ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Código: FOR-PSS-570 Versión: 1 Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022 Página: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Comunidad de Cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Comunidad de Cuidado Los Robles

1.2 Localidad: No aplica

2. Línea: No aplica

2.1. Fecha de Ejecución:

6	10	2024	al	22	10	2024

2.2. Nombre del encuentro:

1.1 Estimulación sensorial auditiva.
1,2 Estimulacion Multisensorial
1,4 Estimulación olfativa
1.5 Estimulación cognitiva
1,6 Estimulación vestivular
1,7 Estimulación auditiva
1,8 Estimulación táctil
1,9 Estimulación visual luces y sombras
1,10 Estimulación Visual 10/10/2024
1.11 Estimulacion Vestibular
1,12 Estimulacion Multisensorial
1,13 Taller sensorial de Cocina
1,14 Estimulacion olfativa
1,15 Estimulacion Multisensorial
1.16 Estimulación sensorial táctil
1,17 Estimulacion sensorial cognitiva
1,18 Estimulación sensorial auditiva

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación:
Fabiola Alfonso Moreno / Terapeuta Ocupacional
Gloria Villalobos / Nutricionista
Lizeth Hilarión / Fisioterapeuta.
Dikson Torres / Psicólogo
Christian Bucheli Sandoval / Gerontologo
Olga Yolanda Garzon / Tallerista.
Astrid / tecnica ambiental
Tatiana Nomesqui / Trabajadora social
Sandra Gómez/ Enfermera jefe

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover estilos de vida saludables en las personas mayores, durante su proceso de envejecimiento, a través de diversas actividades de estimulación sensorial que les permita mantenerse activos e interrelacionarse con pares y con el entorno inmediato.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

Realizar actividades grupales de estimulación gustativa y olfativa, por medio de diversos sabores y olores (dulce, amargo, salado, agrio, grumoso, cremoso).y con los talleres sensoriales de cocina.
Estimular canal sensorial auditivo, a través de sonidos de la naturaleza y otros que representen evocación de recuerdos.
Estimular canal sensorial visual, utilizando la sala sensorial donde se encuentran elementos con formas, tamaños y colores luminosos.
Estimular el sentido del tacto utilizando diferentes texturas ubicadas en la sala sensorial y otros entornos naturales.
Realizar actividades donde se estimule el sentido auditivo, por medio de sonidos cotidianos y de la naturaleza, al tiempo identificando aquellos sonidos y entrando a respiración y movimientos conscientes
Fortalecer el proceso de envejecimiento y el momento de la vejez por medio de actividades multisensoriales y de envejecimiento activo.

3.3. METODOLOGÍA

1.1 Estimulación sensorial auditiva
Se programa la actividad para el día 06/10/2024, aprovechando el poco personal en la comunidad y por lo mismo el ruido, de esta manera lograr apreciar los sonidos de la naturaleza y su biodiversidad. Además acompañar de sonidos producidos de instrumentos y recursos naturales como el agua y así lograr un espacio de relajación.
1. Establecer audios a compartir
2. Alistamiento de espacio y elementos a usar
3. Invitación a personas mayores
4. Explicación de actividad
5. Ejecución de actividad

1,2. Estimulacion Multisensorial
Se proyecta realizar la actividad de estimualcion multisensorial, atraves de los alimentos el día 8 de octubre de 2024, en el espacio del comedor general en la mañana, ya que se cuenta con todo lo necesario para realizar la actividad (mesas, sillas, buena iluminación, cercanía con el servicio de alimentos), para el desarrollo de la actividad se tienen en cuenta los siguientes pasos.
1. Programación de la actividad (establecer fecha y tipo de actividad)
2. Convocar a las personas mayores a la actividad (informar fecha, hora, y lugar)
3. Realizar lavado de manos previo a la actividad.
4. Verificar el porte de los elementos de protección personal (gorro y tapabocas)
5. Ubicar en cada una de las mesas a las personas mayores, de acuerdo con la actividad a realizar
6. Explicación del objetivo de la actividad (tipos de estimulos abordados a traves de los alimentos)
7. Asignacion de la actividad y elementos necesarios.
7. Desarrollo de la actividad.(reconocimiento de los estimulos de cada uno de los alimentos.
8. Organización del espacio al terminar con la actividad.
9. Retroalimentación, identificacion de los estimulos identificados.
10. Cierre de la actividad.

1,3. Estimulación sensorial táctil
Se programó la actividad de estimulación para el día 8 de octubre del 2024, en el espacio natural de la comunidad de cuidado, donde se cuenta con elementos necesarios para el desarrollo de esta actividad. Se utilizaron materiales como pasto, piedras, hojas secas, flores y arena los cuales nos permiten Estimular la percepción táctil, promover la relajación y favorecer el bienestar emocional de las personas mayores mediante la sensación, de las diferentes texturas en los pies., la actividad se desarrolló de la siguiente manera:
1. Programación de la actividad (establecer fecha y materiales a utilizar)
2. Convocar a las personas mayores a la actividad.
3. Desplazamiento al espacio a utilizar
4. Explicación de la actividad
5. Desarrollo de la actividad.
6. estimulación sensorial táctil a través de los elementos utilizados
7. Solución de preguntas y retroalimentación
8. Cierre de la actividad.

1.4. **Estimulación sensorial olfativa**
La actividad se enfocó en la estimulación olfativa, dirigida a generar distintas de sensaciones en órgano olfativo de los participantes al probar diferentes tipos de fragancias, pretendiendo enfocar a las personas mayores a concentrarse en los olores propuestos dentro de la actividad. Se ubico a las personas mayores alrededor de una mesa que contenía los estímulos olfativos previamente alistados. Los participantes debían descubrir los estímulos brindados ya que la actividad se realizó en un lugar con poca iluminación, como también, debían seguir las instrucciones que se le dirigían para el desarrollo de la actividad.

