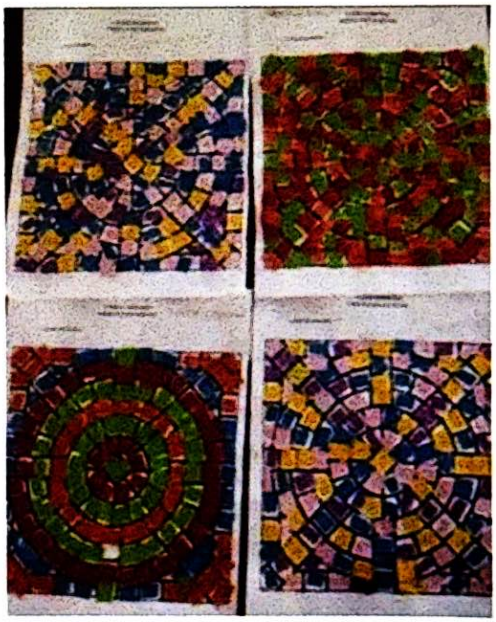












Gerry Paola Valencia CEDIEL

FIRMA:_____

PROFESIONAL EN PSICOLOGIA (UDI)

T.P: 222667

ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG
NIT.900358450-3

FORMATO DE ACTIVIDADES

NOMBRE DE LA SESIÓN	**El respeto**
RESPONSABLE	Yenny Paola Velandia Cediel
PROFESION	Psicóloga
FECHA	24 de septiembre de 2025
OBJETIVOS	Fortalecer y valorar el punto de vista del adulto mayor, reconociendo sus logros y contribuciones, escuchándolos activamente y con atención, llevándoles a entender que mediante el esfuerzo y la dedicación se logran grandes proyectos.
JUSTIFICACION	El respeto a los mayores comprende la consideración hacia estos, el reconocimiento del valor de su experiencia y los consejos que emanan de ella. También se sustenta sobre la comprensión de sus limitaciones y la manera de lidiar con ellas. Contempla la comprensión de su autonomía, y no subestimarlas por las limitantes que el peso de los años supone sobre estas, por el contrario, amerita el apoyo al desarrollo pleno de sus capacidades. El respeto a los mayores se fundamenta también en el estricto cuidado de estos, la atención a sus necesidades.
METODOLOGIA	Se realizó una exposición oral, en la cual se desarrollaron juegos y actividades lúdicas que estimularon la participación de los adultos mayores, en la narración de sus experiencias y la realización de la actividad estipulada para el tema.
DIFICULTADES	Durante la realización de esta actividad, no se presentan dificultades, ya que los adultos mayores que participaron durante la intervención lograron la plena comprensión del tema expuesto, dando satisfacción al ver alcanzado el objetivo planeado.
ANALISIS GENERAL DE LAS ACTIVIDADES	Esta actividad fue muy enriquecedora para los adultos mayores, pues se logra resaltar la importancia y el respeto que genera la experiencia depositada en cada uno de ellos, mediante las diferentes vivencias a lo largo de sus vidas. Lo que además dignifica y resalta la importancia del adulto mayor, fortaleciendo su auto concepto, su motivación y deseos de vivir puesto que logran comprender lo valioso e importante que son para la sociedad y sus familias.

LOGROS	✓ Se logra resaltar la importancia de la experiencia del adulto mayor. ✓ Estimulo del área cognitiva mediante actividades de concentración. ✓ Mejoramiento del auto concepto en el adulto mayor. ✓ Afianzamiento del valor del respeto a las personas mayores. ✓ fortalecimiento del área social en el adulto mayor mediante el trabajo en equipo.
RECURSOS:	✓ Recursos humanos. ✓ Pimpones ✓ Música ✓ Plastilina ✓ Colbón ✓ Cartel ✓ Fichas cognitivas ✓ Cajas ✓ Colores ✓ Carteles
TIEMPO:	8:00 a 12:00pm
ACTIVIDADES:	Se da inicio a la actividad, se les brinda un saludo de buenos días. Posteriormente realizamos la dinámica de agilidad "competencia en parejas", para esta actividad se formaron dos parejas, A cada pareja se le entregara una caja que debieron ubicar en su cintura, esta caja contine pimpones y la idea es que la caja quede vacía al movimiento de ellos. Se colocará música y ellos deberán bailar, saltar mover la cadera con el fin de que todos los pimpones queden por fuera y el primer adulto mayor que lo logre será el equipo ganador de un detalle. Seguidamente se realiza la charla educativa "EL RESPETO" con el fin de que ellos puedan entender la gran importancia de saber manejar este valor en cada área de su vida (social, familiar, en pareja) ya que el reconocer los derechos de los demás como el derecho a la vida y la libertad. Se brinda un espacio para que ellos puedan dar su punto de vista y entre todos podamos concluir con un solo concepto y se puedan llevar a la practica en la vida real. Por otra parte, se lleva a cabo la ficha cognitiva-sensorial con el fin de fortalecer el sentido del tacto por medio de la exploración con la plastilina y el colbón. Esta actividad ayuda al adulto mayor a mejorar su coordinación motora y fina con la realización de las bolitas de plastilina que deberán pegar en la imagen y también contribuye en fortalecer su memoria y concentración.

MARCO TEORICO	[1]El respeto interpersonal ha sido observado y explicado desde tempranos estu-dios pragmáticos en el mundo hispanohablante como una característica de la imagen social y como muestra de cortesía (por ejemplo, C. García, 1993, 1996; Placencia, 1996). El respeto se considera parte de las normas cívicas, de forma que el fenómeno contrario, la falta de respeto, entraña una ruptura de estas, lo que conlleva descortesía (Bernal, 2007, p. 188; Kaul de Marlangeon, 2017, p. 6). [2]El respeto es fundamental para una sociedad pacífica y sana, ya que implica reconocer los derechos de los demás como el derecho a la vida y la libertad. El respeto debe practicarse en todas las esferas de la vida y hacia uno mismo, los demás, el medio ambiente y las leyes. El respeto conlleva aceptar las decisiones y sentimientos de los demás, aunque no se esté de acuerdo. Es un valor que permite reconocer el valor propio y de los demás y sus derechos, manifestándose también hacia la autoridad legítima.

(PDF) El respeto como valor social. Un estudio de Pragmática sociocultural en encuentros comunicativos de consultas médicas

[1] https://es.scribd.com/document/434521190/Marco-Teorico-Del-Respeto

REGISTRO FOTOGRAFICO







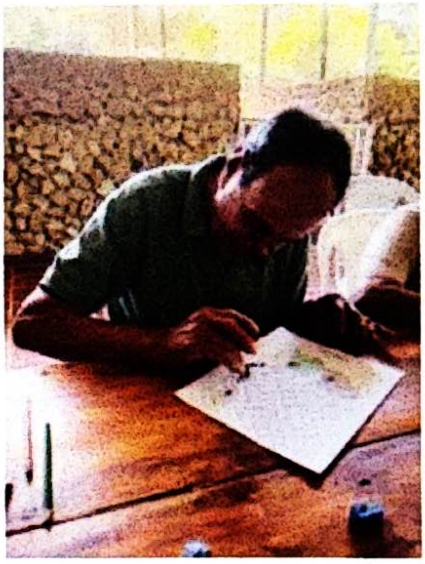



10:15
Mié
Cra 8 #1-41, Socorro, Santander


10:11
24/09/2025

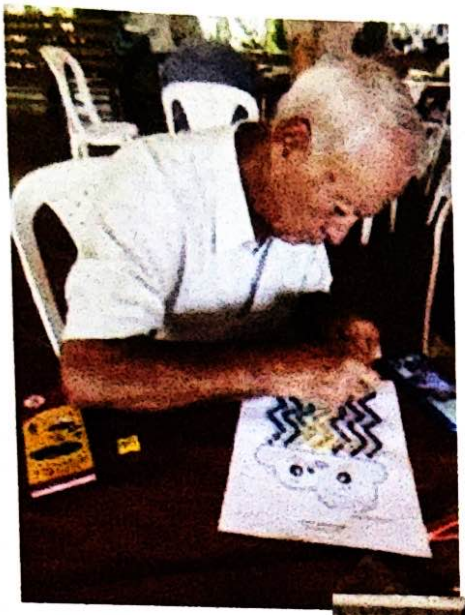

09:57
24/09/2025
Mié
Cra 8 #1-41, Socorro, Santander


09:57
Cra 8 #1-41, Socorro, Santander

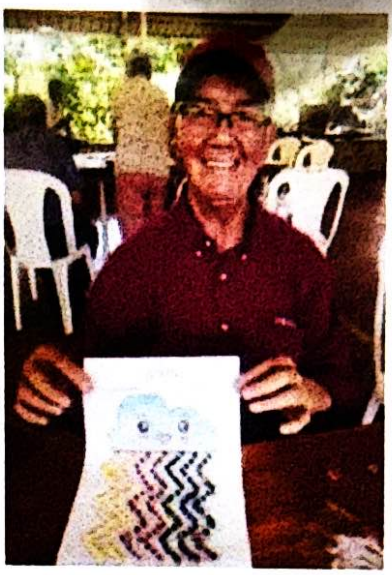


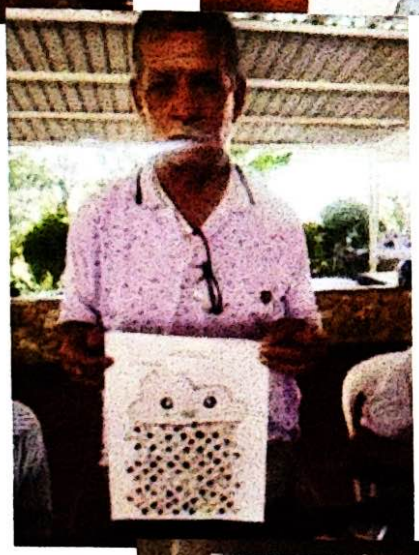




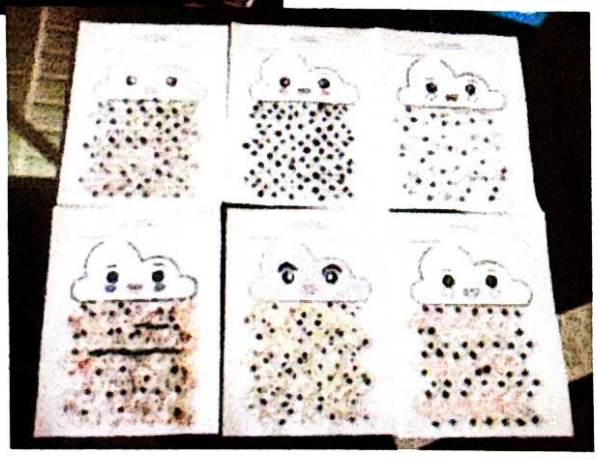












FIRMA:_____

PSICÓLOGA

T.P: 222667

ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG
NIT.900358450-3

FORMATO DE ACTIVIDADES

NOMBRE DE LA SESIÓN	El Autoconocimiento
RESPONSABLE	Yenny Paola Velandia Cediel
PROFESION	Psicóloga
FECHA	29 de septiembre de 2025
OBJETIVOS	Facilitar que los adultos mayores puedan tener un mayor autocontrol y aceptación de sus limitaciones, ante las diferentes situaciones con las que se enfrentan diariamente, mejorando a su vez las relaciones interpersonales, y evitando frustraciones, ya que el autoconocimiento, les permite conocer sus fortalezas y limitaciones, comprender cómo interactuar con los demás y cómo esas acciones y comportamientos afectan sus interacciones sociales.
JUSTIFICACION	El autoconocimiento es clave para ayudar al adulto mayor, a sentirse en paz con su propia realidad, para seguir creciendo y creando buenas relaciones a su alrededor. Conocerse a sí mismo les aleja de las frustraciones y el estado de decepción y hace más plenas sus vidas. Por esta razón el autoconocimiento es clave para el bienestar psicológico. Conocerse a sí mismos, les ayudara a saber lo que quieren en la vida, ya sea en grandes proyectos o en el día a día. También permite que puedan saber gestionar mejor sus emociones incluso en las situaciones más difíciles.
METODOLOGIA	Se realiza una metodología participativa que ánimo y fomento el interés en los participantes, logrando que se apropiaran del tema y contribuyeran al desarrollo de la actividad con la narración de sus propias experiencias y autoconocimiento.
DIFICULTADES	Durante la realización del taller no se presenta dificultades ya que mediante la actividad lúdica los adultos mayores se sienten motivados a participar, mostrando comprensión de la temática abordada durante la intervención.
ANALISIS GENERAL DE LAS ACTIVIDADES	La actividad realizada permite alcanzar los objetivos y metas propuestas para esta temática, arrojando como resultado, adultos mayores más conscientes de sí mismos, de sus capacidades y limitaciones. Es importante seguir desarrollando este tipo de temáticas, con la intencionalidad de que los adultos mayores, puedan ser personas cuya claridad emocional marque todas las

	facetas de su personalidad; personas autónomas y seguras de sus propias fronteras; que tengan una visión más positiva de la vida.
LOGROS	✓ Participación activa de los adultos mayores durante el taller. ✓ Bienestar psicológico del adulto mayor. ✓ Mejor gestión de las emociones. ✓ Desarrollo personal. ✓ Mayor satisfacción y sentido de valía.
RECURSOS:	✓ Recursos humanos. ✓ Pelotas ✓ Música ✓ Colores ✓ Carteles ✓ Lana ✓ Fichas cognitivas
TIEMPO:	8:00 a 12:00 pm
ACTIVIDADES:	Se da inicio a la actividad, se les brinda un saludo de buenos días. Se realiza la dinamita tingo, tango. Se trata de una dinámica de agilidad en la que los adultos mayores formaron un círculo y pasaron la pelota al jugador del lado derecho lo más rápido posible. Adicionalmente, durante el juego la pelota se pasó al ritmo del canto "Tingo Tingo Tango" de un jugador que tenía los ojos vendados y es elegido previamente para cumplir con este rol. La finalidad es que repita: "Tingo, Tingo", y cuando diga: "Tango" quién quede con la pelota debe responder algo relacionado con su vida, lo que requiere del conocimiento propio de sí mismo. Adicionalmente a este juego se llevará a cabo la actividad "TEJIENDO MIS EXPERIENCIAS" donde con ayuda de 3 rollos de lana realizaremos esta dinámica. Se inicia con la experiencia de la profesional para entrar en confianza con el grupo. Le paso el rollo de la lana al adulto mayor que deseo y él tendrá que contar una anécdota positiva y una negativa de su vida. Así mismo cada adulto mayor ira pasado el rollo al compañero que desee escuchar su experiencia. Seguidamente se brinda la capacitación del auto cocimiento con el fin de poder orientar a los adultos mayores, cómo éstas influyen y condicionan toda nuestra armonía interior y todo nuestro ambiente exterior, o de cómo estas contribuyen al desarrollo o al deterioro de nuestra conciencia, de nuestra responsabilidad y a nuestro crecimiento y maduración personal, de aquí la trascendental importancia que tiene el autoconocimiento, para aprender a tomar decisiones. Se concluye la actividad con fichas cognitivas de conteo.

MARCO TEORICO	"Sólo el autoconocimiento puede traer tranquilidad y felicidad al adulto mayor, porque el autoconocimiento es el principio de la inteligencia y de la integración. La inteligencia no es un simple ajuste superficial; no es el cultivo de la mente, ni la adquisición de conocimientos. La inteligencia es la capacidad para entender los procesos de la vida; es percepción de los verdaderos valores". (Krishnamurti, citado por Batalloso, 2019, p.13). Según Batalloso (2019), el autoconocimiento: Es en definitiva un proceso de autoobservación y de adquisición de responsabilidad sobre nuestras acciones, de cómo éstas influyen y condicionan toda nuestra armonía interior y todo nuestro ambiente exterior, o de cómo estas contribuyen al desarrollo o al deterioro de nuestra conciencia, de nuestra responsabilidad y a nuestro crecimiento y maduración personal, de aquí la trascendental importancia que tiene el autoconocimiento, para aprender a tomar decisiones.

