NOMBRES: David Renteria **AREA ATENCION:** Deportes, Recreación y Cultura

A continuación, en virtud de su formación académica, experiencia profesional y/o ocupacional, basados en la película "Amigos **Inseparables**", establezca y socialice al auditorio:

- TRES (03), PAUTAS – RECOMENDACIONES - CONSEJOS PRACTICOS DIRIGIDOS A CUIDADORES O ASISTENTES PERSONALES.

1. Incentivar la práctica de ejercicios diarios, adaptados a las capacidades y condiciones de la persona a tu cuidado (caminar, estiramientos suaves, juegos motrices, ejercicios en silla, etc.).
2. Integrar actividades lúdicas o recreativas que estimulen la mente y generen disfrute, interacción y sentido de pertenencia.
3. Mantener la propia salud y energía. Un cuidador activo, saludable y motivado transmite esa vitalidad a los demás.

- TRES (03), PAUTAS – RECOMENDACIONES - CONSEJOS PRACTICOS PARA CUIDAR A OTRA PERSONA.

1. Diseñar actividades físicas adaptadas a la condición física, edad y estado de salud de la persona (por ejemplo: caminatas suaves, ejercicios de movilidad articular, respiración consciente o juegos motrices).
2. Implementar actividades lúdicas que estimulen la memoria, la creatividad y la socialización, como juegos tradicionales, dinámicas grupales, música, expresión corporal o arte.
3. Estimular la participación en tareas cotidianas (vestirse, asearse, preparar algo sencillo) y reconoce sus logros, por pequeños que sean.

Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 900415283-4**	
CINE – FORO **"AMIGOS INSEPARABLES"**		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**

Cuidar a una persona con discapacidad es un acto de amor y dedicación, recuerda que mereces respeto, apoyo y cuidado, también. No te olvides de ti mismo en el proceso de cuidar a otros…. "Muchas gracias por su colaboración".

CENTRO VIDA – ORIENTE PEREIRA – C.V.O.P
Calle 4 # 8 - 03 – Comuna Villavicencio - Cel +57 320 688 9146 - Pereira-Risaralda
E-mail: multisercta@gmail.com