1.5 Estimulación Cognitiva - Bingo del Saber.
Se proyecta como fecha de ejecución de la actividad de estimulación cognitiva el día 9 de octubre de 2024, contando con espacio de realización la sala de televisión a fin de hacer uso de las TIC´S para tal fin en un horario de 2:00 p.m. a 3:00 p.m.
1. Programación de la actividad (Se establece fecha y el espacio a utilizar)
2. Se convoca a las personas mayores.
3. Proceso de motivación focalizada.
4. Desplazamiento al espacio a utilizar.
5. Explicación de la actividad.
6. Desarrollo de la actividad.
7. Evaluación de la sesión.
8. cierre de la actividad.

1,6 Estimulación vestibular: Se proyecta actividad para el dia 9 de octubre de 2024 2:00 p.m. hasta las 2:30 p.m. contando con el espacio de la terraza. El objetivo de la actividad es mejorar el equilibrio en las personas mayores, por medio de ejercicios de coordinación.
1. Programación de la actividad (Se establece fecha y el espacio a utilizar)
2, Se organiza el espacio a utilizar con los conos de plástico
3. Se convoca a las personas mayores
4. Desplazamiento al espacio a utilizar
5. Explicación de la actividad
6. Desarrollo de la actividad.
7. Cierre de la actividad

1.7 Estimulación sensorial auditivo Se programó actividad de estimulación auditiva por medio de audiocuento, con el fin de mejorar la salud auditiva de las personas mayores, y contribuir a disminuir el deterioro cognitivo. La actividad se llevará a cabo en el salón de televisión, se utilizará un audiocuento llamado “el pájaro de oro”.
1. Programación de la actividad (Se establece fecha y el espacio a utilizar)
2. Se convoca a las personas mayores
3. Desplazamiento al espacio a utilizar
4. Explicación de la actividad
5. Desarrollo de la actividad.
6. Se proyecta el audiocuento “El pájaro de oro”
7. Se pregunta a las personas mayores, que sonidos escucharon con el fin de realizar evaluación
8. cierre de la actividad

1.8 Estimulación sensorial táctil
Se programó actividad de estimulación sensorial en el espacio de taller sensorial, donde se utilizarán elementos como: lentejas, arroz, algodón, plumas, arena, hojas secas, piedras con tierra, por lo que se tendrá en cuenta el siguiente orden:
1. Programación de la actividad (se establece fecha y elementos a utilizar)
2. Convocatoria a las personas mayores a la actividad
3. Ubicación de las personas mayores en el espacio dispuesto para la actividad
4. Explicación a las personas mayores que el canal a estimular es el táctil y el beneficio de la misma.
5. Desarrollo de la actividad
6. Preguntas reflexivas.
7. Cierre de la actividad.

1,9. Estimulación visual
Se programó la actividad de estimulación para el dia de julio del 2024, en el espacio de salon sensorial, se utiliza como medio de estimulación proyeccion de luz, como tambien imagenes proyectadas, los cuales nos permiten identificar diferentes imagenes atravez de las sobras al interponer las manos en la proyeccion de luz como, tambien identificar diferencias en imagenes, permitiendo la estimulacion de receptores sensoriales de color (conos y bastones).
1. Programación de la actividad (establecer fecha e imagenes a proyectar como tambien sombras)
2. Convocar a las personas mayores a la actividad.
3. Ubicar a las personas mayores en el espacio.
4. Explicación del objetivo de la actividad.
5. Desarrollo de la actividad.
6. Organización del espacio.
7. Retroalimentación
8. Cierre de la actividad.

1,10 Estimulación visual
La actividad de estimulación se programó para el 10 de octubre de 2024, en el salón sensorial, un espacio equipado con los elementos necesarios para su desarrollo. Se utilizaron materiales como diferentes colores e imágenes de paisajes y animales, lo que facilitó la estimulación a través de diversos estímulos visuales. Esto promovió la mejora de la atención, la percepción visual y la memoria a través de imágenes y colores. La actividad se desarrolló de la siguiente manera:
1. Programación de la actividad (establecer fecha y materiales a utilizar)
2. Convocar a las personas mayores a la actividad.
3. Desplazamiento al espacio a utilizar
4. Explicación de la actividad
5. Desarrollo de la actividad.
6. estimulación sensorial visual a través de los elementos utilizados
7. Solución de preguntas y retroalimentación
8. Cierre de la actividad.

1.11 Estimulacion Vestibular - Regulando el sentido del Movimiento y Equilibrio.
Se proyecta como fecha de ejecución de la actividad de estimulación cognitiva el día 11 de octubre de 2024, contando con espacio de realización, la terraza institucional en un horario de 9:00 a.m. a 10:00 a.m.
1. Programación de la actividad (Se establece fecha y el espacio a utilizar)
2. Se convoca a las personas mayores.
3. Proceso de motivación focalizada.
4. Desplazamiento al espacio a utilizar.
5. Explicación de la actividad.
6. Desarrollo de la actividad.
7. Evaluación de la sesión.
8. Cierre de la actividad.

1,12 Estimulacion Multisensorial -
Se proyecta realizar la actividad de estimualcion multisensorial, atraves de los alimentos el día 15 de octubre de 2024, en el espacio del comedor general en la mañana, ya que se cuenta con todo lo necesario para realizar la actividad (mesas, sillas, buena iluminación, cercanía con el servicio de alimentos), para el desarrollo de la actividad se tienen en cuenta los siguientes pasos.
1. Programación de la actividad (establecer fecha y tipo de actividad)
2. Convocar a las personas mayores a la actividad (informar fecha, hora, y lugar)
3. Realizar lavado de manos previo a la actividad.
4. Verificar el porte de los elementos de protección personal (gorro y tapabocas)
5. Ubicar en cada una de las mesas a las personas mayores, de acuerdo con la actividad a realizar
6. Explicación del objetivo de la actividad (tipos de estimulos abordados a traves de los alimentos)
7. Asignacion de la actividad y elementos necesarios.
7. Desarrollo de la actividad.(reconocimiento de los estimulos de cada uno de los alimentos.

8. Organización del espacio al terminar con la actividad.
9. Retroalimentación, identificacion de los estimulos identificados.
10. Cierre de la actividad.