REGISTRO FOTOGRAFICO













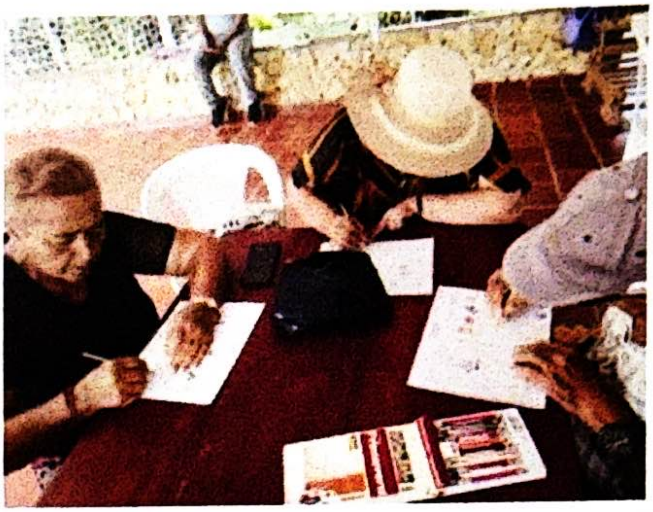














FIRMA: Gerry Paola Valandia Cediel
PROFESIONAL EN PSICOLOGIA (UDI)
T.P: 222667

ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG
NIT.900358450-3

FORMATO DE ACTIVIDADES

NOMBRE DE LA SESIÓN	EL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE
RESPONSABLE	Yenny Paola Velandia Cediel
PROFESION	Psicóloga
FECHA	09 de octubre de 2025
	Promover la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas mayores ya que el realizar activades que estimulen la mente les permite aprender, recordar, tomar decisiones, mantener la función cognitiva y así reducir el riesgo de desarrollar demencia.
JUSTIFICACION	El envejecimiento saludable es clave para optimizar las oportunidades de salid física, mental y social permitiéndole al adulto mayor participar activamente en la sociedad, sin padecer discriminación y gozar de una calidad de vida buena e independiente. Es por esto que ayudar al adulto mayor, a sentirse en paz con su propia realidad, para seguir creciendo y creando buenas relaciones a su alrededor. Conocerse a sí mismo les aleja de las frustraciones y el estado de decepción y hace más plenas sus vidas.
METODOLOGIA	Se realiza una metodología participativa que ánimo y fomento el interés en los participantes, logrando que se apropiaran del tema y contribuyeran al desarrollo de la actividad con la narración de sus propias experiencias y autoconocimiento.
DIFICULTADES	Durante la realización del taller no se presenta dificultades ya que mediante la actividad lúdica los adultos mayores se sienten motivados a participar, mostrando comprensión de la temática abordada durante la intervención.
ANALISIS GENERAL DE LAS ACTIVIDADES	La actividad realizada permite alcanzar los objetivos y metas propuestas para esta temática, arrojando como resultado, adultos mayores más conscientes de sí mismos, llevándolos a reflexionar sobre la importancia que tiene llevar una vida saludable . Es importante seguir desarrollando este tipo de temáticas, con la intencionalidad de que los adultos mayores, puedan ser personas cuya claridad emocional marque todas las facetas de su personalidad; personas autónomas y seguras de sus propias fronteras; que tengan una visión más positiva de la vida.

LOGROS	✓ Participación activa de los adultos mayores durante el taller. ✓ Bienestar psicológico del adulto mayor. ✓ Mejor gestión de las emociones. ✓ Desarrollo personal. ✓ Mayor satisfacción y sentido de valía.
RECURSOS:	✓ Recursos humanos. ✓ Aros ✓ Tubos de cartón ✓ Colores ✓ Concéntrate ✓ Carteles ✓ Fichas cognitivas
TIEMPO:	8:00 a 12:00 pm
ACTIVIDADES:	Se da inicio a la actividad, se les brinda un saludo de buenos días. Seguidamente se brinda la capacitación del envejecimiento saludable con el fin de poder orientar a los adultos mayores, en la importancia de mantener una activad física, alimentación saludable, cuidar su mente por medio de actividades que estimulen su memoria y mantener una vida social activa. cómo éstas influyen y condicionan toda nuestra armonía interior y todo nuestro ambiente exterior, o de cómo estas contribuyen al desarrollo o al deterioro de nuestra conciencia, de nuestra responsabilidad y a nuestro crecimiento y maduración personal, de aquí la trascendental importancia que tiene el autoconocimiento, para aprender a tomar decisiones. Par a este espacio se vinculo al adulto mayor por medio de la lectura y así entre todos aportar con sus experiencias y conocimiento y el tema fuera de mayor claridad y ameno para cada uno de ellos. Por otra parte, se realiza actividad lúdica teniendo como base la dinámica de concentración donde ellos deberán ubicar(mano, circulo y ralla), seguidamente se realiza ejercicio de habilidad de atención donde por parejas deberán pasar y a cada uno se le entregará aros de diferentes color con un tubo de cartón y ellos deberán armarlo de acuerdo a los colores que se les dio, el primer adulto mayor que logre armar la pareja de aros con los colores correspondientes y los coloque en el tubo, será el adulto mayor ganador y se entrega un incentivo. Estas actividades son de gran importancia para los adultos mayores porque ayuda a mantener y mejorar sus habilidades motoras finas, lo que les permite realizar actividades básicas de la vida diaria y ser autónomos. Se concluye la actividad con fichas cognitivas de concentración por medio de buscar la pareja correcta y así fortalecer el área cognitiva y atención del adulto mayor.

MARCO TEORICO	Según la Organización Mundial de la Salud (OMS)"Las personas mayores sanas e independientes contribuyen al bienestar de la familia y la comunidad y constituye un mito presentarlas como receptoras pasivas de servicios sociales o de salud. Sin embargo, en los actuales momentos, el número de personas mayores aumenta exponencialmente en coyunturas socioeconómicas complejas e inciertas y sólo las intervenciones oportunas permitirán potenciar la contribución de este grupo al desarrollo social y prevenir que se convierta en un factor de crisis para la estructura sanitaria y de la seguridad social de las Américas. La Década del Envejecimiento Saludable (2021-2030) de las Naciones Unidas tiene como objetivo reducir las desigualdades en materia de salud y mejorar la vida de las personas mayores, sus familias y sus comunidades a través de la acción colectiva en cuatro esferas: cambiar nuestra forma de pensar, sentir y actuar en relación con la edad y el edadismo; desarrollar las comunidades de forma que se fomenten las capacidades de las personas mayores; prestar servicios de atención integrada y atención primaria de salud centrados en la persona, que respondan a las necesidades de las personas mayores; y proporcionar acceso a la atención a largo plazo a las personas mayores que la necesiten. ((OMS), s.f.)

REGISTRO FOTOGRAFICO



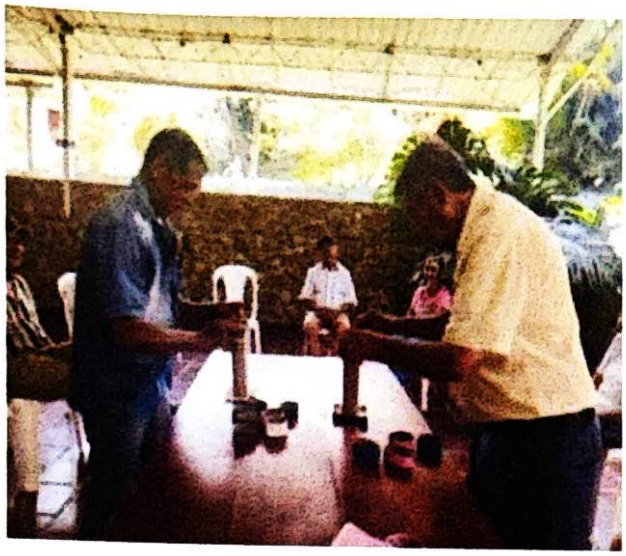






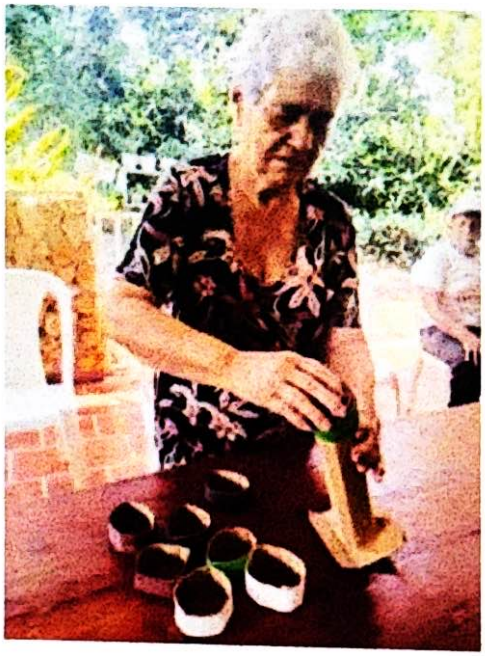






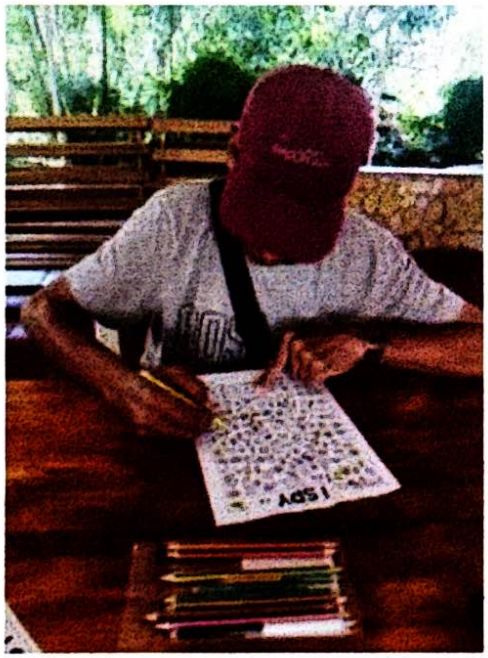


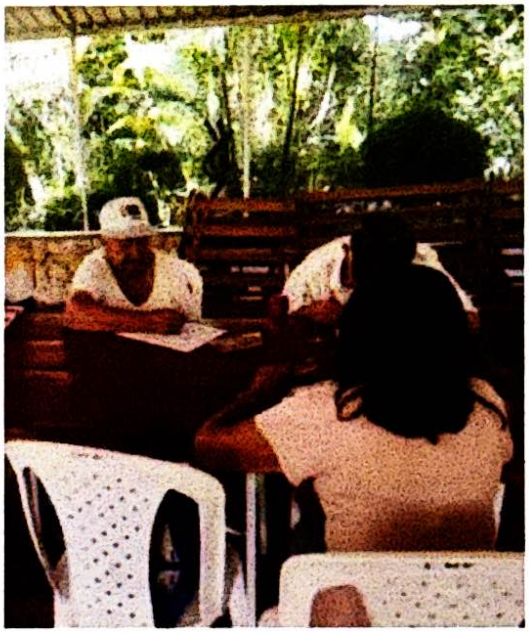


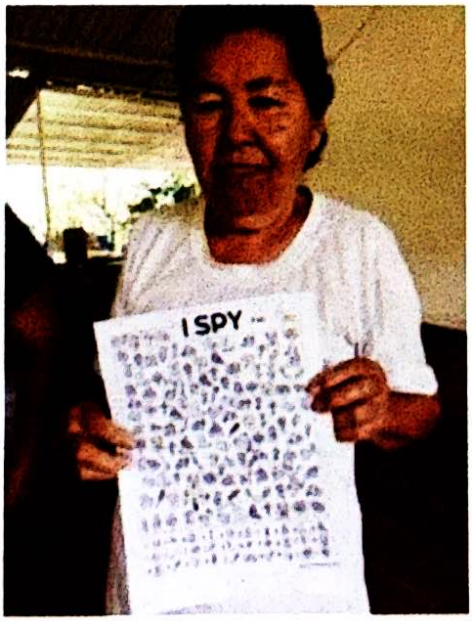


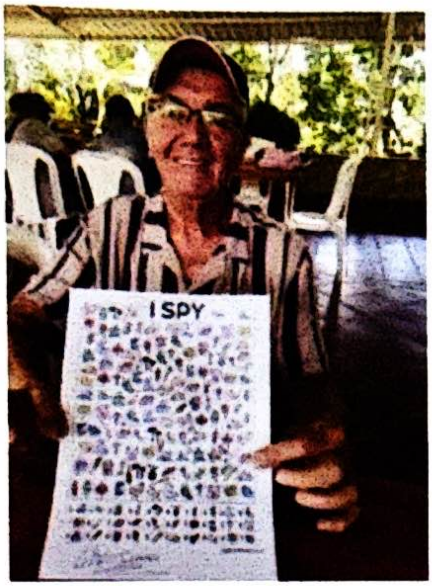









I SPY ...









FIRMA: Gerry Paola Velandia Cediel
PROFESIONAL EN PSICOLOGIA (UDI)
T.P: 222667

ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG
NIT.900358450-3

FORMATO DE ACTIVIDADES

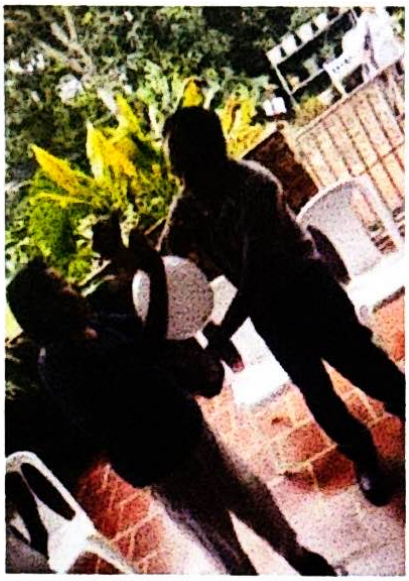
NOMBRE DE LA SESIÓN	LA GRATITUD
RESPONSABLE	Yenny Paola Velandia Cediel
PROFESION	Psicóloga
FECHA	14 de octubre de 2025
OBJETIVOS	Promover en los adultos mayores la importancia de la gratitud ya que es fundamental para mantener una óptima salud física, mental y emocional. Permitiendo así mejorar sus relaciones interpersonales, y evitando frustraciones, ya que la gratitud, les permite fortalecer su autoestima y confianza en sí mismo, comprendiendo que el interactuar y agradecer por lo que se tiene o se recibe aumenta la felicidad y satisfacción.
JUSTIFICACION	La gratitud es clave para ayudar al adulto mayor, a sentirse en paz con su propia realidad, para seguir creciendo y creando buenas relaciones a su alrededor. Conocerse a sí mismo les aleja de las frustraciones y el estado de decepción y hace más plenas sus vidas. Por esta razón que la gratitud es clave para el bienestar psicológico; fomenta la espiritualidad y la fe, lo que puede dar sentido y propósito a la vida.
METODOLOGIA	Metodología participativa y dinámica en la cual los adultos mayores tomaron un tiempo para expresar su punto de vista referente a la temática y así se hiciera más dinámico y armónico el taller. Por otra parte, por medio de la actividad en equipo se refuerza las habilidades y fortalezas de cada uno
DIFICULTADES	Durante la realización del taller no se presenta dificultades ya que mediante la actividad lúdica los adultos mayores se sienten motivados a participar, mostrando comprensión de la temática abordada durante la intervención.
ANALISIS GENERAL DE LAS ACTIVIDADES	La actividad realizada permite alcanzar los objetivos y metas propuestas para esta temática, arrojando como resultado, adultos mayores más conscientes de sí mismos, de sus capacidades y limitaciones. Es importante seguir desarrollando este tipo de temáticas, con la intencionalidad de que los adultos mayores,

