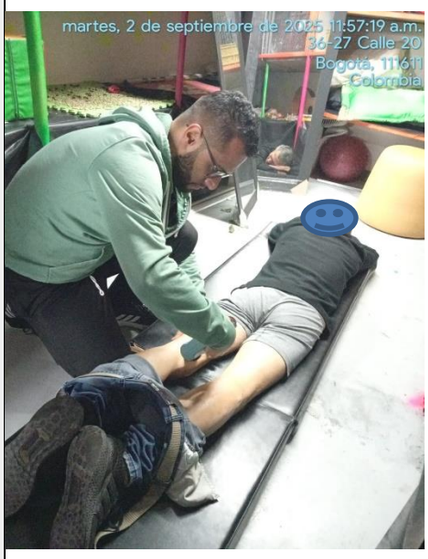
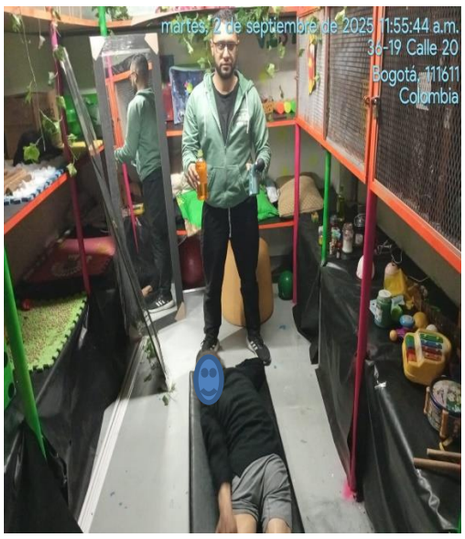
Lugar	Centro de Cuidado Transitorio Cundinamarca
Fecha	2/09/2025 11:00 AM–11:35AM
Tema	Estimulación Táctil y Relajación Muscular
Desarrollo	**Introducción:** Con el propósito de promover el bienestar físico y emocional de la persona mayor Jorge Higuera, se llevó a cabo una actividad de relajación muscular enfocada en los miembros inferiores. Esta iniciativa buscó no solo disminuir la tensión acumulada en las piernas, sino también generar un espacio de tranquilidad y cuidado a través de estímulos multisensoriales que incluyeron el uso de una máquina masajeadora, aceites esenciales y aromas suaves. El ambiente se preparó de manera cálida y acogedora, favoreciendo una experiencia integral de descanso y confort. **Objetivo:** El objetivo principal de la actividad fue brindar a la persona mayor un momento de alivio físico y emocional mediante técnicas de masaje en los miembros inferiores, apoyadas en elementos complementarios como aceites y aromaterapia, con el fin de: Reducir la fatiga muscular. Mejorar la circulación sanguínea. Favorecer la relajación general y el bienestar integral. Estimular los sentidos a través de aromas y sensaciones táctiles placenteras. **Desarrollo de la actividad:** Previo al inicio, se adecuó el espacio garantizando comodidad, limpieza y silencio, con iluminación tenue y música relajante de fondo. Se dispuso una silla reclinable para Jorge Higuera, procurando su postura correcta y relajada. Inicio del proceso: Se aplicaron aceites esenciales de lavanda y eucalipto en las manos del facilitador para luego distribuirlos suavemente sobre los miembros inferiores, generando un primer contacto de calma a través del aroma y la textura del aceite. Aplicación de masaje: Se utilizó la máquina masajeadora en las piernas, con movimientos ascendentes y circulares para estimular la circulación y reducir la tensión muscular. Los intervalos se alternaron con masajes manuales suaves, reforzando la sensación de cuidado personalizado. Integración multisensorial: Durante el masaje, se mantuvo un ambiente de serenidad gracias a la aromaterapia y a una música ambiental relajante, lo que permitió que Jorge experimentara un momento de desconexión y bienestar profundo. **Cierre:** Al finalizar, se dedicó un breve espacio de conversación para que Jorge expresara cómo se sentía después de la actividad. Se resaltó la importancia de la relajación muscular como una estrategia de autocuidado que contribuye a la salud física y emocional. Finalmente, se agradeció su participación y se le recordó que estas prácticas pueden incorporarse de manera regular como un recurso preventivo para el bienestar y la calidad de vida.

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">


</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Asistentes</td><td>Nombre</td><td>Cargo/Rol</td><td>Dependencia</td></tr>
<tr><td>Yeiny Martínez</td><td>Coordinadora</td><td>CCT Cundinamarca</td></tr>
<tr><td>Andres Guerrero</td><td>Educador Fisico</td><td>CCT Cundinamarca</td></tr>
<tr><td>Jorge Higuera</td><td>Persona Mayor</td><td>CCT Cundinamarca</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Compromisos</td><td>Actividad</td><td>Responsable</td><td>Fecha límite</td></tr>
<tr><td>No se dejan</td><td>NoAplica</td><td>NoAplica</td></tr>
<tr><td>Próxima Reunión</td><td colspan="3">No se propone nueva reunión</td></tr>
<tr><td>Elaboró</td><td colspan="3">Andres Guerrero Ortiz – Ed físico</td></tr>
</table>