1,13 Taller sensorial de Cocina.
Se proyecta realizar el taller sensorial de cocina, (preparación de galletas) el día 17 de octubre de 2024, en el espacio del comedor general en la tarde, ya que se cuenta con todo lo necesario para realizar la actividad (mesas, sillas, buena iluminación, cercanía con el servicio de alimentos), para el desarrollo de la actividad se tienen en cuenta los siguientes pasos.
1. Programación de la actividad (establecer fecha y tipo de actividad)
2. Convocar a las personas mayores a la actividad (informar fecha, hora, y lugar)
3. Realizar lavado de manos previo a la actividad.
4. Verificar el porte de los elementos de protección personal (gorro y tapabocas)
5. Ubicar en cada una de las mesas a las personas mayores, de acuerdo con la actividad a realizar
6. Explicación del objetivo de la actividad (tipos de estimulos abordados a traves de los alimentos)
7. Asignación de la actividad y elementos necesarios.
7. Desarrollo de la actividad.(reconocimiento de los estimulos de cada uno de los alimentos.
8. Organización del espacio al terminar con la actividad.
9. Retroalimentación, identificacion de los estimulos identificados.
10. Cierre de la actividad.

1,14 Estimulacion Olfativa:
Se proyecta realizar la actividad de estimualcion Olfativa por medio de reconocer varios olores el día 15 de octubre de 2024, sala de televicion ya que se cuenta con todo lo necesario para realizar la actividad (canela, estrellas anis, arena en recipientes de vidrio), para el desarrollo de la actividad se tienen en cuenta los siguientes pasos.
1. Programación de la actividad (establecer fecha y tipo de actividad)
2. Convocar a las personas mayores a la actividad (informar fecha, hora, y lugar)
3. Explicación del objetivo de la actividad
4. Retroalimentación, identificacion de los estimulos identificados.
10. Cierre de la actividad.

1,15 Estimulacion Multisensorial
Se proyecta realizar la actividad de estimualcion multisensorial, atraves de los alimentos el día 22 de octubre de 2024, en el espacio del comedor general en la tarde, ya que se cuenta con todo lo necesario para realizar la actividad (mesas, sillas, buena iluminación, cercanía con el servicio de alimentos), para el desarrollo de la actividad se tienen en cuenta los siguientes pasos.
1. Programación de la actividad (establecer fecha y tipo de actividad)
2. Convocar a las personas mayores a la actividad (informar fecha, hora, y lugar)
3. Realizar lavado de manos previo a la actividad.
4. Verificar el porte de los elementos de protección personal (gorro y tapabocas)
5. Ubicar en cada una de las mesas a las personas mayores, de acuerdo con la actividad a realizar
6. Explicación del objetivo de la actividad (tipos de estimulos abordados a traves de los alimentos)
7. Asignacion de la actividad y elementos necesarios.
7. Desarrollo de la actividad.(reconocimiento de los estimulos de cada uno de los alimentos.
8. Organización del espacio al terminar con la actividad.
9. Retroalimentación, identificacion de los estimulos identificados.
10. Cierre de la actividad.

1.16. Estimulación sensorial táctil 22/10/2024
La actividad se enfocó en la estimulación táctil, dirigida a experimentar las sensaciones propias del órgano sensitivo táctil como lo es la piel, en la que se pueden percibir texturas, densidades, durezas y temperaturas, enfocando a las personas mayores a concentrarse en las distintas sensaciones producto del tacto de superficies. Para el desarrollo de la actividad se ubico a las personas mayores en el espacio de la sala sensorial, en donde estuvieron sentados, y en el cual, se aprovechó la falta de iluminación para rotar los estímulos dispuestos para la actividad. Los participantes debían descubrir los estímulos brindados, como también, debían seguir las instrucciones que se le dirigían para el desarrollo de la actividad.

1,17 Estimulacion sensorial cognitiva
Se programó actividad de estimulación cognitiva por medio de juego de crucigramas, con la ayuda de una aplicación, para contribuir a mejorar las habilidades mentales de las personas mayores, y disminuir el deterioro cognitivo. La actividad se llevará a cabo en el salón de televisión, se utilizará un juego de crucigramas llamado “codycross”
1. Programación de la actividad (Se establece fecha y el espacio a utilizar)
2. Se convoca a las personas mayores
3. Desplazamiento al espacio a utilizar
4. Explicación de la actividad
5. Desarrollo de la actividad.
6. Se pregunta a las personas mayores, que conceptos nuevos aprendieron
7. cierre de la actividad

1,18 Estimulación sensorial auditiva:
Encuentro que se programa para el 22 de octubre en el espacio de la sala de televisión de la Comunidad de cuidado Los Robles, lugar que permite crear un entorno de interacción para las personas mayores. La estimulación sensorial auditiva permite enriquecer la vida de las personas mayores, promoviendo su bienestar. Por lo que se seguirán los siguientes pasos:
1. Convocatoria: Se invitará a las personas mayores a participar.
2. Ubicación: Se organizará a las personas en el espacio preparado para la actividad.
3. Explicación: Se detallará a los participantes el sentido que se estimulará y el objetivo de la actividad.
4. Desarrollo de la actividad: Se llevará a cabo la estimulación auditiva.
5. Conclusión: Se reflexionará sobre los recuerdos y emociones evocados por los sonidos escuchados.
6. Cierre de la actividad.