	puedan ser personas cuya claridad emocional marque todas las facetas de su personalidad; personas autónomas y seguras de sus propias fronteras; que tengan una visión más positiva de la vida.
LOGROS	✓ Participación de los adultos mayores durante todo el taller. ✓ Aumento de la independencia del adulto mayor por medio de la expresión. ✓ Valoración positiva de su opinión e incremento significativo de la importancia de la gratitud. ✓ Fomento del trabajo en equipo y la comunicación asertiva. ✓ Aumento de la independencia, la dignidad, aceptación y calidad de vida en la vejez. ✓ Establecimiento de metas y logros personales.
RECURSOS:	✓ Recursos humanos. ✓ Bomba ✓ Vasos ✓ Cinta ✓ Carteles lúdicos ✓ Papel seda ✓ Colbón ✓ Fichas cognitivas
TIEMPO:	8:00 a 12:00 pm
ACTIVIDADES:	Se da inicio a la actividad, se les brinda un saludo de buenos días, seguidamente se hace una activada de rompe hielo, donde se ara uso de un globo y cada adulto mayor lo debe coger con sus codos y pasarlo al otro compañero hasta que pase por todos los participantes, el adulto mayor que deje caer el globo pagara penitencia. Por otra parte, se expuso el tema y se explica que la gratitud es el sentimiento de aprecio que siente una persona hacia otra cuando esta última ha realizado un acto en su beneficio. Lejos de ser un impulso, está relacionada con la dinámica de dar y recibir y las convicciones personales, así como con la manera en que se valora la ayuda que se recibe de otros no es considerada una sensación básica del ser humano, en otras palabras, no todas las personas tienen la capacidad de sentir gratitud de manera natural o espontánea. Para concluir con el tema se realiza dinámica en grupal: Se coloca un cuadrado en cinta de enmascarar en el centro de la mesa y 6 vasos tendrán cada uno en su lugar de competencia. Cada adulto mayor deberá hacer solo usa de su boca, deben soplar y llevar el vaso hasta la mitad de la mesa donde este el cuadro remarcado y el primero que lo logre será el ganador de un detalle. Esta actividad se

	ejecuta con el fin de fortalecer las relaciones entre compañeros y a la vez ayudar a fortalecer atención, memoria y percepción. Se concluye la actividad con fichas cognitivas de recorte y pegue.
MARCO TEORICO	Según Fitzgerald (1998) define la gratitud como una emoción o conjunto de sentimientos, enfatizando que las personas "la sienten". Según esta teoría, tal emoción tiene tres componentes: un sentimiento cálido de aprecio hacia alguien o algo, un sentimiento de buena voluntad hacia esa persona o cosa, y una disposición. La gratitud es el sentimiento de aprecio que siente una persona hacia otra cuando esta última ha realizado un acto en su beneficio. Lejos de ser un impulso, está relacionada con la dinámica de dar y recibir y las convicciones personales, así como con la manera en que se valora la ayuda que se recibe de otros no es considerada una sensación básica del ser humano, en otras palabras, no todas las personas tienen la capacidad de sentir gratitud de manera natural o espontánea. El grado de gratitud de un individuo se asocia con su inteligencia, sus principios, su crecimiento personal, su conciencia y su moral. También es una actitud básica para la vida en sociedad, pues a partir de las demostraciones de gratitud, se expresa la necesidad de la cooperación entre los individuos de una comunidad y la idea de que es imposible vivir sin ayuda de alguien. Beneficios del cultivo de la gratitud La gratitud no es solo un sentimiento entre una persona y otra, tiene que ver con sentirse ayudado en general, por lo cual se puede sentir gratitud hacia la naturaleza, hacia una divinidad o hacia el universo. **Algunos beneficios de cultivar la gratitud en la vida son:** ➢ Fortalecer las relaciones interpersonales. ➢ Ser apreciado por los demás. ➢ Incrementar los niveles de felicidad. ➢ Tener tendencia a sufrir menos enfermedades.

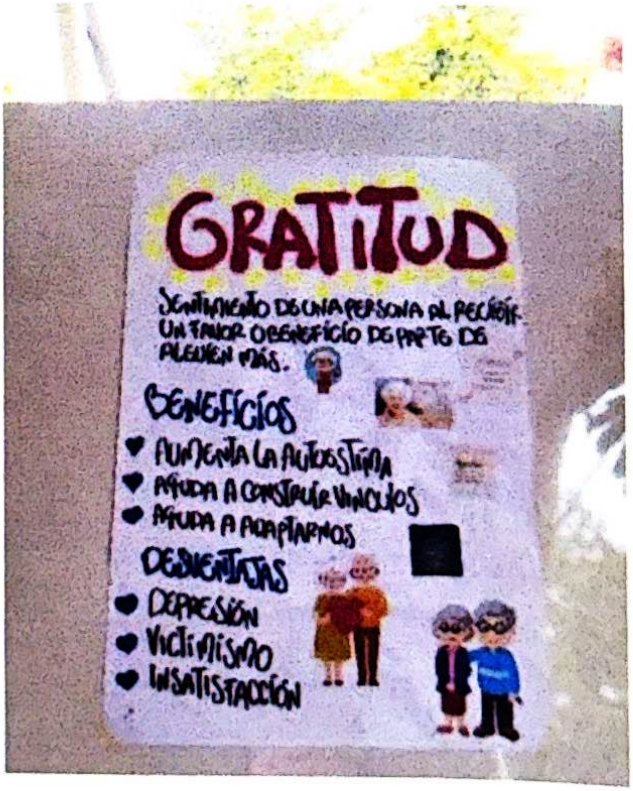
REGISTRO FOTOGRAFICO











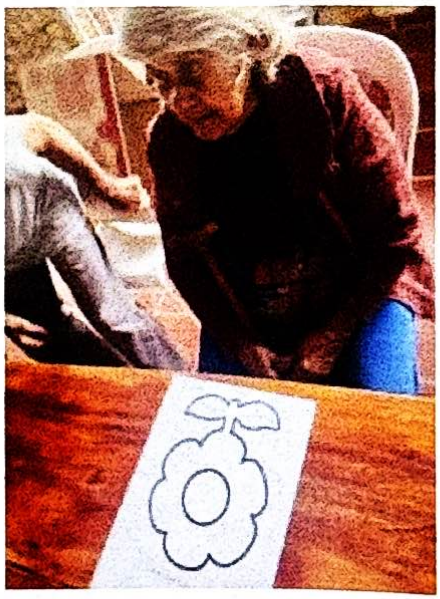












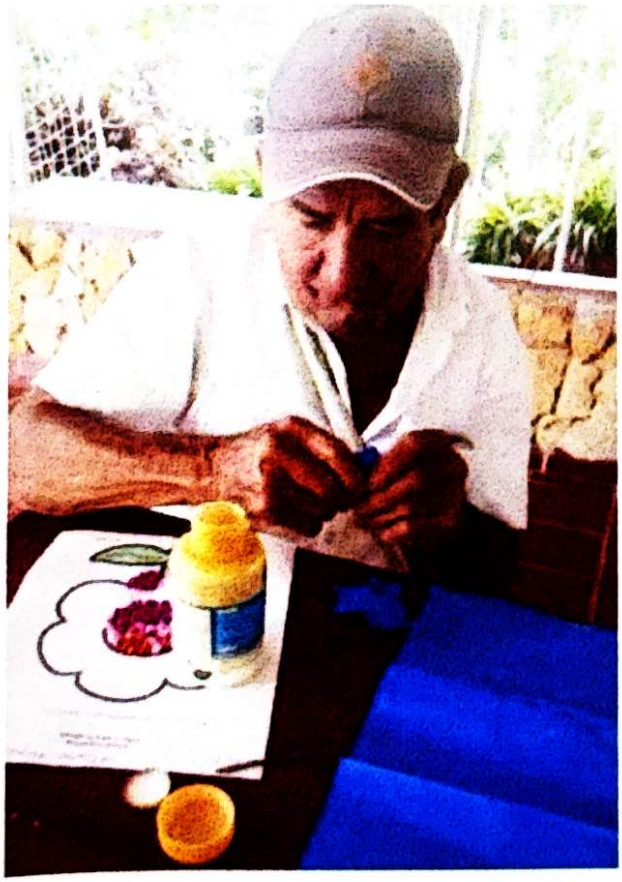


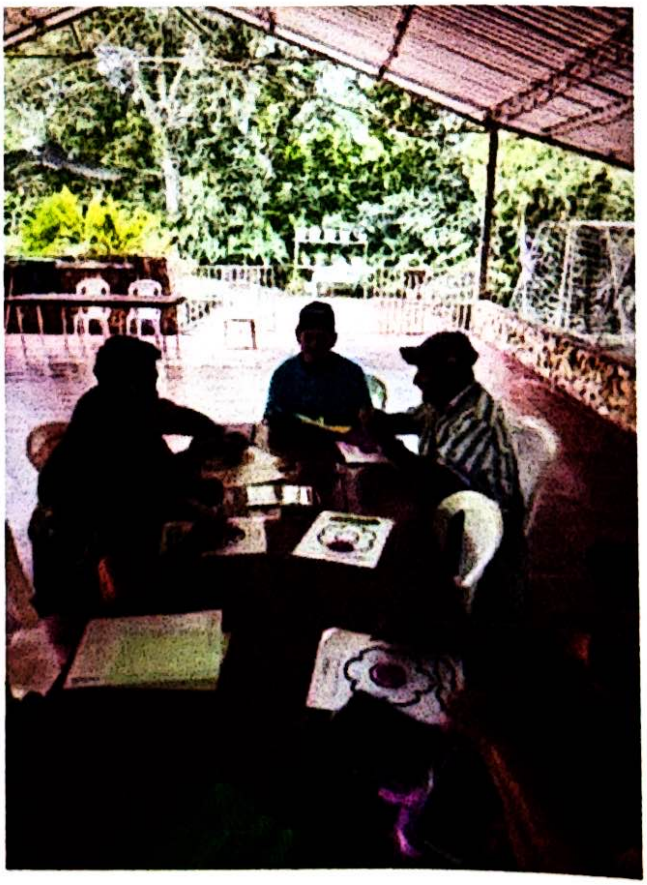
























FIRMA: Teresa Paola Valenzuela Cediel

PROFESIONAL EN PSICOLOGIA (UDI)

T.P: 222667

ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG

SERVICIO 3

ATENCION PRIMARIA EN SALUD

ENFERMERIA

El propósito de la enfermera del centro vida Fe y servicio ONG, tienen como fin la enseñanza y aprendizaje de cada tema compartido, además la toma de tensión todos los días y de la talla y peso que es tan importante, realizar el seguimiento de los hipertensos y diabéticos. Las actividades realizadas fueron las siguientes.

8 OCTUBRE 2025 HIPERTENSIÓN ARTERIAL









ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG

8 DE OCTUBRE

HIPERTENSIÓN:

Es la elevación de los niveles de **presión arterial** de forma continua o sostenida. Para entenderlo mejor es importante definir la **presión arterial**. El corazón ejerce presión sobre las arterias para que éstas conduzcan la sangre hacia los diferentes órganos del cuerpo humano. Esta acción es lo que se conoce como **presión arterial**. La presión máxima se obtiene en cada contracción del corazón y la mínima, con cada relajación.





¿Cómo afecta la presión arterial al cerebro?

Cuando las arterias se vuelven rígidas y estrechas, el riego sanguíneo resulta insuficiente y provoca la aparición de infartos cerebrales (ictus o accidente vascular cerebral isquémico). La elevación de la **presión arterial** también puede causar la rotura de una arteria y ocasionar una hemorragia cerebral (ictus o accidente vascular cerebral hemorrágico).

¿Cómo afecta la presión arterial a los riñones?

La **hipertensión** causa rigidez en las arterias que suministran la sangre a los riñones. Pero también perjudica al propio riñón, lo que puede desembocar en una insuficiencia renal que incluso requiera diálisis. Por otro lado, si el riñón resulta dañado se puede producir un aumento de la presión arterial.

14 0CTUBRE 2025

PÉRDIDA AUDITIVA Y PÉRDIDA VISUAL

La pérdida auditiva y visual se refiere a la dificultad para oír y/o ver, respectivamente. Ambas pueden tener un impacto significativo en la calidad de vida, especialmente en personas mayores, y a veces están relacionadas con la demencia. La pérdida auditiva se debe a causas como el envejecimiento o la exposición a ruidos fuertes, mientras que la pérdida visual puede manifestarse como visión borrosa o dificultad para reconocer personas



Pérdida Auditiva

- **Causas:** Envejecimiento, ruidos fuertes, infecciones, lesiones, acumulaciones de cerumen, medicamentos ototóxicos y genética.
- **Síntomas:** Dificultad para oír conversaciones (especialmente en entornos ruidosos), escuchar tonos agudos o reconocer palabras.
- **Tratamiento:** Puede incluir audífonos, implantes cocleares, y eliminación de cerumen.

Pérdida visual

- **Causas:** Envejecimiento, cataratas y otras afecciones oculares.
- **Síntomas:** Visión borrosa, dificultad para ver con mucha luz, ver manchas o destellos, o dolor y ardor en los ojos.
- **Tratamiento:** Puede incluir cirugía para afecciones como las cataratas.

ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG













ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG

21 OCTUBRE 2025 **LAVADO DE MANOS**

El lavado de manos es crucial para prevenir enfermedades diarreicas y respiratorias al eliminar gérmenes como virus y bacterias. Es una de las formas más efectivas y económicas de protegerse a uno mismo, a la familia y a la comunidad, y también es fundamental en entornos de atención médica para prevenir infecciones asociadas a la atención sanitaria.

¿Por qué es tan importante?

- **Previene enfermedades:**

  Ayuda a detener la propagación de una amplia gama de enfermedades, desde el resfriado común hasta afecciones más graves como la gripe, la hepatitis A y la bronquiolitis.

- **Interrumpe la cadena de transmisión:**

  Es una barrera eficaz contra los gérmenes que se transmiten a través del contacto con superficies, alimentos o personas.

- **Protege a los más vulnerables:**

  Al lavarse las manos, se protege no solo a uno mismo, sino también a los familiares y a la comunidad, reduciendo el riesgo de contagio.

- **Es una medida de salud pública fundamental:**
  Una buena higiene de manos, especialmente antes de comer y después de ir al baño, es una de las intervenciones más efectivas para proteger la salud pública.



ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG













22 de octubre 2025 ***CUIDADO*** **DE LA PIEL**



El cuidado de la piel implica limpiar, hidratar y protegerla del sol. Es importante seguir una rutina diaria, evitar fumar, llevar una dieta saludable, manejar el estrés y, si es necesario, consultar a un dermatólogo.

- **Limpieza:**

  Lava el rostro por la mañana y, especialmente, por la noche con jabones suaves y sin perfume.

- **Hidratación:**

  Aplica una crema hidratante adecuada para tu tipo de piel, incluso si es grasa.

- **Protección solar:**
  Usa protector solar todos los días, sin importar si estás en interiores, ya que la luz solar y las luces artificiales pueden dañar la piel.

- **Evita el tabaco:**

  Fumar acelera el envejecimiento de la piel, reduce el flujo sanguíneo y daña el colágeno y la elastina.

- **Dieta saludable:**

  Una dieta equilibrada rica en frutas, verduras, pescado, nueces y semillas proporciona vitaminas y antioxidantes esenciales para la piel.

- **Manejo del estrés:**

  El estrés puede afectar negativamente la salud de la piel, por lo que es importante controlarlo.

