No. Afiliados
CCF40	Comfenalco Santander	890201578-7	312.000	0	0	312.000	6

TOTALES PARAFISCALES				
Valor Aporte	Días Mora	Valor Mora Aporte	Total a Pagar	No. Afiliados
SENA				
156.000	0	0	156.000	6
ICBF				
234.000	0	0	234.000	6
ESAP				
MEN				

TOTALES POR SUBSISTEMA			
Tipo Administradora	No. Administradoras Reportadas	Valor antes de IGE, LMA, IRP y Mora	Total a Pagar
Salud	3	975.000	975.000
Pensión	3	1.248.000	1.248.000
Riesgos Laborales	1	40.800	40.800
CCF	1	312.000	312.000
ESAP	0	0	0
ICBF	1	234.000	234.000
MEN	0	0	0
SENA	1	156.000	156.000
TOTALES	10	2.965.800	2.965.800

PAGADA

Este documento está clasificado como PRIVADO por parte de Compensar Operador de Información