3.3.1 MOMENTO INICIAL	**1.1 Estimulación auditiva** La sesión se realiza el día 06/10/2024 en el horario de 10:20 am a 11:00 am, en primer lugar, se procede a realizar un análisis sobre los tipos de audios que se compartirán con las personas mayores. En esta ocasión, se ha decidido iniciar con una serie de sonidos relacionados con instrumentos musicales, que permitirán a las personas mayores disfrutar de una experiencia auditiva enriquecedora, posteriormente, se continuó con audios que incluyen sonidos de la naturaleza, sobre todo de agua fluyendo. Así mismo se llevó a cabo la preparación del espacio físico donde se desarrolló la actividad, se organiza la convocatoria de las personas mayores, extendiendo una invitación cálida y personalizada, donde se logra que gran parte de las personas asistan. **1,2 Estimulacion Multisensorial** Se lleva a cabo cada uno de los pasos de la metodología, al estar las personas mayores ubicadas en cada uno de los puestos y con los elementos de protección personal como lo es gorro y tapabocas, y sin elementos como ruanas, relojes, cachuchas, se realiza una breve explicación de la actividad y el objetivo de esta, haciendo referencia a las diferentes características que se pueden identificar de cada uno de los alimentos, tales como olor, color, textura. Se hace la distribución de los alimentos en cada una de las mesas donde se encuentran las 22 personas mayores que participan activamente en la actividad. Se dan algunas recomendaciones basicas sobre la manipulación de alimentos, tales como no llevarse a la boca los alimentos, no tocarse ninguna parte del cuerpo, portar adecuadamente el tapabocas, no chuparse los dedos. **1,3 Estimulación Táctil** Primero, se convocó a la población y se realizó el desplazamiento hacia el espacio natural. Al llegar, las personas se organizaron en círculo y, de forma continua, Posteriormente, se explicó brevemente la actividad para que las personas mayores supieran qué esperar. Se les invitó a relajarse, cerrar los ojos si lo deseaban, y concentrarse en las diferentes sensaciones. **1.4. Estimulación sensorial olfativa** La actividad se realizó en la sala sensorial de la comunidad de cuidado los robles en el que se ubicó a las personas mayores participantes, que estarían sujetos a estímulos olfativos, usando el siguiente orden: 1. Organización del espacio para acomodar a las personas mayores participantes de la actividad 2. Motivación e invitación a las personas mayores a la actividad. 3. Ubicación de las personas mayores en el espacio de la sala sensorial de la comunidad de cuidado los robles. 4. Explicación de la actividad y la temática a tratar durante el día. **1.5 Estimulación Cognitiva - Bingo del Saber.** El dia 09 de octubre de 2024 en un horario de /10/2024 en el horario de 2:00 p.m. a 3:00 p.m. ,y contando con espacio de realizacion la sala de television y posterior al proceso de acomodacion y ubicacion delos participantes en la sala de television, se procedio con la socializacion de obgetivos, tiempos y recursos visuales y digitales acorde con la tematica "El Bingo del Saber" 50 Ejercicios de gimnasia y acondicionamiento mental. Se proyectan una serie de 10 imagenes aleatorias y de facil identificacion con la finalidad de generar recordacion con relacion a la forma y ubicacion en el tablero de juego. La paoblacion asistente, adelanta acciones de identificacion y asociacion de bandas y pictogramas, generando con ello adecuados estados de motivación y concentacion. **1.6 Estimulacion vestibular** En el espacio de la terraza institucional, posterior proceso de motivación y de socialización de objetivos, tiempos,y recursos se dio inicio a la sesion para lo cual se da inicio con la ejecucion de movimientos lentos y controlados, como balanceos ligeros o cambios de posición suaves, para evitar mareos o desorientación. Se procede con la verificacion de ejecucuin de ejecucion de la actividad en la cual se busco asegurar que los asistentes contaran con buen apoyo fisico, ya sea sentada en una silla con respaldo o de pie con apoyo, a fin de mitigar el riesgo de caídas. Se adelantaron ejercicios de respiración direccionada y en la percepción de su cuerpo, ayudando a que se sientan seguros y en control. Previoa observacion de estados se da paso al ajuste individual de la intensidad o tipo de estimulación según sea necesario. **1,7 Estimulación auditiva** Se convocó a las personas mayores, y se ubicaron en la sala de televisión, espacio que se dispuso para realizar la actividad de estimulación auditiva. A continuación, explicó que se pondría un audio cuento llamado "El pájaro de oro" Se habló sobre lo que es estimulación sensorial, se especifica que los principales canales a estimular son el olfato, el gusto, el tacto, el oído y la vista, adicionalmente la estimulación cognitiva. En la actividad que se realizó se habló sobre la estimulación cognitiva, y sobre lo que se quiere lograr al escuchar diversos sonidos que representan animales, o actividades que se realizan durante el cuento. Se pretende hacer que se activen las neuronas, creando imágenes mentales con los sonidos que contenía el audio cuento. **1,8 Estimulación sensorial táctil:** Inicialmente se realizó la convocatoria de la población, se llevó a cabo el desplazamiento a salón sensorial donde se ubicaron a las personas mayores alrededor de cajas cubiertas con elementos para actividad, se les explicó el propósito y los beneficios de la actividad ya que nos ayuda a mejorar la percepción sensorial, favorece la circulación sanguínea, reduce la sensación de aislamiento y ansiedad, y puede aliviar dolores, se continuo retirando los zapatos, medias y subiendo las mangas de pantalones para dar inicio a que caminarán sobre tapetes con varias texturas. **1,9. Actividad sensorial: visual:** Actividad planeada con 8 personas mayores para está se utiliza proyeccion de luz en colores. Para el desarrollo de esta actividad se prepara la sala sensorial con cortinas oscuras para eliminar luz indirecta y generar el espacio oscuro, proyector de luz para generar luz en panel y superponer las manos para general sombras y proyectar formas, se dan recomendaciones básicas sobre riesgo por la ausencia de luz, tales como, no levantarse del puesto hasta que se indique, en caso de necesitar ir al baño indicar para realizar acompañamiento y disminuir el riesgo de caida por los cambiso de luz y a la realizar ejercicios oculares en los tiempos de descanso. **1,10 Estimulación visual** Primero, se convocó a la población y se llevó a cabo el traslado hacia el salón de estimulación sensorial. Al llegar, los asistentes se organizaron sentados en las sillas dispuestas en el espacio. Posteriormente, se les dio la bienvenida y se explicó brevemente la actividad para que las personas mayores comprendieran el desarrollo de la misma. Se les invitó a participar activamente durante toda la actividad, ya que se realizarían preguntas de forma continua sobre colores, sensaciones y percepciones. **1.11 Estimulacion Vestibular - Regulando el sentido del Movimiento y Equilibrio.** En el espacio de la terraza institucional, en la jornada matutina y posterior proceso de motivación y de socialización de objetivos, tiempos, y recursos se dio inicio a la sesión para lo cual se da inicio con la ejecución de movimientos pasivos y de bajo impacto, iniciando con balanceos básico y retorno a punto inicial, activación por extremidades superiores e inferiores, tronco y cuello, brindado las medidas respectivas a fin de mitigar riesgo de caída. Se procede con la orientación y asistencia para la ejecución de movimientos; en tiempos de ejecución de la actividad se buscó asegurar que los asistentes contaran con buen apoyo físico, por medio de barandas y pasamanos ubicados en la zona. Se adelantaron ejercicios de respiración direccionada y en la percepción de su cuerpo, ayudando a que se sientan seguros y en control del mismo. Previa observación de estados, se da paso al ajuste individual de la intensidad o tipo de estimulación según sea necesario. **1,12 Estimulacion Multisensorial -** Se lleva a cabo cada uno de los pasos de la metodología, al estar las personas mayores ubicadas en cada uno de los puestos y con los elementos de protección personal como lo es gorro y tapabocas, y sin elementos como ruanas, relojes, cachuchas, se realiza una breve explicación de la actividad y el objetivo de esta, haciendo referencia a las diferentes características que se pueden identificar de cada uno de los alimentos, tales como olor, color, textura. Se hace la distribución de los alimentos en cada una de las mesas donde se encuentran las 16 personas mayores que participan activamente en la actividad. Se dan algunas recomendaciones basicas sobre la manipulación de alimentos, tales como no llevarse a la boca los alimentos, no tocarse ninguna parte del cuerpo, portar adecuadamente el tapabocas, no chuparse los dedos. **1,13 Taller Sensorial de Cocina.** El taller sensorial se realizó en el comedor general, alli se establecen los diferentes estimulos para trabajar, los cuales estan dados por las caracteristicas de cada uno de los alimentos, para esta oportunidad se abordan los canales: olfativo; tactil, cognitivo y gustativo, esto se logra con cada una de las frutas utilizadas para la preparación, las cuales generan diversas sensaciones que percibe cada una de las personas mayores que participaron, Como proceso inicial se retroalimenta la importancia de cada uno de los estimulos abordados, asi mismo se realiza sensibilizacion para que todas las personas sean activas y aprovechen cada una de las actividades ralizadas en la Comunidad de Cuidado Los Robles. **1,14 Estimulación Olfativa:** La sesión se llevó a cabo en la sala de televisión con el fin de explicar la importancia del sentido del olfato, los cuidados y medidas preventivas con el fin de no generar ninguna alteración, se desarrolló con el fin de identificar diferentes olores y contexturas, se da inicio a la sesión por medio de preguntas que saben del sentido y los cuidados y como lo tiene desarrollo la identificación de olores. **1,15 Estimulacion Multisensorial** Al estar las personas mayores ubicadas en cada uno de los puestos y con los elementos de protección personal como lo es gorro y tapabocas, y sin elementos como ruanas, relojes, cachuchas,