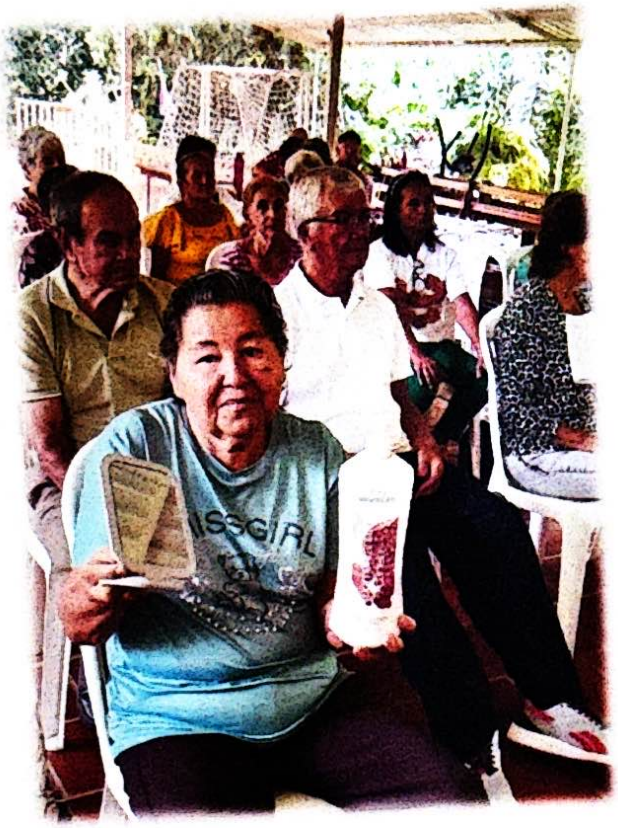
ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG

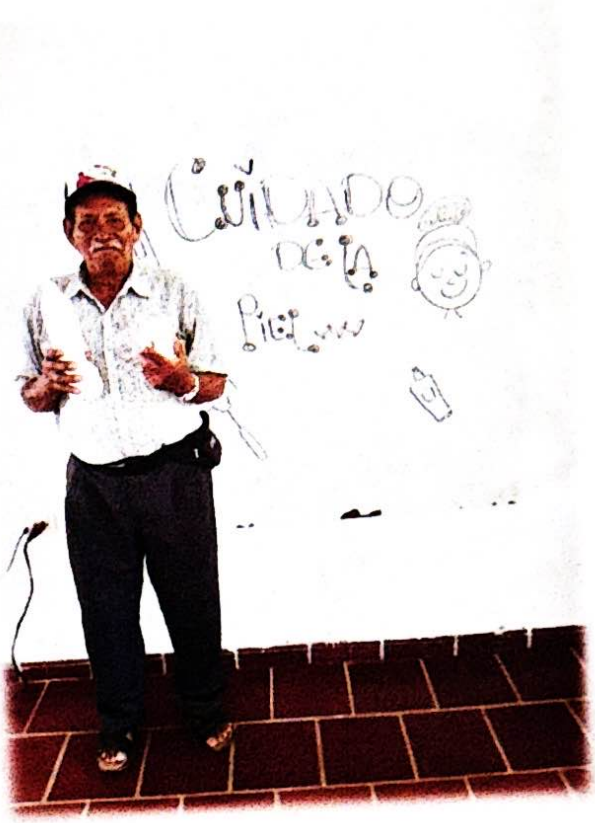











Cuidado
de la
piel


Cuidado
de la
piel


Cuidado
de la
piel

ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG
NIT.900358450-3

PROFESIONAL: VIVIANA YANETH LUNA GONZALEZ

AUXILIAR TECNICO DE ENFERMERIA

INFORME DE ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD

19 de septiembre a 22 de octubre de 2025

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES AUXILIAR DE ENFERMERÍA.

- **19 de septiembre:** se realiza saludo de bienvenida, espacio para Oración- dosis diaria y su respectiva reflexión, toma de signos vitales explicando sus valores y como se encuentran, se ofrece el refrigerio o media mañana, desplazamos a los adultos mayores a realización de actividad de recreación y deporte, luego se ubican a realizar taller manual con material reciclable, pasamos a realizar pausa activa, luego lavado de manos para recibir el respectivo almuerzo. Finalizamos jornada sin complicaciones.

- **22 de septiembre:** se realiza saludo de bienvenida, se realiza espacio para ofrecer Oración- dosis diaria y su respectiva reflexión, pasan a la toma de signos vitales explicando sus valores y como se encuentran, se ofrece el refrigerio o media mañana, desplazamos a los adultos mayores a realización de actividad de recreación y deporte, luego se ubican a dar inicio a la manualidad de corazón con cartón forrado de lana y con material reciclable, pasamos a realizar pausa activa, luego lavado de manos para recibir el respectivo almuerzo. Finalizamos jornada sin complicaciones.

- **23 de septiembre:** se realiza saludo de bienvenida a todos los adultos mayores asistente se da espacio para Oración- dosis diaria y su respectiva reflexión, se toman de signos vitales especialmente enfocando la toma de tensión arterial, se desplazan los adultos mayores a realizar actividades de recreación y deporte, luego lavado de manos para recibir la media mañana o refrigerio, desarrollan encuentro con profesional de psicología elaborando actividad sensorial, charla educativa sobre la (COMUNICACIÓN ASERTIVA), luego realizamos pausa activa, lavado de manos para recibir el almuerzo. Finalizamos jornada sin complicaciones.

- **24 de septiembre:** se realiza saludo de bienvenida a los adultos mayores, ofrecemos oración con apoyo de la Dosis Diaria y su respectiva reflexión, se realiza la toma de signos vitales informando su estado actual a cada uno de los adultos mayores, se les suministra material elaborado (fichas cognitivas) por profesional en psicología, lavado de manos para recibir refrigerio o media mañana, continúan con dinámica de tingo tango utilizando los pies, puntería, stop entre otros, lavado de manos para recibir el almuerzo. Finalizamos jornada sin complicaciones.

- **25 de septiembre:** Se inicia semana con saludo de bienvenida, ofrecemos espacio para dar gracias a Dios por una semana llena de bendición con la escucha de la Dosis diaria y su respectiva reflexión, se toman signos vitales, explicando a los adultos mayores los

resultados de sus tomas, se desplazan a realizar actividad de recreación y deportes, luego continúan con manualidad de corazón relleno de lana, y material cognitivo suministrado por psicología, pasamos a realizar pausa activa, lavado de manos para recibir el almuerzo. Finalizamos jornada sin complicaciones.

- **26 de septiembre :** se realiza saludo de bienvenida, espacio para Oración- dosis diaria y su respectiva reflexión, toma de signos vitales explicando sus valores y como se encuentran de salud, lavado de manos para recibir el refrigerio o media mañana, damos inicio a actividades de juegos autóctonos, como bolo americano, tejo, domino, parqués, entre otros, luego se ubican en mesa redonda para recibir charla sobre (PARTES DEL COMPUTADOR Y SUS FUNCIONES) y actividad relacionada con la charla, realizamos pausa activa, avado de manos para recibir el almuerzo. Finalizamos jornada sin complicaciones.

- **29 de septiembre:** se realiza saludo de bienvenida a todos los adultos mayores asistente se da espacio para Oración- dosis diaria y su respectiva reflexión, se toma de signos vitales especialmente toma de tensión arterial, se suministra refrigerio o media mañana, se realiza celebración del día del Amor y la Amistad, compartir detalles, onces, destape de amigo secreto, continuamos con charla de profesional de psicología con la temática (AUTONOMIA) juego de roles, y experiencias con apoyo del hilo rojo, se realiza lavado de manos para recibir un delicioso y nutritivo almuerzo (ARROZ CHINO). Finalizamos jornada sin complicaciones.

- **30 de septiembre:** se realiza saludo de bienvenida a todos los adultos mayores asistente se da espacio para Oración- dosis diaria y su respectiva reflexión, se toma de signos vitales especialmente toma de tensión arterial, se brinda espacio a 3 compañeros pertenecientes a la banda marcial de adultos mayores que participaron en el concurso de bandas en la ciudad de Cartagena, contando sus experiencias y contratiempos, se lavan las manos para recibir refrigerio y media mañana, luego pasan a realizar actividad de recreación y deportes, juego con bombas, letras entre otros, seguido pasan a realizar manualidad del corazón relleno de lana, lavado de manos para recibir el almuerzo. Finalizamos jornada sin complicaciones.

- **01 de octubre:** se realiza saludo de bienvenida a todos los adultos mayores asistente se da espacio para Oración- dosis diaria y su respectiva reflexión, se toma de signos vitales especialmente toma de tensión arterial, se ofrece refrigerio o media mañana, luego realizan ejercicios de relajación, seguido continúan con manualidad del corazón relleno de lana de colores, realizamos pausa activa, lavado de manos para recibir el almuerzo. Finalizamos jornada sin complicaciones.

- **02 de octubre:** se realiza saludo de bienvenida a todos los adultos mayores asistentes se da espacio para Oración- dosis diaria y su respectiva reflexión, se toma signos vitales, explicando sus valores tensionales, se suministra refrigerio o media mañana, se desplazan los adultos mayores para realizar actividad de recreación y deporte, luego continúan con taller de manualidad, pasamos a charla educativa sobre el (USO DE LA REDES SOCIALES) realizando exposiciones de las diferentes redes suministradas a los grupos de trabajo, se realiza pausa activa, luego lavado de manos para recibir el almuerzo. Finalizamos jornada sin complicaciones.

explicando sus valores tensionales, reciben refrigerio o media mañana, se brinda charla educativa de enfermería sobre la (IMPORTANCIA DEL LAVADO DE MANOS), luego se distribuyen de forma que queden dos grupos para realizar actividad física y recreación y deporte y elaboración de material cognitivo suministrado por profesional de psicología, se realiza pausa activa, lavado de manos para recibir el almuerzo. Finalizamos jornada sin complicaciones.

- **22 de octubre:** se realiza saludo de bienvenida a todos los adultos mayores asistentes se da espacio para Oración- dosis diaria y su respectiva reflexión, se toma signos vitales, explicando sus valores tensionales, se suministra refrigerio o media mañana, se desplazan los adultos mayores para realizar actividad de recreación y deporte ensayo de danza para presentación el día 24 de octubre en el CIC 16 de marzo invitación por parte de la alcaldía luego finalizamos manualidades de flor eterna, y portarretrato, elaboración de ficha cognitiva suministrada por profesional de psicología, se ofrece charla educativa de enfermería (CUIDADO DE LA PIEL) se realiza pausa activa, lavado de manos para recibir el almuerzo. Finalizamos jornada sin complicaciones.

INFORME DE ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD

La atención primaria en salud (APS) para adultos mayores en Colombia se enfoca en un abordaje integral que incluye atención domiciliaria, promoción de la salud y prevención de enfermedades. Estos servicios son garantizados por el Sistema General de Seguridad Social en Salud y se coordinan entre las secretarías de salud municipales y las EPS. Se prioriza la atención basada en los derechos de los adultos mayores, como la valoración integral, la atención preferencial y la creación de programas que promuevan un envejecimiento activo y saludable.

ASPECTOS CLAVE DE LA APS PARA EL ADULTO MAYOR.

Enfoque integral:

La APS aborda las necesidades de salud física y mental del adulto mayor, considerando su contexto social, económico y familiar.

Atención domiciliaria:

Los equipos médicos realizan visitas a los hogares para realizar revisiones de salud, detectar riesgos y ofrecer atención integral.

Atención preferencial:

Se garantiza una atención preferencial en las EPS, incluyendo la asignación de citas prioritarias y la entrega oportuna de medicamentos.

Programas de promoción y prevención:

- **14 de octubre:** se realiza saludo de bienvenida a todos los adultos mayores asistente se da espacio para Oración- dosis diaria y su respectiva reflexión, se toma de signos vitales especialmente toma de tensión arterial, reciben refrigerio o media mañana, inician con juegos de activación y equilibrio y agilidad mental, Luego pasan a la elaboración de material cognitivo suministrado por psicología, y manualidad del portarretrato pasan a realización de pausa activa, lavado de manos para recibir el almuerzo. Finalizamos jornada sin complicaciones.

- **15 de octubre:** se realiza saludo de bienvenida a todos los adultos mayores asistente se da espacio para Oración- dosis diaria y su respectiva reflexión, se toma signos vitales especialmente toma de tensión arterial, reciben refrigerio o media mañana, pasan a realización de actividades de recreación y deporte con ejercicios de concentración individual y por parejas juego didáctico, y recreativo de puntería, luego continúan con taller manual y elaboración de fichas cognitivas, se realiza pausa activa, lavado de manos para recibir el almuerzo. Finalizamos jornada sin complicaciones

- **16 de octubre:** se realiza saludo de bienvenida a todos los adultos mayores asistente se da espacio para Oración- dosis diaria y su respectiva reflexión, se toma signos vitales, reciben refrigerio o media mañana, luego se ubican de manera que se desplacen en dos grupos las actividades de recreación y deportes para transportar pelotas de colores con aros, se suministra material cognitivo flor para rellenar con bolitas de papel seda rasgada, realizamos pausa activa, lavado de manos para recibir el respectivo almuerzo. Finalizamos jornada sin complicaciones.

- **17 de octubre:** se realiza saludo de bienvenida a todos los adultos mayores asistentes se da espacio para Oración- dosis diaria y su respectiva reflexión, se toma signos vitales, explicando sus valores tensionales, reciben refrigerio o media mañana, tenemos la intervención por parte de la profesional en salud y nutrición (NUTRICIONISTA) quien realiza intervención grupal con el tema (consumo de frutas y verduras) e intervenciones individuales a cada uno de los adultos mayores para su respectiva valoración nutricional, luego pasan a realizar actividad de recreación y deportes, dividendo el grupo para de igual manera continuar con taller Manual y elaboración de fichas cognitivas, luego se realiza charla educativa de enfermería sobre síntomas de (PERDIDA DE LA AUDICCION Y TIPS PARA CONSERVAR LA SALUD VISUAL) se realiza pausa activa, lavado de manos para recibir el almuerzo. Finalizamos jornada sin complicaciones.

- **20 de octubre:** se realiza saludo de bienvenida a todos los adultos mayores asistentes se da espacio para Oración- dosis diaria y su respectiva reflexión, se toma signos vitales, explicando sus valores tensionales, reciben refrigerio o media mañana, pasan a realizar actividad deportiva y recreación, luego pasan para continuar con manualidad y finalizar el portarretrato y material cognitivo, realizamos pausa activa, lavado de manos. Finalizamos jornada sin complicaciones. Nos desplazamos en horas de la tarde al colegio universitario sede D jornada de la tarde (cooperativo) donde se interactuó con juegos recreativos, coplas, poemas a cargo de los adultos mayores, niños y niñas como encuentro intergeneracional.

- **21 de octubre:** se realiza saludo de bienvenida a todos los adultos mayores asistentes se da espacio para Oración- dosis diaria y su respectiva reflexión, se toma signos vitales,

- **3 de octubre:** se realiza saludo de bienvenida a todos los adultos mayores asistente se da espacio para Oración- dosis diaria y su respectiva reflexión, se toman de signos vitales especialmente enfocando la toma de tensión arterial. Recibimos visita por parte de la empresa o equipo de la DEFENSA CIVIL donde se abordaron diversos temas de interés e importancia para los adultos mayores, como prevenir caídas, lugares de alto riesgo, primeros auxilios entre otros, se desplazan a realizar actividad de recreación y deporte, y continuidad de la manualidad del corazón, realizamos pausa activa, lavado de manos para recibir el almuerzo. Finalizamos jornada sin complicación alguna.

- **6 de octubre:** se realiza saludo de bienvenida a todos los adultos mayores asistente se da espacio para Oración- dosis diaria y su respectiva reflexión, toma de signos vitales, reciben refrigerio o media mañana, luego se divide el grupo para realizar las actividades programadas, actividad de recreación y deporte, finalizamos con la manualidad del relleno del corazón lana seguido pausa activa, continuamos con elaboración de fichas cognitivas, lavado de manos para recibir el almuerzo. Finalizamos jornada sin complicaciones.

- **7 de octubre:** se realiza saludo de bienvenida a todos los adultos mayores asistente se da espacio para Oración- dosis diaria y su respectiva reflexión, se toma de signos vitales especialmente toma de tensión arterial, reciben refrigerio o media mañana, se ubican en las mesas en grupo para iniciar actividad de manualidad portarretrato con material reciclable, continúan con actividad de recreación y deporte con lazos, bombas, etc. Luego realizan fichas cognitivas suministradas por profesional de psicología, realizamos pausa activa, lavado de manos para recibir el almuerzo. Finalizamos jornada sin complicaciones.

- **8 de octubre:** se realiza saludo de bienvenida a todos los adultos mayores asistente se da espacio para Oración- dosis diaria y su respectiva reflexión, se toma de signos vitales, se desplazan a recibir refrigerio o media mañana, elaboran material cognitivo con pepas de lenteja rellenando la figura de una tortuga, Luego pasan a elaborar la continuidad de la manualidad, y fichas cognitivas, se abre espacio para realizar pausa activa con apoyo de la profesional en recreación y deportes, luego se ubican para recibir charla educativa de enfermería (QUE ES LA HIPERTENSION ARTERIAL) lavado de manos para recibir el almuerzo. Finalizamos jornada sin complicaciones

- **9 de octubre:** se realiza saludo de bienvenida a todos los adultos mayores asistentes se da espacio para Oración- dosis diaria y su respectiva reflexión, se toma signos vitales, explicando sus valores tensionales, se suministra refrigerio o media mañana, se desplazan los adultos mayores para realizar actividad de recreación y deporte, luego continúan con taller manual del cono dulcero, elaboración de ficha cognitiva suministrada por profesional de psicología y su respectiva charla sobre la temática (ENVEJECIMIENTO SALUDABLE) ser realiza pausa activa, lavado de manos para recibir el almuerzo. Finalizamos jornada sin complicaciones.