	se realiza una breve explicación de la actividad y el objetivo de esta, haciendo referencia a las diferentes características que se pueden identificar de cada uno de los alimentos, tales como olor, color, textura. Se hace la distribución de los alimentos en cada una de las mesas donde se encuentran las 18 personas mayores que participan activamente en la actividad. Se dan algunas recomendaciones basicas sobre la manipulación de alimentos, tales como no llevarse a la boca los alimentos, no tocarse ninguna parte del cuerpo, portar adecuadamente el tapabocas. **1.16. Estimulación sensorial táctil** La actividad se realizó en la sala sensorial de la comunidad de cuidado los robles en el que se ubicó a las personas mayores participantes, que estarían sujetos a estímulos tactiles, usando el siguiente orden: 1. Organización del espacio para acomodar a las personas mayores participantes de la actividad 2. Motivación e invitación a las personas mayores a la actividad. 3. Ubicación de las personas mayores en el espacio de la sala sensorial de la comunidad de cuidado los robles. 4. Explicación de la actividad y la temática a tratar durante el día. **1.17 Estimulacion sensorial cognitiva** Se convocó a las personas mayores, y se ubicaron en la sala de televisión, espacio que se dispuso para realizar la actividad de estimulación cognitiva. A continuación, explicó que se utilizaría un juego de crucigramas llamado codycross. Se habló sobre lo que es estimulación sensorial, se especifica que los principales canales a estimular son el olfato, el gusto, el tacto, el oído y la vista, adicionalmente la estimulación cognitiva. En la actividad que se realizó se habló sobre la estimulación cognitiva, y sobre lo que se quiere lograr al analizar las preguntas y tratar de encontrar las palabras que encajen en el crucigrama. **1,18 Estimulación sensorial auditiva:** Actividad que se llevó a cabo en la sala de televisión de la Comunidad de cuidado Los Robles, donde se resaltó a participantes en el encuentro la importancia de relajarse y conectarse con la información que escuchan en audio libro sobre cuento que dura aproximádamente 35 minutos, sobre una parte de una novela de Gabriel García Marquez, lo que les puede permitir hacer reminicencias de la época donde no existía la televisión sino que escuchaban novelas o programas por radio.
	1.1 Estimulación auditiva Una vez que las personas mayores están presentes en el espacio designado, se inicia la actividad con una explicación clara y pausada de su propósito, se les comenta que el objetivo principal de la sesión que es a través de la música, ayudarles a alcanzar un estado de concentración, relajación y sobre todo, una mejor conexión con su respiración. Se hace énfasis en la importancia de prestar atención a estos aspectos que, debido a la rutina diaria y las preocupaciones constantes, suelen pasar desapercibidos en el día a día. A continuación, se invita a los participantes a cerrar los ojos y a enfocarse en los sonidos naturales que se han dispuesto, empezando por aquellos que la mañana nos brindaba en ese preciso momento, sonidos de los animales y los arroyos, además de llevar la intención de agradecimiento. Se les guía a un estado de reflexión sobre la belleza del entorno, recordándoles que, con frecuencia, olvidamos agradecer las cosas simples y maravillosas que nos rodean, como el aire, los árboles, el canto de los pájaros o la brisa suave y que forman parte de la biodiversidad que habitualmente damos por sentado. Se propone un momento de reflexión y silencio, en el que cada uno pueda conectar consigo mismo y con el espacio, cultivando una sensación de gratitud por el lugar en el que se encuentran. Después de este momento de tranquilidad, se comienza a reproducir la música seleccionada para la ocasión, progresivamente, las personas mayores empiezan a relajarse más profundamente, siguiendo las instrucciones de una guía de respiración consciente, Inhalación y exhalación de acuerdo a cada movimiento. A través de esta respiración guiada, se introduce una charla centrada en el agradecimiento y en la oportunidad de realizar peticiones personales, favoreciendo una conexión emocional y espiritual. **1,2 Estimulacion Multisensorial** Para la actividad, se llevó a cabo en el espacio del comedor general de la Comunidad de Cuidado Los Robles. Como primer paso se da la explicación a todas las personas mayores sobre la actividad que se llevará a cabo, la importancia de participar activamente en todas las actividades sensoriales programadas por el equipo profesional. Se solicitan los diferentes alimentos al profesional responsable de la cocina, se muestran cada uno de estos a las personas mayores con el fin que identifiquen sus características como olor, color, textura, usos, se da la oportunidad para que cada una de las personas se expresen recuerdos que tienen con cada uno de los alimentos, en cuanto a preparaciones realizadas con cada uno de ellos y cuales preparaciones se podrían realizar con cada uno de los alimentos (zanahoria, habichuela, cebolla, calabaza, guascas), posteriormente se distribuyen las tareas las cuales se asignan de acuerdo con la habilidad y destrezas de cada una de las personas mayores, durante cada una de las tareas se cuenta con el apoyo de un profesional para la supervisión y acompañamiento, algunas de las tareas a realizar son: pelar y picar, todas las tareas son supervisadas y orientadas por los profesional encargado Terapeuta Ocupacional y con apoyo de la tallerista. **1,3 Estimulación Táctil** Se continúa la actividad realizando la estimulación táctil en los pies de las personas mayores con los materiales previamente alistados (pasto, tierra, flores, hojas secas, piedras y arena). Se pide que se retiren el calzado y seguido se les instruye a que se centren en las sensaciones táctiles, como la suavidad, la rugosidad, la temperatura y la humedad de cada objeto. A lo largo de la actividad, se les pregunta qué recuerdos del pasado les evocan las hojas, el pasto y las flores, entre otros. Posteriormente, se realiza un ejercicio comparativo en el que se les pide que comparen las texturas de los diferentes materiales naturales para aumentar la conciencia sensorial. 1.4. **Estimulación sensorial olfativa** Se realizó actividad sensorial enfocada a la estimulación olfativa, en la que se pretendió generar distintas de sensaciones en canal olfativo de los participantes al ponerlos a probar diferentes tipos de fragancias tales como (anís, canela, café; esencias de eucalipto, lavanda, limón), actividad en la que se incentivó a las personas mayores a concentrar su atención en los olores dispuestos para el desarrollo de la actividad. Por lo cual, se ubicó a los participantes dentro de la sala sensorial alrededor de una mesa que contenía los estímulos olfativos previamente alistados a los cuales los participantes accedieron uno a uno y el cual fue rotado entre los asistentes a la actividad. Cada vez que se terminaba de rotar una de las fragancias, se preguntaba a los asistentes sobre el olor percibido, a lo que cada uno de ellos debía contestar según su criterio y así acertar al estimulo presentado. Los participantes debían descubrir los estímulos brindados ya que la actividad se realizó en un lugar con poca iluminación y que dificultó la identificación a través de otro sentido que no fuera el olfativo. Mediante la actividad se pretendió realizar una activación sensorial del sistema olfativo del cuerpo, estimulando desde el canal olfativo, hasta el sistema nervioso central, como también del sistema olfativo a nivel cerebral, generando un estímulo a nivel neuronal que refuercen procesos de atención y concentración en las sensaciones percibidas y sirva a su vez en el mantenimiento cognitivo de las personas mayores, previniendo el avance del deterioro cognitivo que trae consigo la etapa del ciclo vital en el que se encuentran, estimulación importante en la prevención de aparición y/o avance de demencias. **1.5 Estimulación Cognitiva - Bingo del Saber.** Una vez se logra generar estados de alerta y atención por parte de los asistentes, se proyecta por medio de las TIC´S 50 ejercicios de estimulación y acondicionamiento mental, en los cuales por medio de la interpretación y asociación de imágenes se conforman pares. Generando recordación en cuanto a la figura su descripción y ubicación en el tablero interactivo. Las personas mayores se dispusieron a escuchar cada pregunta, para lo cual se contó con un tiempo límite para responder. A medida que las personas conocían la respuesta de manera ordenada daban su respuesta, adicionalmente se motivó a las personas mayores que presentan bajos niveles motivacionales a participar, para que escogieran alguna de las múltiples respuestas. **1,6 Estimulación Vestibular** Posterior proceso de motivación y socialización de objetivos, tiempos, materiales y recursos, se procedió con la ejecución de ejercicios de equilibrio y conciencia realizados por la población asistente. Se ejecutan movimientos y posturas que activan los receptores vestibulares en el oído interno, movimientos básicos y seguros como lo fueron giros, balanceos o cambios de dirección. Durante este momento, las personas mayores, manifiestan sensaciones de estabilidad, coordinación mejorada y una mayor conciencia espacial. Fue importante en este punto de ejecución, ajustar la intensidad del estímulo para mantener la efectividad y seguridad de la actividad. **1,7 Estimulación auditiva** Las personas mayores se ubicaron en la sala de televisión, Se procedió a rodar un audio cuento llamado “El pájaro de oro” Que trataba de príncipes, animales, y elementos mágicos, durante el desarrollo del audio se escucha una persona que narra, y los sonidos de los personajes conversando, y viajando por diferentes lugares. Al final del cuento se reflexionó sobre todo lo ocurrido, y se habló acerca de la enseñanza que cada persona tomó de los personajes y sus formas de proceder **1.8 Estimulación sensorial táctil:** Previa convocatoria a particpantes, se inician la actividad con 8 personas mayores, las cuales ingresaron a salón sensorial, inicialmente se realiza una explicacion del objetivo de la actividad y se menciona que elementos seran utiizados en esta actividad, al ingresar las personas mayores se ubican alrededor de cajas con elementos como: lentejas, arroz, algodón, plumas, terminando de rotar las personas mayores por todas las cajas, posterior se quitan zapatos y medias para caminar sobre cesped sintético, arena, hojas secas, piedras y algodón. Vale la pena mencionar que poco a poco se van involucrando otras 8 personas mayores, en total durante toda la actividad participaron 16 personas. **1,9 Estimulacion visual** Durante la sesion se explica cómo se crearán y manipularán las sombras, se muestra cómo se puede usar la luz y los objetos para formar diferentes formas y patrones de sombra, se cambia las fuentes de luz y los movimientos de las manos para mostrar cómo se pueden alterar las sombras. Esto ayudará a los participantes a observar y comprender diferentes aspectos de la percepción