- **10 de octubre:** se realiza saludo de bienvenida, espacio para Oración- dosis diaria y su respectiva reflexión, toma de signos vitales explicando sus valores y como se encuentran de salud, lavado de manos para recibir el refrigerio o media mañana, damos inicio a actividades de juegos autóctonos, como bolo americano, tejo, domino, parqués, entre otros, continuamos con la elaboración de manualidad, ficha cognitiva. realizamos respectiva pausa activa, lavado de manos para recibir el almuerzo. Finalizamos jornada sin complicaciones.

Se implementan programas para prevenir enfermedades y mantener la funcionalidad, como los que se desarrollan en los Centros Vida y centros de protección.

Coordinación intersectorial:

La atención no se limita solo al sector salud, sino que se coordina con otras secretarías (como la de desarrollo social) y sectores para abordar las necesidades de los adultos mayores de manera intersectorial.

Participación comunitaria:

Se promueve la participación comunitaria y la articulación de redes de apoyo para el mantenimiento de la salud de las personas mayores.

en salud, especialmente en áreas rurales y poblaciones vulnerables.

OBJETIVOS DEL AREA:

- Acompañamiento desde el ingreso hasta el egreso de los adultos mayores a la asociación.
- Toma de signos vitales diario, explicando y orientando en los resultados encontrados en la toma de los mismos.
- Proporcionar los alimentos ofrecidos mientras se brinda el servicio.
- Apoyo en la realización de toma de talla y peso para controles con el equipo de nutrición.
- Apoyar en las actividades diarias como recreación y deporte
- Apoyo en la elaboración de manualidades
- Apoyo en la orientación de como realizar material cognitivo suministrado por psicología
- Organización de limpieza y desinfección de las áreas donde frecuentan los adultos mayores.
- Charlas educativas de enfermería una vez por semana enfocadas en la importancia de salud en los adultos mayores.
- Registro de formato de firmas diarias con huellas a cada uno de los adultos mayores pertenecientes al programa.
- Realización de pausas activas.
- Apoyo en charlas de internet para el adulto mayor.

OBJETIVOS:

- Fomentar hábitos y actitudes positivas hacia la salud, tanto individual como comunitaria.
- Sensibilizar a las personas sobre la importancia de la salud y los factores que la afectan, como el estilo de vida o la salud emocional.
- Proporcionar conocimientos específicos y claros sobre un tema de salud para que los asistentes comprendan mejor su condición o los riesgos asociados.
- Estimular la interacción y el diálogo con los oyentes para hacerlos parte activa del proceso educativo.
- Hacer que el proceso de enseñanza sea más ameno y memorable para facilitar la comprensión y retención de la información.
- Ayudar a las personas a evitar actitudes y comportamientos de riesgo para prevenir enfermedades y lesiones.

Charla # 1: Qué es la hipertensión arterial?

la hipertensión es el principal factor de riesgo para sufrir una enfermedad cardiovascular. En 2021 ocurrieron 2.6 millones de muertes por enfermedades cardiovasculares en la Región de las Américas, de las cuales alrededor de 662,000 correspondieron a personas de entre 30 y 69 años de edad, lo cual se considera muertes prematuras y evitables (datos de 2021). La hipertensión afecta al 35.4% de la población entre 30 y 70 años de edad (datos de 2019), pero es mucho más prevalente después de esas edades.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) desarrolla y promueve políticas dirigidas a reducir la ingesta de sal fomentar una alimentación saludable, incentivar la actividad física y prevenir el sobrepeso y la obesidad. Asimismo, lidera iniciativas que amplían la detección y diagnóstico de la hipertensión, tratamiento y seguimiento efectivo, el acceso a medicamentos esenciales para el control de la hipertensión y fortalecen las capacidades del personal de salud a través de programas de formación y capacitación.

ACTIVIDAD REALIZADA

1. Se conforman grupos de 3 (tres) los cuales se ubican en diferentes partes del aula, se suministra un video con la todo lo relacionada con la charla a un delegado de cada grupo, allí debían visualizar y socializar con los demás lo que les informaba el video y plasmar en una cartelera lo visto y exponerlo a los diferentes grupos.

ROL DE ENFERMERIA:

- Proporcionar los conocimientos básicos con lenguaje apropiado a los adultos mayores de manera que los temas empleados sean acertados y entendibles.
- Orientar en la importancia de mantener la salud física y emocional estable, ofreciendo técnicas de la importancia del aseo personal, hábitos de higiene bucal, corporal, entre otros.
- Permitir enriquecer memoria y saber los conocimientos o bases que tienen los adultos mayores para exponer y elaborar carteles en cuanto a temas de enfermedades transmisibles que están afectando de cierta manera la comunidad en general.
- Recalcar la importancia de la toma de medicamentos que mantienen estable las enfermedades de riesgo cardiovascular, indagando cuando tienen los controles periódicos con especialistas o médico general para dar prioridad a estas citas y conocer que tan controlados están y como va su estado de salud.
- Reconocer que es fundamental la presentación personal como bienestar físico para la aceptación al medio en que los rodea como factor protector de muchas enfermedades.

Funciones:

Se delegan a los diferentes grupos que se organizan temas para emplear durante las exposiciones

Se involucran a todos los adultos mayores para tener una mayor participación y colaboración en las charlas educativas.

Se dan incentivos pequeños por la participación como escoger los mejores expositores, recalcando el hablar fuerte, claro y preciso.

Se da espacio para retroalimentar los temas y despejar dudas e inquietudes al respecto de cada tema tratado en las charlas educativas.

Se proporciona todos los materiales, carteleras, grafos, recortes de revistas, periódicos, colbón, tijeras entre otros.

Se da un espacio considerable para cada charla educativa donde se toman su tiempo de investigar, socializar, interactuar, elaborar y demás.

ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG
NIT.900358450-3

DETALLES DE LAS ACTIVIADES:

CHARLAS EDUCATIVAS

Temas: 2 PERIODO 19 DE SEPTIEMBRE A 22 DE OCTUBRE DE 2025

- Que es la Hipertensión Arterial **8 de octubre de 2025**
- Perdida de la audición y tips para conservar la salud visual **14 de octubre de 2025**
- Importancia del lavado de manos **21 de octubre de 2025**
- Cuidado de la piel **22 de octubre de 2025**

IMPORTANCIA DE LAS CHARLAS EDUCATIVAS EN EL ADULTO MAYOR:

Las charlas educativas son fundamentales para el adulto mayor porque promueven el bienestar físico y mental, mejoran la autoestima y la integración social, y aumentan la autonomía. Estos espacios permiten a las personas mayores mantenerse activas, seguir aprendiendo, prevenir el aislamiento social, desarrollar nuevas relaciones, y sentirse útiles y conectados con su entorno.

BENEFICIOS CLAVE DE LAS CHARLAS EDUCATIVAS PARA ADULTOS MAYORES:

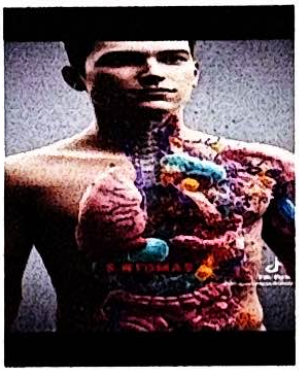
- ✓ Mejora de la salud física y mental:
- ✓ Fomentan la adopción de hábitos saludables, como la alimentación y el ejercicio.
- ✓ Ayudan a controlar enfermedades crónicas como la diabetes o la hipertensión.
- ✓ Mantienen la mente activa, lo que puede ayudar a prevenir o retrasar enfermedades neurodegenerativas como el alzhéimer.
- ✓ Fomento de la socialización y el bienestar emocional:
- ✓ Combatir la soledad y la exclusión social al crear espacios de encuentro.
- ✓ Promover la interacción con otras personas, compartir experiencias y establecer nuevas amistades.
- ✓ Mejorar la autoestima al sentirse útiles y partícipes en la sociedad.
- ✓ Aumento de la autonomía e independencia:
- ✓ Dan a los adultos mayores las herramientas para comprender mejor su salud y tomar decisiones informadas sobre su cuidado.
- ✓ Ayudan a enfrentar y aceptar los cambios de la edad, aumentando la confianza en uno mismo.
- ✓ Permiten adquirir nuevas habilidades y conocimientos que les dan mayor seguridad en su día a día.

2. Luego de que los diferentes grupos exponen se retroalimenta las exposiciones, retroalimentando y escuchando los diferentes puntos de visita e inquietudes entre otros.
3. Finalizamos charla con buenos conocimientos y despejando dudas.

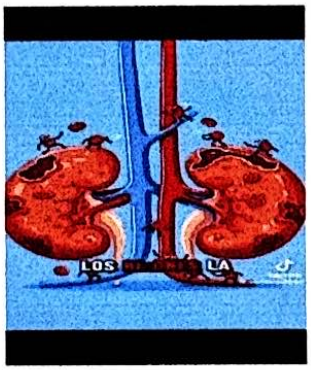
MATERIAL DE APOYO







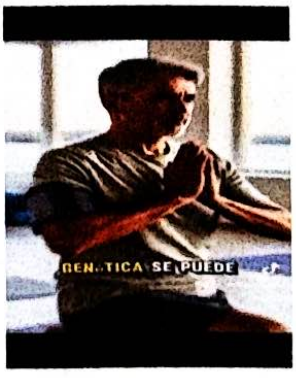












ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG
NIT.900358450-1

REGISTRO FOTOGRAFICO













Charla # 2: Síntomas de la perdida auditiva y tips para conservar una salud visual.

Los síntomas comunes de la pérdida auditiva en adultos mayores incluyen dificultad para escuchar conversaciones, especialmente en lugares ruidosos, la necesidad de subir el volumen de la televisión o la radio, y pedir frecuentemente que repitan lo que se dice. Otros signos son la dificultad para entender sonidos agudos como las letras "s" o "z", la sensación de tener los oídos tapados, el zumbido en los oídos (tinnitus) y evitar situaciones sociales por no poder comunicarse.

- Dificultad para entender el habla
- Tener problemas para seguir conversaciones, sobre todo si hay dos o más personas hablando.
- Dificultad para escuchar a personas con voces agudas, como mujeres y niños.
- No poder diferenciar letras sibilantes como "s" o "z".
- Ajustes en el entorno
- Necesidad de subir el volumen de la televisión o la radio a un nivel más alto que antes.
- Sentir que ciertos sonidos parecen demasiado fuertes.
- Dificultad para escuchar en entornos ruidosos o con mucho movimiento de fondo.

Otros síntomas comunes

- Pedir con frecuencia a los demás que repitan lo que han dicho.
- Tener una sensación de presión en los oídos o en los oídos tapados.
- Sufrir zumbido en los oídos, conocido como tinnitus.
- Aislamiento social o evitar situaciones sociales debido a la dificultad para comunicarse.

TIPS PARA MANTENER UNA BUENA SALUD VISUAL.

Para mantener una buena salud visual en adultos mayores, es importante protegerse de los rayos UV con gafas de sol, realizar exámenes oftalmológicos regulares, mantener una dieta rica en vitaminas y nutrientes, y proteger los ojos del esfuerzo excesivo con descansos y buena iluminación.

- Protección y cuidados preventivos
- Usa protección UV:
- Usa gafas de sol con protección 100% contra los rayos UVA y UVB, incluso en días nublados, y un sombrero de ala ancha para proteger los ojos del sol.

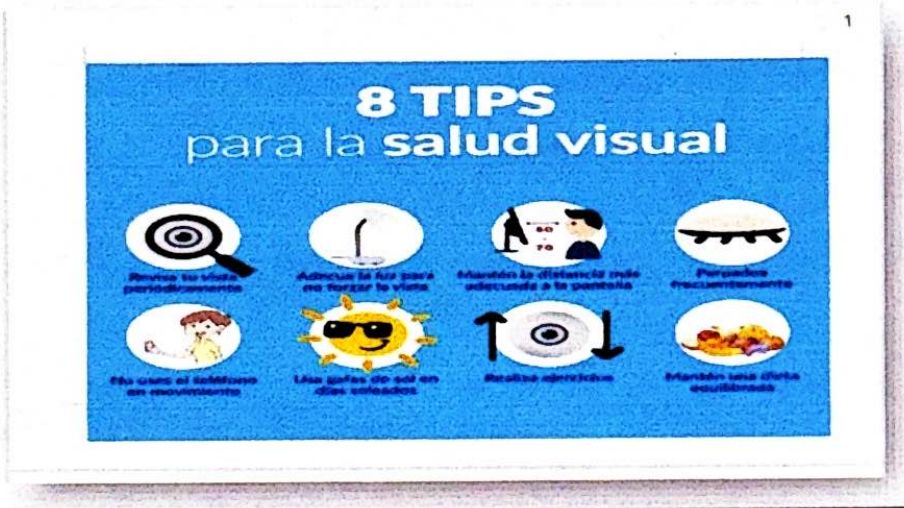
- Evita corrientes de aire:
- Minimiza la exposición directa al aire acondicionado o ventiladores para prevenir el ojo seco e infecciones.
- Protege los ojos en el trabajo:
- Si tu trabajo lo requiere, usa gafas de protección contra el polvo, el humo o el agua.
- Descansa los ojos:
- Aplica la regla 20-20-20: cada 20 minutos, descansa la vista mirando un objeto a 20 pies (unos 6 metros) de distancia durante 20 segundos.
- Cuida la iluminación:
- Evita leer o trabajar en espacios con poca luz o con reflejos. Asegúrate de que la pantalla del ordenador no sea demasiado brillante y mantén una distancia adecuada (al menos 60 cm).
- Dieta y estilo de vida
- Come sano:
- Incluye alimentos ricos en vitaminas A, C y E, zinc y ácidos grasos omega-3, como verduras de hoja verde, frutas, pescado y frutos secos.
- Haz ejercicio:
- El ejercicio regular mejora la circulación sanguínea, lo cual beneficia a los vasos sanguíneos de los ojos.
- Mantén una buena higiene:
- Si usas lentes de contacto, sigue las indicaciones para prevenir infecciones.
- Visitas al especialista
- Visita al oftalmólogo regularmente: Es fundamental para detectar problemas a tiempo.
- Realiza revisiones periódicas: Un profesional puede determinar la necesidad de exámenes más frecuentes, como los de presión intraocular (tonometría), especialmente a partir de los 40 años o si hay antecedentes familiares de glaucoma.
- Sigue las prescripciones: Utiliza gafas o lentes de contacto recetados por un profesional y evita la automedicación.

ACTIVIDAD REALIZADA

1. Se separan los grupos conformando 4 grupos de 8 personas, se les entrega a dos de ellos el tema de síntomas de perdida de la salud auditiva y a los otros grupos el tema tips para mantener la salud visual.
2. Luego realizan un cartel en el que exponen sus puntos de vista, y lo que socializaron con el resto de grupo con la temática empleada

3. Cada grupo se ubica en frente de los demás compañeros a exponer los temas trabajados correspondientes de modo que cada uno de los adultos mayores logre comprender la finalidad de los temas.
4. Se retroalimenta cada exposición, donde se permite dar diferentes opiniones al respecto o experiencias relacionadas con la temática, aportando diferentes puntos de vista.
5. Finalizamos actividad felicitando a los adultos mayores por el interés, responsabilidad y buena actitud por cada tema aportado.

MATERIAL DE APOYO





ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG
NIT.900358450-1

REGISTRO FOTOGRAFICO















Charla # 3: Importancia del lavado de manos.

El lavado de manos es crucial en adultos mayores porque reduce significativamente el riesgo de contraer infecciones, dado que sus sistemas inmunológicos pueden estar más debilitados. Esta práctica previene la propagación de gérmenes que causan enfermedades como gripe, resfriados y neumonía, y es una medida sencilla y eficaz para proteger su salud, además de ser vital en entornos de atención médica para prevenir infecciones asociadas a la atención.