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	visual. **1,10 Estimulación visual** Se continúa la actividad con la estimulación visual de las personas mayores. Es fundamental que comprendan que se centrarán en las imágenes y los colores, y que pueden relajarse y disfrutar de las sensaciones que les generen. Se les invita a cerrar los ojos durante unos minutos y a respirar profundamente para ayudarles a relajarse antes de comenzar. A continuación, se procede a la presentación de imágenes y colores, mostrándolas de manera lenta y pausada. Estas imágenes y colores predominantes se muestran según lo que se desee, por ejemplo, colores cálidos para estimular o colores fríos para relajar. **1.11 Estimulacion Sensorial Vestibular - Regulando el sentido del Movimiento y Equilibrio.** Posterior proceso de motivación y socialización de objetivos, tiempos, materiales y recursos, se procedió con la ejecución de ejercicios de equilibrio y marcha realizados por la población asistente. Se ejecutan movimientos y posturas que activan los receptores vestibulares en el oído interno, movimientos básicos y seguros como lo fueron giros, balanceos o cambios de dirección. Durante este momento, las personas mayores, manifiestan sensaciones de estabilidad, coordinación mejorada y una mayor conciencia corporal y espacial; inteligencia kinestesica En timpos de la ejecucion de la actividad, se hace necesario realizar ajustes la intensidad del estímulo, a fin de mantener la efectividad y seguridad de la actividad. **1,12 Estimulacion Multisensorial** Se llevó a cabo en el espacio del comedor general de la Comunidad de Cuidado Los Robles. Como primer paso se da la explicación a todas las personas mayores sobre la actividad que se llevará a cabo, la importancia de participar activamente en todas las actividades sensoriales programadas por el equipo profesional. Se solicitan los diferentes alimentos al profesional responsable de la cocina, se muestran cada uno de estos a las personas mayores con el fin que identifiquen sus características como olor, color, textura, usos, se da la oportunidad para que cada una de las personas se expresen recuerdos que tienen con cada uno de los alimentos, en cuanto a preparaciones realizadas con cada uno de ellos y cuales preparaciones se podrían realizar con cada uno de los alimentos (zanahoria, habichuela, cebolla, guayaba, lulos), posteriormente se distribuyen las tareas las cuales se asignan de acuerdo con la habilidad y destrezas de cada una de las personas mayores, durante cada una de las tareas se cuenta con el apoyo de un profesional para la supervisión y acompañamiento, algunas de las tareas a realizar son: pelar y picar, todas las tareas son supervisadas y orientadas por los profesional encargado Terapeuta Ocupacional y con apoyo de la tallerista. **1,13 Taller sensorial de cocina:** Como primer paso se da la explicación a todas las personas mayores sobre la actividad que se llevará a cabo, la importancia de participar activamente. Se solicitan todoas las frutas y demas alimentos que se utilizaran al servicio de alimentos, se muestran cada uno de estos ingredientes a las personas mayores con el fin que identifiquen sus características como olor, color, textura, forma y usos, se da la oportunidad para que cada una de las personas se expresen recuerdos que tienen con cada uno de los alimentos, posteriormente se distribuyen las tareas las cuales se asignan de acuerdo con la habilidad y destrezas de cada una de las personas mayores, durante cada una de las tareas se cuenta con el apoyo de un profesional para la supervisión y acompañamiento, algunas de las tareas a realizar son: pelar y picar, mezclar, en todas las tareas son supervisadas y orientadas por los profesionales encargados. Se asigna a dos personas mayores para mezclar todos los ingredientes y agregar el liquido para completar la preparación (salpicon). **1,14 Estimulación Olfativa:** Se continúa la actividad realizando la estimulación olfativa con el fin de identificar aromas de diferentes tamaños, contexturas, se realizó pasando por cada uno de las persona mayores inhalando aromas de canela, estrellas de anís , arena y a la vez que cada expresara cual era la diferencia de cada de los olores y que tanto tenían desarrollado el olfato. **1,15 Estimulación multisensorial** Se llevó a cabo en el espacio del comedor general de la Comunidad de Cuidado Los Robles. Como primer paso se da la explicación a todas las personas mayores sobre la actividad que se llevará a cabo, y recalcan las diversas actividades sensoriales que se han llevado a cabo hasta la fecha y con las que se logra identificar a través de los sentidos las características de los alimentos utilizados en el taller. Se solicitan los diferentes alimentos al profesional responsable de la cocina, se muestran cada uno de estos a las personas mayores con el fin que identifiquen sus características como olor, color, textura, usos, se da la oportunidad para que cada una de las personas se expresen recuerdos que tienen con cada uno de los alimentos, en cuanto a preparaciones realizadas con cada uno de ellos y cuales preparaciones se podrían realizar con cada uno de los alimentos, posteriormente se distribuyen las tareas las cuales se asignan de acuerdo con la habilidad y destrezas de cada una de las personas mayores, durante cada una de las tareas se cuenta con el apoyo de un profesional para la supervisión y acompañamiento. **1.16. Estimulación sensorial táctil** La actividad se enfocó en la estimulación táctil, dirigida a experimentar las sensaciones propias del órgano sensitivo táctil como lo es la piel, en la que se pueden percibir texturas, densidades, durezas y temperaturas, enfocando a las personas mayores a concentrarse en las distintas sensaciones producto del tacto de superficies. Para el desarrollo de la actividad se ubicó a las personas mayores en el espacio de la sala sensorial, en donde estuvieron sentados, y en el cual, se aprovechó la falta de iluminación para rotar los estímulos dispuestos para la actividad (arroz, lentejas, guata, plumas). Los participantes debían descubrir los estímulos brindados, como también, debían seguir las instrucciones que se le dirigían para el desarrollo de la actividad. Mediante la actividad se pretendió realizar una activación sensorial del sistema táctil del cuerpo, estimulando el tejido dérmico, hasta el sistema nervioso central, como y así mismo activar los impulsos nerviosos que generen un estímulo a nivel neuronal, reforzando procesos de atención y concentración en las sensaciones percibidas y sirva a su vez en el mantenimiento cognitivo de las personas mayores, previniendo el avance del deterioro cognitivo que trae consigo la etapa del ciclo vital en el que se encuentran, estimulación importante en la prevención de aparición y/o avance de demencias. **1,17. Estimulacipon sensorial cognitiva** Las personas mayores se ubicaron en la sala de televisión, se procedió a realizar 30 preguntas con el fin de resolver los crucigramas propuestos. A medida que transcurría el tiempo mas personas participaban dando las posibles respuestas. En los crucigramas se encontraron preguntas de diversos temas, como astronomia, astrologia, historia, deportes, cine entre otros. La dificultad de las preguntas se programó dependiendo de los conocimientos generales de las personas mayores. **1,18 Estimulación sensorial auditiva:** Durante actividad se evidencia gran interés por concentrarse y escuchar audio libro, es por esto que se recalca a personas mayores que los audio libros les permiten escuchar múltiples voces y sonidos diferentes, convirtiéndose en una nueva estimulación para los oídos. Además, les ofrecen la posibilidad de r de estimular el oído y la comprensión, por lo que los ayudan a desarrollar la creatividad al irse imaginando lo que van escuchando
	1.1 Estimulación auditiva Para concluir la sesión, se invita a los participantes a realizar movimientos suaves y conscientes, acompañando cada gesto con una respiración profunda y rítmica, estos movimientos están diseñados para abarcar todo el cuerpo, conectando cada parte con el flujo de aire que entra y sale de sus pulmones, en sintonía con los sonidos envolventes que se proyectan en el ambiente. La suavidad de los movimientos permite a las personas mayores relajarse, sentir el estiramiento de sus músculos y liberar cualquier tensión acumulada, mientras la música y los sonidos los guían hacia una experiencia de mayor conciencia corporal. **1,2 Estimulacion Multisensorial** Se lleva a cabo cada uno de los pasos de la metodología, al estar las personas mayores ubicadas en cada uno de los puestos y con los elementos de protección personal como lo es gorro y tapabocas, y sin elementos como ruanas, relojes, cachuchas, se realiza una breve explicación de la actividad y el objetivo de esta, haciendo referencia a las diferentes características que se pueden identificar de cada uno de los alimentos, tales como olor, color, textura. Se hace la distribución de los alimentos en cada una de las mesas donde se encuentran las 22 personas mayores que participan activamente en la actividad. Se dan algunas recomendaciones basicas sobre la manipulación de alimentos, tales como no llevarse a la boca los alimentos, no tocarse ninguna parte del cuerpo, portar adecuadamente el tapabocas, no chuparse los dedos. **1,3 Estimulación Táctil** Para finalizar la actividad sensorial táctil se llevó a cabo una evaluación emocional en la que se invita a las personas mayores a reflexionar sobre las sensaciones vividas, Se les pregunta cómo se sintieron durante la experiencia, qué texturas o elementos disfrutaron más, se realiza conversación ligera y relajada sobre el tema. Después se ofrece toallas húmedas para limpiar los pies, se aprovecha para dar un masaje suave en los pies y se colocan nuevamente el calzado. **1.4. Estimulación sensorial olfativa** Durante el momento final, se realizó una retroalimentación acerca del tema tratado, en el cual, se daba respuesta a las inquietudes de las personas mayores asistentes, como también, se brindaba información adicional que complementara el tema abordado en cada una de las sesiones, evidenciando la aceptación y el beneplácito de cada una de las personas asistentes a cada una de las actividades propuestas.