Prevención de enfermedades

- Reduce infecciones:
- El lavado de manos elimina virus y bacterias que se acumulan en las manos al tocar superficies, objetos o personas.
- Protección específica:
- Ayuda a prevenir infecciones respiratorias como la gripe, la neumonía y el resfriado común, que pueden ser especialmente graves en adultos mayores, quienes a menudo tienen un mayor riesgo de complicaciones.
- Protección en entornos de salud
- Previene infecciones nosocomiales:
- Reduce la transmisión de gérmenes en hospitales y centros de atención médica, protegiendo tanto al paciente como al personal sanitario.

Mejora la salud pública:

- ✓ Al prevenir la propagación de gérmenes, incluyendo aquellos resistentes a antibióticos, se contribuye a una mejor salud comunitaria en general.
- ✓ Beneficios para el adulto mayor
- ✓ Fortalece su sistema inmunológico:
- ✓ Al reducir la exposición a patógenos, el cuerpo no tiene que luchar constantemente contra infecciones, lo que ayuda a mantener su salud y su sistema inmunológico.
- ✓ Mejora la recuperación:
- ✓ La prevención de nuevas infecciones ayuda a acelerar la recuperación de enfermedades preexistentes.
- ✓ Promueve la autonomía:
- ✓ Mantenerse sano y libre de infecciones permite a los adultos mayores mantener un mayor nivel de independencia y calidad de vida.

ACTIVIDAD REALIZADA

1. Se suministra material informativo a cada adulto mayor donde esta los pasos para obtener un buen lavado de manos.

2. Se ubican todos los adultos mayores en u de manera que cada uno tuviera a la mano el material informativo para realizar de manera coordinada y orientada por enfermería el orden de los pasos del correcto lavado de manos.
3. Luego se da la oportunidad a cada uno que pase al frente donde tenemos ubicado un platón con agua, toallas de papel, jabón líquido como realiza los visto anteriormente.
4. Se socializa y retroalimenta lo visto.
5. Finalizamos actividad.

MATERIAL DE APOYO



ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG
NIT.900358450-3

REGISTRO FOTOGRAFICO











Charla # 4: Cuidado de la Piel.

Los cuidados de la piel en el adulto mayor se centran en la hidratación, la higiene suave, la protección solar y una alimentación saludable. Es fundamental usar jabones neutros, agua templada para el baño y aplicar cremas hidratantes frecuentemente, especialmente después de ducharse. La exposición al sol debe ser limitada y siempre protegida.

- ✓ Hidratación y nutrición
- ✓ Hidratación interna: Beber suficiente agua (al menos 2 litros al día) y aumentar el consumo de frutas y verduras ricas en antioxidantes.
- ✓ Hidratación externa: Aplicar crema hidratante después del baño para mantener la barrera de la piel, prestando especial atención a zonas como codos y talones.
- ✓ Humidificadores: Usar humidificadores en ambientes secos puede ayudar a la piel.
- ✓ Evitar los aceites de baño: Son resbaladizos y no se recomiendan.
- ✓ Higiene
- ✓ Duchas:
- ✓ Usar agua templada en lugar de caliente y jabones suaves o neutros, sin detergentes agresivos o fragancias fuertes, que pueden irritar la piel.
- ✓ Secado:
- ✓ Secar la piel con suaves toques, sin frotar, y evitar el uso de esponjas o cepillos abrasivos.
- ✓ Protección solar
- ✓ Evitar el sol directo:
- ✓ Limitar la exposición al sol, especialmente entre las 11 a.m. y las 4 p.m., cuando la radiación es más intensa.
- ✓ Ropa protectora:
- ✓ Usar ropa de manga larga, sombreros de ala ancha y gafas de sol con protección UV.
- ✓ Filtros solares:
- ✓ Aplicar filtros solares de alta protección todo el año, sobre todo en la cara.
- ✓ Buscar la sombra:
- ✓ Caminar por la sombra y usar sombrillas puede ayudar a reducir la exposición.

Otros cuidados

- ✓ Observación diaria: Revisar la piel diariamente para detectar signos de sequedad, enrojecimiento, picor o cualquier otro problema, y consultar a un profesional si es necesario.
- ✓ No fumar: Fumar deteriora la piel, por lo que se recomienda evitarlo.

ACTIVIDAD REALIZADA.

1. Se ubican a todos los adultos mayores sentados en frente del aula de exposición.
2. La enfermera inicia explicando el tema que se empleara, CUIDADO DE LA PIEL.
3. Inicia con el interrogatorio de algunas preguntas relacionadas con la temática, como por ejemplo como cuidas tu piel, hace cuanto cuidas tu piel, de qué manera podrías mostrar el cuidado de tu piel.
4. Se les suministra a cada adulto mayor un muestra de crema hidratante para aplicar en manos y brazos, explicando la forma correcta de su aplicación y su función en las diferentes partes del cuerpo
5. Luego se explica las diferentes maneras en las que podemos cuidar la piel en la vejez e importancia de la misma.
6. Socializamos la actividad y ponemos acuerdos y tareas para iniciar con el cuidado de la piel.
7. Finalizamos actividad.

MATERIAL DE APOYO





TOMA DE SIGNOS VITALES

TENSION ARTERIAL (HTA)

La hipertensión arterial es una enfermedad en la que la fuerza de la sangre contra las paredes de las arterias es demasiado alta de forma sostenida. Esto obliga al corazón a trabajar más y puede dañar órganos vitales como el corazón, los riñones, el cerebro y los ojos, aumentando el riesgo de infarto, accidente cerebrovascular o enfermedad renal. La única forma de detectarla es mediante la medición con un tensiómetro y, aunque no siempre tiene síntomas, se considera presión arterial alta cuando el valor máximo (sistólica) es de 130mmHg o más, o el valor mínimo (dialostica) es de 80 mmHg o más.

¿Qué ocurre en el cuerpo?

- **Presión constante:**

  La sangre ejerce una presión excesiva y constante sobre las paredes arteriales.

- **Sobrecarga del corazón:**

  El corazón tiene que bombear con mayor fuerza para enviar la sangre al resto del cuerpo.

- **Daño a los vasos sanguíneos:**

  Con el tiempo, la presión alta puede dañar y estrechar las arterias, volviéndolas menos elásticas y dificultando el flujo sanguíneo.

- **Riesgo de complicaciones:**

  Si no se trata, puede llevar a complicaciones graves como un ataque cardíaco, un accidente cerebrovascular, insuficiencia cardíaca o daño renal.

HIPOTENSION ARTERIAL

La hipotensión arterial es una presión arterial baja, menor a 90/60 mmHg, que puede causar síntomas como mareo, visión borrosa, debilidad, náuseas o desmayos. Aunque a menudo es asintomática, puede ser peligrosa si los órganos no reciben

ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG
NIT.900358450-3













ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG
NIT.900358450-3

REGISTRO FOTOGRAFICO

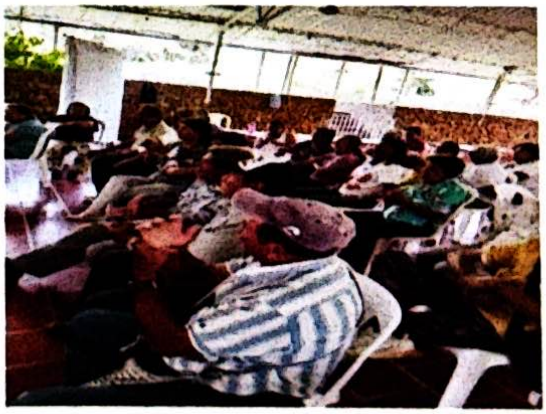












suficiente sangre, lo que puede ocurrir por causas como deshidratación, pérdida de sangre, embarazo, ciertos medicamentos o problemas cardíacos.

SÍNTOMAS DE LA HIPOTENSIÓN ARTERIAL

Mareo

Visión borrosa

Debilidad

Náuseas o vómitos

Fatiga o somnolencia

Desmayo (síncope)

Confusión

Palpitaciones

Sudoración

NOTA: contamos con 40 adultos mayores de los cuales 12 de ellos entre sexo masculino y femenino son pacientes que se encuentran en el programa de riesgo cardiovascular por sus EPS controlados, a quienes se les da la prioridad en la toma de signos vitales especialmente tensión arterial informando como se encuentra las cifras tensionales a la hora de la toma.

Se realiza la toma de signos vitales todos los días desde el día **19 de septiembre hasta el día 22 de octubre de 2025** a todos los adultos mayores pertenecientes a la fundación con su respectivo registro.

REGISTRO FOTOGRÁFICO:







ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG
NIT.900358450-3











ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG
NIT.900358450-3











ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG
NIT.900358450-3











ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG
NIT.900358450-3













5. Reducimos riesgo de estrés y enfermedades osteomusculares.
6. Mejoramos la productividad diaria de las actividades ofrecidas.

Se realizan ejercicios con apoyo de palos, balones, juegos de vasos, reconocimiento de memoria, posturas con el mismo cuerpo apoyándonos en sillas mesas, recreación estiramiento entre otros, **esta actividad se realiza diariamente después de que finalizan actividades de manualidad o fichas cognitivas**.

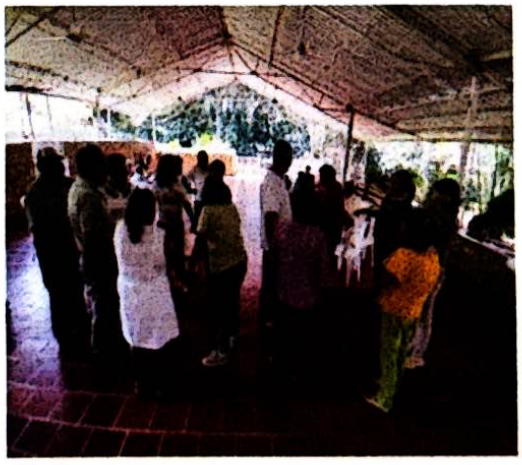
NOTA: Cabe resaltar que en su mayoría los adultos mayores tienen dificultad en la marcha algunos con apoyo de bastones para su movilización, o el uso de lentes para mejoras en la visión, cuando se ofrece este espacio acceden de manera acertada colaborativa, equitativa, cooperando en la realización de los ejercicios y en la comunicación asertiva de esta.

REGISTRO FOTOGRAFICO









ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG
NIT.900358450-3

PAUSAS ACTIVAS

19 DE SEPTIEMBRE A 22 DE OCTUBRE DE 2025

Las pausas activas son breves descansos durante la jornada laboral para realizar ejercicios físicos que combaten el sedentarismo y previenen la fatiga. Su importancia radica en que mejoran la salud física y mental, aliviando el estrés, mejorando la postura, la concentración y la productividad.

IMPORTANCIA Y BENEFICIOS:

Salud física:

Ayudan a reducir el riesgo de lesiones musculares y problemas articulares, mejoran la flexibilidad y la circulación sanguínea. Combaten los efectos negativos del sedentarismo y las malas posturas.

Salud mental:

Disminuyen el estrés y la ansiedad, mejoran el estado de ánimo al liberar endorfinas y reducen la fatiga mental.

Rendimiento laboral:

Aumentan la productividad y el desempeño al mejorar la concentración y la capacidad de reacción, permitiendo volver a las tareas con la mente más despejada.

Prevención de riesgos:

Reducen el riesgo de enfermedades profesionales causadas por tareas repetitivas o posturas inadecuadas.

OBJETIVOS:

- Mejora del rendimiento: Al estar más enfocados y con más energía, se puede mejorar el rendimiento en el trabajo o en las actividades diarias.
- Combate la monotonía: Rompen con la rutina, ofreciendo un cambio de ritmo beneficioso.
- Fomento de la interacción social: Las pausas activas en grupo pueden crear espacios de integración y compañerismo

ROL DE ENFERMERIA:

1. Promover la salud
2. Educo sobre la importancia y ejecución
3. Identificamos riesgos ocupacionales que la justifican
4. Liderando y participando activamente de la mismas

ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG
NIT.900358450-3

TOMA DE PESO Y TALLA

Pesar y tallar a los adultos mayores es crucial para monitorear su estado de salud, ya que el peso y la estatura permiten identificar riesgos como la desnutrición o la obesidad, los cuales están relacionados con enfermedades cardiovasculares, diabetes e hipertensión. Además, estas mediciones son fundamentales para evaluar y mejorar la composición corporal, especialmente la masa muscular, lo que ayuda a prevenir la fragilidad las caídas y a mantener la funcionalidad física y la calidad de vida.

IMPORTANCIA DE LOS INDICADORES

Peso:

Un peso bajo puede indicar una ingesta insuficiente de nutrientes, mientras que un peso elevado puede ser signo de un consumo excesivo y aumentar el riesgo de enfermedades crónicas.

Talla:

La estatura es necesaria para calcular el índice de masa corporal (IMC) y determinar el estado nutricional. Con el tiempo, la estatura puede disminuir, lo que se debe tener en cuenta.

Relación Peso/Talla:

Este indicador ayuda a identificar problemas de bajo peso (delgadez) o sobrepeso/obesidad, relacionándolos directamente con la salud.

CONCLUSIÓN

Pesar y tallar a los adultos mayores es una práctica esencial de evaluación nutricional y funcional que permite detectar y manejar condiciones que, si no se atienden, pueden llevar a problemas de salud graves y a la pérdida de independencia. Con estos datos, los profesionales de la salud pueden crear planes de cuidado personalizados para promover una vejez más saludable y activa.

ROL DE ENFERMERÍA

- Ubicar la báscula y el tallímetro en un lugar visible.
- Iniciar por pesar y tallar a cada uno de los adultos mayores
- Registrar en el PC los tallajes y pesos correspondientes de cada adulto mayor en el segundo periodo para control de seguimiento nutricional.
- al momento de pesar y tallar se dan los valores a cada uno para que sepan y conozcan de sus resultados.
- Se les indica el porqué de esta actividad.

OBJETIVOS:

Estimar el estado nutricional:

El peso y la talla son indicadores antropométricos para determinar si una persona tiene bajo peso, sobrepeso o un peso adecuado.

Detectar problemas de salud:

Ayudan a identificar una ingesta insuficiente (peso bajo) o un consumo excesivo (peso alto), así como la pérdida reciente de peso o la delgadez por enfermedad grave.

Calcular el IMC:

Se usa el peso y la talla para calcular el índice de masa corporal, un indicador importante para la salud.

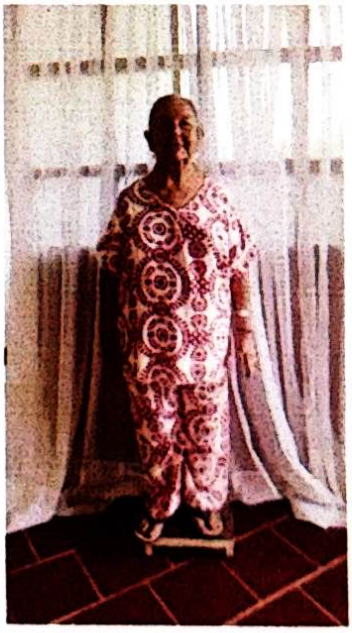
Evaluar la distribución de la grasa:

La circunferencia de la cintura, la cadera y el brazo pueden indicar cambios en la distribución de la grasa y la masa muscular.

REGISTRO FOTOGRAFICO







ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG
NIT.900358450-3











Viviana Yaneth Luna G.

VIVIANA YANETH LUNA GONZALEZ

AUXILIAR DE ENFERMERIA

ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG

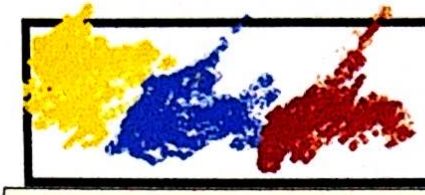
SERVICIO 4

ASEGURAMIENTO EN SALUD

Los adultos mayores, de la Asociación Fe y Servicio ONG, se encuentran afiliados al sisben.

Sisbén

SISTEMA DE IDENTIFICACIÓN DE POTENCIALES
BENEFICIARIOS DE PROGRAMAS SOCIALES



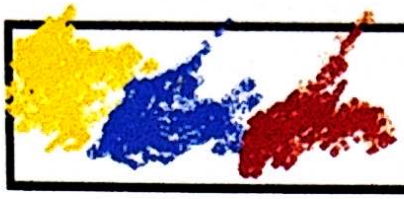
ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG



MUNICIPIO DE EL SOCORRO-SANTANDER

NOMBRE DEL CENTRO: ASOCIACION COLOMBIANA FE Y SERVICIO ONG

No.	NOMBRE COMPLETO ADULTO MAYOR	CÉDULA	SEXO (F - M)	EPS	RÉGIMEN SUBSIDIADO	SISBEN
1	CECILIA GONZALEZ GONZALEZ	37,833,976	F	COOSALUD	X	B2
2	ROSA ANTONIA GALLO SUAREZ	28,422,455	F	COOSALUD	X	B1
3	CRISTOBAL VILLAREAL CARDENAS	12,709,836	M	COOSALUD	X	B4
4	BARBARA CUADROS CORREDOR	28,413,652	M	NUEVA EPS	X	B2
5	RAMON RUIZ VASQUEZ	5,764,178	M	NUEVA EPS	X	B2
6	PEDRO DAVID GOMEZ	5,763,815	M	NUEVA EPS	X	B2
7	MARTHA LEONOR GONZALEZ DUARTE	37,941,964	F	COOSALUD	X	B2
8	JOSE ARTURO SILVA SILVA	5,697,067	M	COOSALUD	X	B3
9	ALVARO DUARTE DIAZ	5,761,372	M	COOSALUD	X	B1
10	CARLOS AMILCAR GAMBOA VARGAS	91,102,997	M	COOSALUD	X	B4
11	BERTHA MARIA ARGUELLO DE DURAN	28,251,956	F	NUEVA EPS	X	B5
12	YOLANDA GONZALEZ DUARTE	37,941,327	F	COOSALUD	X	B5
13	HILDA VILLARREAL CARDENAS	37,940,440	F	COOSALUD	X	B4
14	LUCIA VILLARREAL CARDENAS	37,941,836	F	COOSALUD	X	B5
15	ANA JESUS BAUTISTA SANCHEZ	28,420,525	F	NUEVA EPS	X	B6
16	GABRIEL GARNICA ACOSTA	91,101,078	M	COOSALUD	X	A2
17	FLOR DE MARIA DIAZ	28,479,061	F	NUEVA EPS	X	C17
18	MARGARITA CAMACHO MEDINA	28,205,073	F	COOSALUD	X	B4
19	MARTA ISABEL ARDILA	37,945,342	F	COOSALUD	X	C1



ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG



20	JOSE TIMOTEO TEJADA MEDINA	17,325,147	M	COOSALUD	X	B2
21	BENEDICTO SANCHEZ DIAZ	5,569,671	F	NUEVA EPS	X	C1
22	ROSAURA RINCON DE ARDILA	28,422,403	F	NUEVA EPS	X	B3
23	AURELIO MARTINEZ	2,169,608	F	COOSALUD	X	B5
24	MARIA CECILIA BARRERA	28,271,100	F	COOSALUD	X	B4
25	LEONOR PLATA DE MARTINEZ	28,376,194	F	COOSALUD	X	B5
26	ANA DOLORES CALDERON DE ARGUELLO	28,422,057	F	NUEVA EPS	X	B4
27	JORGE IGUAVITA ALFONSO	5,766,779	M	COOSALUD	X	B4
28	MARINA PICO DE PINZON	37,941,497	F	NUEVA EPS	X	B4
29	ALVARO URIBE	91,100,510	M	NUEVA EPS	X	B3
30	OTILIA DIAZ DE GUZMAN	41,574,048	F	NUEVA EPS	X	B3
31	ANGELA DOMINGUEZ	28,134,078	F	SALUD TOTAL	X	A5
32	DORISANA SUAREZ	28,426,774	F	COOSALUD	X	B1
33	MARIA DE CARMEN MARTINEZ DIAZ	28,420,126	F	COOSALUD	X	A4
34	GILMA AGON	28,418,949	M	COOSALUD	X	A4
35	JOSE LINO ATUESTA MOLINA	5,667,530	M	COOSALUD	X	B4
36	CECILIA VILLAREAL CARDENAS	37,941,094	F	NUEVA EPS	X	B5
37	EFRAIN MALDONADO HERNANDEZ	2,073,923	M	SANITAS S.A.S	X	B1
38	MARIA PRESENTACION OVALLE ARIZA	37,942,290	F	NUEVA ES	X	A5
39	CANDIDA ROSA VERA RAMOS	28,333,352	F	NUEVA EPS	X	B2
40	JOSE HERNANO RINCON	2,090,372	M	SALUD TOTAL	X	A5

ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG

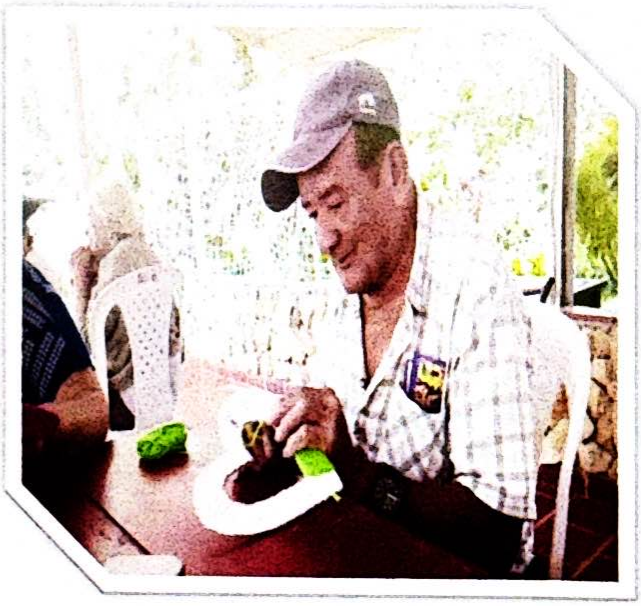
SERVICIO 5

CAPACITACIÓN EN ACTIVIDADES PRODUCTIVAS

Las manualidades en la vejez son actividades beneficiosas que mejoran la salud física, mental y emocional, y promueven la socialización. Entre las opciones se incluyen pintura, origami, tejido, manualidades con arcilla y decoración de velas, que ayudan a mantener la motricidad fina, la concentración, la autoestima y combaten la depresión y el aislamiento.

CORAZÓN DE LANA PARA LA NEVERA







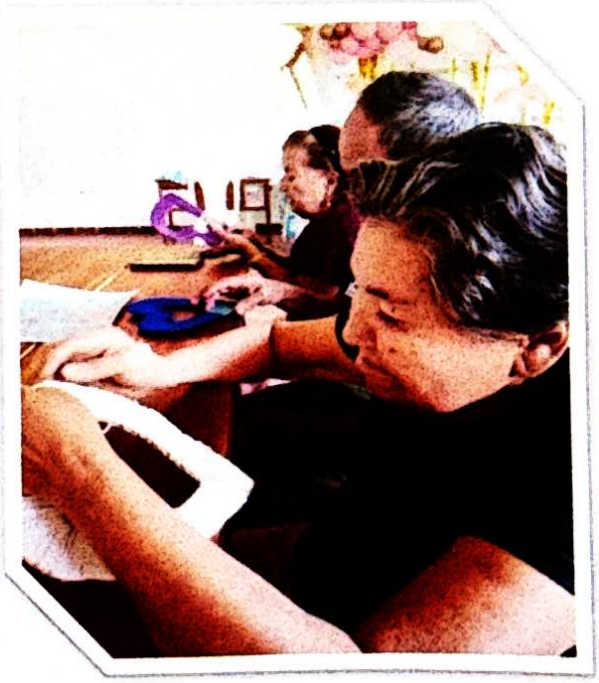


Hay manualidades que necesitan instrumentos específicos, pero con ingenio y paciencia, se puede realizar casi cualquier objeto con materiales que están al alcance de todos, tanto económicamente como para cualquier edad y salud.









ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG
NIT.900358450-3

FORMATO DE ACTIVIDADES

NOMBRE DE LA SESIÓN	Corazón de cartón
RESPONSABLE	Laura Daniela Garzón Bejarano
PROFESIÓN	Tallerista
FECHA	19-09-2025 07-10-2025
OBJETIVOS	Fomentar la creatividad, la motricidad fina y el trabajo cola coordinación motriz y la destreza manual a través del corte, manipulación y enrollado de la lana sobre el cartón. Desarrollar la creatividad y la capacidad de diseño mediante la elección de colores y estilos personales en la decoración de los corazones. Estimular la concentración, la paciencia y la memoria al seguir los pasos de elaboración de la manualidad. Promover la interacción social, la comunicación y el trabajo en grupo entre los adultos mayores durante la actividad. Reforzar la autoestima y el sentido de logro personal al finalizar y apreciar el producto elaborado por cada participante. Favorecer la expresión de sentimientos y emociones a través de una manualidad simbólica como el corazón,
JUSTIFICACIÓN	La elaboración de un dulcero en las personas mayores es una actividad recreativa, terapéutica y social que

	promueve su bienestar integral. A través de esta manualidad los adultos mayores desarrollan la elaboración de corazones de cartón decorados con lana se justifica como una actividad manual creativa y terapéutica especialmente diseñada para adultos mayores. A través de esta práctica, se busca promover el bienestar físico, cognitivo y emocional de los participantes mediante una experiencia sencilla, significativa y accesible. El uso de materiales como el cartón y la lana permite desarrollar la motricidad fina, la coordinación ojo–mano y la concentración, habilidades que suelen disminuir con la edad. Además, la selección y combinación de colores estimulan la creatividad y la percepción visual, fortaleciendo la autoestima al permitir que cada participante exprese su personalidad y gustos propios. En conclusión, esta manualidad no solo tiene un propósito decorativo, sino también educativo, terapéutico y emocional, ya que impulsa el envejecimiento activo, la integración social y el fortalecimiento del bienestar integral en los adultos mayores.
METODOLOGÍA	La metodología aplicada para la elaboración de corazones de cartón envueltos en lana con adultos mayores fue participativa, práctica y recreativa, centrada en la inclusión, la motivación y el aprendizaje activo. Esta actividad se desarrolló en varias etapas que permitieron la integración, el trabajo manual y la expresión emocional de los adultos mayores Demostración y orientación: El facilitador mostró paso a paso cómo dibujar, recortar y envolver el corazón de cartón con lana, explicando con claridad cada procedimiento y brindando apoyo individual a los participantes que lo requerían. Los adultos mayores realizaron su corazón siguiendo las instrucciones, eligiendo los colores de lana según su gusto personal. Durante el proceso se estimuló la coordinación, la paciencia, la creatividad y la conversación grupal.

	Decoración y finalización: **Una vez cubiertos los corazones con lana, los participantes decoraron con detalles adicionales** **Cierre y reflexión:** **Al finalizar, se hizo una reflexión sobre el valor del amor propio, la creatividad y la importancia de mantenerse activos. Se agradeció la participación y se reforzó la satisfacción personal de cada adulto mayor por su logro. a través de un proceso sencillo y seguro adaptado a sus capacidades.**
DIFICULTADES	**Algunos participantes presentaron dificultad para recortar el cartón o manipular la lana debido a la disminución de la fuerza y la coordinación en las manos.** **Problemas visuales:** **La baja agudeza visual dificultó la precisión al cortar la figura del corazón y al enrollar la lana de manera uniforme.** **Atención y concentración:** **Algunos adultos mayores tuvieron dificultad para seguir los pasos de la actividad o mantener la atención durante todo el proceso, requiriendo pausas o apoyo adicional.** **Falta de destreza con materiales nuevos:** **Para algunos participantes fue un reto manipular la lana, ya que no estaban familiarizados con este tipo de material o técnica.** **Fue necesario brindar ayuda individualizada en ciertos casos, especialmente durante el uso de tijeras o pegantes, para evitar accidentes y asegurar el buen desarrollo de la actividad.** **Tiempo prolongado:** **La actividad requirió más tiempo del planificado, debido al ritmo pausado de trabajo y a la necesidad de explicar varias veces los pasos a seguir.**

ANÁLISIS GENERAL D E LAS ACTIVIDADES	**En el análisis el aspecto cognitivo, los adultos mayores ejercitaron la concentración, la memoria y la atención al seguir instrucciones, reconocer formas y seleccionar materiales. Esto contribuyó a mantener activa la mente y fomentar el aprendizaje continuo.** **Desde lo emocional y social, las manualidades propiciaron un ambiente de alegría, cooperación y diálogo. Los participantes mostraron entusiasmo, satisfacción y orgullo al completar sus trabajos, fortaleciendo su autoestima y sentido de logro personal. Además, la interacción grupal permitió disminuir sentimientos de soledad y aislamiento, favoreciendo la integración y el compañerismo.** **Asimismo, el uso de materiales reciclables como el cartón reforzó la conciencia ambiental y el aprovechamiento de recursos, mostrando que es posible crear objetos significativos con elementos sencillos y sostenibles.** **En conclusión, las actividades manuales con adultos mayores no solo representan una herramienta de recreación, sino también un medio terapéutico y educativo que estimula las capacidades físicas y mentales, promueve la convivencia y mejora la calidad de vida de esta población.** **cativa porque refuerza su autoestima al crear un objeto bonito y El trabajo manual permite a los adultos mayores mantener su mente activa, conservar su autonomía y fortalecer la autoestima al sentirse productivos y útiles. Además, favorece la socialización, ya que las dinámicas grupales promueven la comunicación,** **Desde una perspectiva emocional, las manualidades ayudan a reducir el estrés, la ansiedad y los sentimientos de soledad, brindando espacios de esparcimiento y expresión personal. También fomentan la paciencia y la satisfacción personal al ver concretado un producto elaborado con sus propias manos.**

	En términos terapéuticos, estas actividades contribuyen al envejecimiento activo y saludable, fortaleciendo la motricidad y la función cognitiva. En el ámbito educativo, promueven el aprendizaje continuo y la adaptación a nuevas experiencias.
LOGROS	**Durante la elaboración del corazón de cartón envuelto en lana, los adultos mayores alcanzaron diversos logros que reflejan el impacto positivo de las actividades manuales en su bienestar físico, emocional y social.** **Mejor desarrollo de la motricidad fina:** **Los adultos mayores fortalecieron la coordinación y movilidad de las manos al recortar el cartón y enrollar la lana, mejorando su precisión y control de movimientos.** **Estimulación de la creatividad:** **Cada participante eligió libremente los colores y diseños de su corazón, demostrando originalidad, imaginación y gusto personal.** **Incremento de la concentración y la paciencia:** **La tarea de envolver el corazón con lana ayudó a ejercitar la atención, la memoria y la constancia, fortaleciendo las funciones cognitivas.** **Fomento de la socialización y el trabajo en grupo:** **La actividad se realizó en un ambiente de cooperación, diálogo y alegría, promoviendo la comunicación y el sentido de pertenencia.** **Aumento de la autoestima y la satisfacción personal:** **Al finalizar la manualidad, los adultos mayores expresaron orgullo y felicidad al ver su trabajo terminado, reforzando su confianza y valor personal.** **Expresión emocional y afectiva:**

	El corazón como símbolo permitió manifestar sentimientos de amor, cariño y gratitud, fortaleciendo el bienestar emocional. En conclusión, la actividad del corazón de cartón y lana favoreció el envejecimiento activo, la integración social y la estimulación integral de los adultos mayores, demostrando que las manualidades son una herramienta efectiva para mejorar su calidad de vida y mantener una actitud son una herramienta eficaz para el bienestar integral de esta población. Entre los principales logros se destacan Estimulación de la motricidad fina: Los adultos mayores mejoraron su coordinación, precisión y fuerza en las manos al recortar, doblar y pegar el cartón. Fomento de la creatividad y expresión personal: Cada participante decoró su dulcero de manera única, reflejando gustos, emociones y estilos propios La actividad favoreció la atención y el seguimiento de instrucciones paso a paso, fortaleciendo la memoria y la organización
RECURSOS:	Cartón Lana de colores Silicona Tijeras Imanes
TIEMPO:	2 horas diarias
ACTIVIDADES:	Bienvenida y motivación: Se inició la jornada con una cálida bienvenida a los adultos mayores, acompañada de una breve charla y una dinámica de integración para crear un ambiente de confianza, alegría y participación. Se explicó el objetivo de la actividad y el significado del corazón como símbolo de amor, unión y afecto. Presentación de materiales: Se mostraron los materiales necesarios para la

	manualidad: cartón reciclable, tijeras, lápiz, lana de diferentes colores, silicona o pegante y elementos decorativos Se explicó la función de cada uno y se garantizó que fueran seguros y fáciles de manipular. Demostración del procedimiento: El facilitador explicó paso a paso cómo dibujar, recortar y envolver la figura del corazón con lana. Se realizó una demostración práctica para que los participantes comprendieran claramente el proceso Elaboración del corazón: Los adultos mayores comenzaron a realizar su corazón de cartón, envolviéndolo cuidadosamente con lana. Durante esta etapa se brindó apoyo personalizado, especialmente a quienes presentaban limitaciones visuales o motrices. Decoración y personalización: Una vez envuelto el corazón, los participantes decoraron su trabajo, expresando su creatividad y estilo personal. Exposición y socialización: Se realizó una pequeña exposición de los corazones terminados, donde cada participante mostró su creación y compartió su experiencia. Esto promovió la comunicación, la convivencia y el reconocimiento mutuo. Cierre y reflexión: La actividad finalizó con palabras de agradecimiento y una reflexión sobre la importancia de mantenerse activos, creativos y emocionalmente conectados. Se destacó el valor de la cooperación, la paciencia y la expresión afectiva.

MARCO TEÓRICO	Las actividades manuales constituyen una herramienta terapéutica y recreativa fundamental en el trabajo con

	adultos mayores, ya que estimulan las habilidades motrices, cognitivas, emocionales y sociales. A través de las manualidades, las personas mayores pueden mantener su mente activa, fortalecer la coordinación motora y mejorar su estado de ánimo, contribuyendo al envejecimiento activo y saludable. **El trabajo con materiales reciclables, como el cartón, promueve la conciencia ambiental y la creatividad, además de ser accesible y económico. El uso de lana estimula la sensibilidad táctil, la coordinación ojo–mano y la paciencia, mientras que el símbolo del corazón representa el afecto, el amor y la conexión emocional, valores que refuerzan la autoestima y el bienestar psicológico.** **incrementan la sensación de utilidad y logro personal, aspectos esenciales para mantener la motivación y la estabilidad emocional en esta etapa de la vida.** **El corazón de cartón y lana es, por tanto, una manualidad sencilla pero significativa que combina aspectos terapéuticos, recreativos y simbólicos. Su elaboración favorece la expresión creativa, la interacción social y la estimulación cognitiva, convirtiéndose en una actividad integral que contribuye al bienestar físico y emocional del adulto mayor.** **de los lazos afectivos entre los participantes, lo cual combate la soledad y mejora la calidad de vida.**

LAURA DANIELA GARZON BEJARANO



Paso a paso

Corazón de cartón y lana para decorar 19 al 24 de septiembre 2025

Se da inicio a la manualidad del corazón con cartón y lana, donde todos los adultos mayores punzan en cartón el molde del corazón dos veces. seguido de haber punzado el molde del corazón y separarlo del cartón proceden a pegar los dos cartones con silicona y pintarlos, el objetivo es quedar grueso.












11:24


11:24









Del 25 al 07 de octubre

Se continua con la manualidad del corazón de cartón y lana, después de que la pintura a secado se procede a entregar la lana del color que cada adulto mayor eligió, e inician envolviendo la lana alrededor de todo el corazón de tal forma que quede bien apretada para que no se suelte. Se finaliza aclarando que la manualidad duro mas tiempo ya que al adulto mayor se le dificulta punzar el cartón y envolver la lana alrededor del corazón, también por la visita de demás profesionales que les llevan actividades y talleres para desarrollar.







































L

ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG
NIT.900358450-3

FORMATO DE ACTIVIDADES

NOMBRE DE LA SESIÓN	PORTA RETRATO
RESPONSABLE	Laura Daniela Garzón Bejarano
PROFESIÓN	Tallerista
FECHA	08-10-2025 22-10-2025
OBJETIVOS	Fomentar la creatividad y la expresión personal mediante la elaboración de un portarretrato decorativo. Estimular las habilidades motoras finas y la coordinación mano-ojo a través del trabajo manual. Promover la socialización y el trabajo en grupo, fortaleciendo la comunicación y el sentido de pertenencia. Contribuir al bienestar emocional al permitir que los adultos mayores revivan recuerdos a través de fotografías personales. Objetivos específicos: Desarrollar la paciencia y la concentración durante la creación del portarretrato. Potenciar la autoestima y la satisfacción personal al ver el resultado final de su trabajo. Favorecer la estimulación cognitiva, al planificar colores, formas y diseños. Reforzar la motricidad fina, mediante el uso de tijeras, pinceles, pegamento y materiales decorativos.

	Estimular la memoria afectiva al elegir y colocar fotografías significativas. **Fomentar la autonomía y la toma de decisiones en la elección del diseño y los materiales. coordinación motriz y la destreza manual a través del corte, manipulación y enrollado de la lana sobre el cartón.**
JUSTIFICACIÓN	**La elaboración de un portarretrato como actividad manual en adultos mayores tiene un valor terapéutico, emocional y social. A través de esta manualidad se promueve la estimulación cognitiva, la coordinación motora fina y la creatividad, elementos esenciales para mantener las capacidades funcionales y la autonomía en esta etapa de la vida.** **Además, el portarretrato es un objeto que permite preservar recuerdos significativos, fortaleciendo el vínculo con su historia personal y familiar. Esto favorece la autoestima, la identidad y el bienestar emocional, al recordar momentos felices y compartirlos con los demás.** **La actividad también fomenta la interacción social, el trabajo en equipo y la comunicación entre los participantes, generando un ambiente de apoyo, alegría y cooperación. A nivel ocupacional, contribuye a que los adultos mayores se sientan útiles, activos y valorados, lo que impacta positivamente en su calidad de vida.** **En conclusión, realizar un portarretrato no solo es una actividad recreativa, sino también una herramienta de estimulación integral, que promueve el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los adultos mayores mediante la expresión artística y la conexión con sus recuerdos.**
METODOLOGÍA	**La elaboración de un portarretrato como actividad manual en adultos mayores tiene un valor terapéutico, emocional y social. A través de esta manualidad se promueve la estimulación cognitiva, la coordinación motora fina y la creatividad, elementos esenciales para mantener las capacidades funcionales y la autonomía en esta etapa de la vida**

	Además, el portarretrato es un objeto que permite preservar recuerdos significativos, fortaleciendo el vínculo con su historia personal y familiar. Esto favorece la autoestima, la identidad y el bienestar emocional, al recordar momentos felices y compartirlos con los demás. La actividad también fomenta la interacción social, el trabajo en equipo y la comunicación entre los participantes, generando un ambiente de apoyo, alegría y cooperación. A nivel ocupacional, contribuye a que los adultos mayores se sientan útiles, activos y valorados, lo que impacta positivamente en su calidad de vida. En conclusión, realizar un portarretrato no solo es una actividad recreativa, sino también una herramienta de estimulación integral, que promueve el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los adultos mayores mediante la expresión artística y la conexión con sus recuerdos.
DIFICULTADES	Limitaciones motoras: Algunos adultos mayores pueden presentar temblores, rigidez o falta de fuerza en las manos, lo que dificulta el recorte, pegado o manipulación de materiales pequeños. Problemas visuales: La disminución de la agudeza visual puede dificultar la percepción de colores, formas y detalles del diseño del portarretrato. Falta de coordinación y precisión: Las tareas que requieren motricidad fina pueden generar frustración si no se adaptan los materiales y el ritmo de trabajo. Déficit cognitivo leve: Algunas personas pueden tener dificultad para seguir instrucciones o recordar los pasos de la actividad. Desmotivación o inseguridad: Puede presentarse falta de interés al inicio o temor a "no hacerlo bien", afectando su participación activa. Problemas de socialización: En algunos casos, hay resistencia a interactuar o trabajar en grupo, lo que puede limitar la comunicación y el trabajo colaborativo. Fatiga física o mental.

ANÁLISIS GENERAL D E LAS ACTIVIDADES	**La elaboración de portarretratos en adultos mayores permitió observar una participación activa y entusiasta por parte de la mayoría de los participantes. A través de esta actividad se logró combinar aspectos recreativos, terapéuticos y emocionales, fomentando el desarrollo integral de cada persona.** **Durante la práctica, se evidenció que los adultos mayores mostraron interés y creatividad, seleccionando los colores, materiales y diseños según sus gustos personales. Este proceso fortaleció su autoestima y autonomía, ya que pudieron expresar sus emociones y decisiones libremente.** **Se notó además una mejoría en la motricidad fina y la coordinación ojo-mano, al manipular materiales como tijeras, pinceles, pegamento y elementos decorativos. Asimismo, la actividad estimuló la memoria y la atención, al seguir pasos secuenciales y recordar momentos significativos representados en las fotografías elegidas.** **En el aspecto social, la jornada favoreció la interacción y el compañerismo, creando un ambiente de convivencia agradable, lleno de risas y conversación. Los participantes compartieron recuerdos personales, fortaleciendo los lazos afectivos entre ellos y con los facilitadores.** **Aunque se presentaron algunas dificultades motrices y visuales, el acompañamiento y la adaptación de los materiales permitieron que todos pudieran completar su portarretrato con éxito.** **En conclusión, esta actividad resultó muy beneficiosa, ya que promovió la estimulación física, cognitiva, emocional y social de los adultos mayores, reafirmando el valor de las manualidades como herramienta terapéutica y de integración.**
LOGROS	1. **Participación activa y entusiasta: La mayoría de los adultos mayores se involucraron con alegría en la elaboración del portarretrato, mostrando**

	disposición y compromiso durante toda la actividad. 2. Fortalecimiento de la motricidad fina: Se evidenció una mejora en la coordinación mano-ojo y en la precisión de movimientos al recortar, pegar y decorar los materiales. 3. Estimulación de la memoria y la concentración: Al seleccionar y colocar fotografías personales, los participantes evocaron recuerdos y ejercitaron su atención y pensamiento secuencial. 4. Incremento de la autoestima y la satisfacción personal: Los adultos mayores se sintieron orgullosos al ver el resultado final de su trabajo, reforzando su confianza y sentido de logro. 5. Fomento de la creatividad: Cada portarretrato reflejó la personalidad y el gusto individual de su creador, demostrando iniciativa y originalidad. 6. Promoción de la socialización: La actividad facilitó el diálogo, el trabajo en grupo y el intercambio de experiencias, fortaleciendo las relaciones interpersonales. 7. Reducción del estrés y mejora del estado de ánimo: La manualidad sirvió como una forma de relajación y expresión emocional, generando bienestar y alegría. 8. Desarrollo de la autonomía: Los participantes tomaron decisiones propias sobre los colores, materiales y diseños, fortaleciendo su independencia y sentido de control.
RECURSOS:	Cartón Bisturí Silicona Cartulina de varios colores Lápiz Lana
TIEMPO:	2 horas diarias

ACTIVIDADES:	**Presentación de la actividad:** **Se inicia dando la bienvenida a los participantes y explicando el propósito de la manualidad, resaltando la importancia de conservar recuerdos y expresar creatividad.** **Motivación inicial:** **Se realiza una breve charla o dinámica sobre los recuerdos y las fotografías que más aprecian, para conectar emocionalmente con la actividad.** **Entrega de materiales:** **Se distribuyen los materiales necesarios: cartón, papel decorativo, pinturas, pinceles, tijeras, pegamento, marcadores, cintas, botones, entre otros elementos decorativos.** **Demostración del procedimiento:** **El facilitador muestra paso a paso cómo elaborar el portarretrato, desde el corte del cartón hasta la decoración final.** **Elaboración del portarretrato:** **Cada adulto mayor realiza su propio diseño, aplicando su creatividad y seleccionando los colores y adornos según sus preferencias.** **Apoyo personalizado:** **Durante el proceso, se brinda ayuda a quienes presenten dificultades motrices o visuales, promoviendo la participación de todos.** **Decoración final:** **Se colocan los detalles decorativos flores, para personalizar cada portarretrato.** **Colocación de la fotografía:** **Cada participante elige una foto significativa para colocar en su portarretrato, fortaleciendo el valor y el significado de su fotografía.**

	Cierre y reflexión: **Se realiza una conversación grupal sobre lo que aprendieron, cómo se sintieron y lo que más disfrutaron del proceso, reforzando la autoestima y la integración social.**

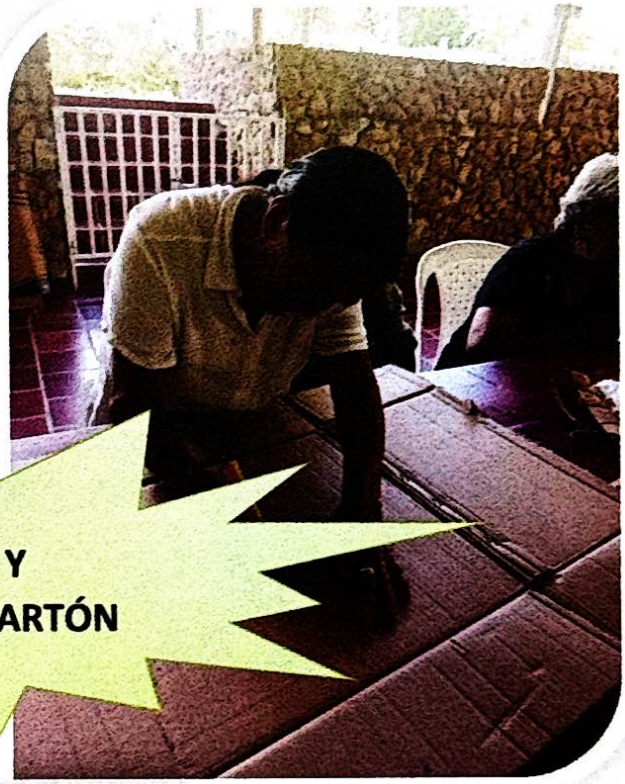
MARCO TEÓRICO	**Las manualidades son una herramienta terapéutica y educativa ampliamente utilizada en programas de estimulación para adultos mayores. Según la terapia ocupacional, estas actividades contribuyen al mantenimiento de las capacidades físicas, cognitivas, emocionales y sociales, permitiendo que las personas mayores se mantengan activas y con una mejor calidad de vida** **La estimulación cognitiva a través del arte manual permite reforzar funciones como la atención, la memoria, la coordinación y la percepción visual. Además, promueve la autoexpresión y la creatividad, ayudando a canalizar emociones y reducir el estrés o la ansiedad.** **El portarretrato, como objeto simbólico, tiene un valor afectivo importante. Permite conservar recuerdos significativos y fortalecer la identidad personal, ya que al elegir una fotografía y decorarla, los adultos mayores conectan con su historia de vida, con momentos felices y con vínculos familiares o sociales.** **Asimismo, el trabajo grupal en este tipo de actividades fomenta la interacción social y la comunicación, combatiendo el aislamiento y la soledad. Desde la perspectiva psicológica, la manualidad refuerza la autoestima y el sentido de logro, aspectos fundamentales para el bienestar emocional en la vejez.** **En conclusión, la creación de un portarretrato no solo desarrolla habilidades manuales, sino que también se constituye en una experiencia integral de estimulación física, cognitiva y afectiva, promoviendo un envejecimiento activo, saludable y participativo.**

LAURA DANIELA GARZON BEJARANO



ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG





MIDIENDO Y
CORTANDO EL CARTÓN



PASO A PASO

PORTA RETRATO DE CARTON

08 al 15 de octubre

Se inicia manualidad del porta retrato de cartón, dibujando el molde en cartón grueso con las medidas dadas, se recorta el cartón con tijeras tres veces, y se pegan un sobre la otro con silicona.
















16 al 22 de octubre

Se da inicio a la continuación de la manualidad del porta retrato de cartón donde se recorta la cartulina negra según la medida dada, después de recortada se pega con silicona doblando puntas hacia dentro de forma que todo el recuadro quede uniforme y sin que se vea el cartón, posteriormente con cartulinas de color se realiza la decoración a gusto de cada adulto mayor, sugiriendo flores de color rosado y naranja.

Se aclara que la manualidad se demora, ya que al adulto mayor se le dificulta el recorte del molde con bisturí y la cartulina con tijeras, y que se desarrollan mas actividades de los demás profesionales.