3.3.3. MOMENTO FINAL	**1.5 Estimulación Cognitiva - Bingo del Saber.** Para finalizar el encuentro, a modo de estrategia de cierre, se solicita a los asistentes que mencionen algún dato mencionado en el ejercicio de El Bingo del Saber, a fin de generar recordación y adecuados estados de atención participación y relajación. Las personas mayores participantes, expresaron de manera verbal, gusto y agrado por los recursos y dinámicas adelantados. **1,6 Estimulacion vestibular** Como momento final de la sesión, se procedió con ejercicios de desaceleración gradual, lo anterior a fin de reducir la intensidad y el ritmo de los movimientos de forma progresiva, permitiendo que el cuerpo se ajuste y vuelva a un estado de reposo, al igual que de respiración y recuperación, momento en el cual se brindó un período de descanso, donde los asistentes lograron sentarse y/o recostarse, para recuperar el equilibrio y la estabilidad. Se ejecutan actividades relacionadas con la respiración y relajación guiadas, en los cuales se guio a los asistentes, ejercicios de respiración profunda y relajación para ayudar a calmar el sistema nervioso y restablecer la calma. Se interactuó con los asistentes frente a su percepción de cómo se pudo llegar a sentir, permitiéndoles expresar cualquier incomodidad o sensaciones positivas, y ajustando futuras actividades según esta retroalimentación. Rehidratación, se indicó a los asistentes la ubicación de un punto de hidratación resaltando la importancia de la hidratación acorde con su condiciones y estados de salud; en este punto se asegura una transición suave de la actividad a la calma, promoviendo una experiencia positiva y segura. **1,7 Estimulación auditiva** Al finalizar la actividad, se realizaron preguntas sobre lo que cada sonido que se logró identificar, sobre las actividades que realizaban los personajes, los animales que aparecían durante el cuento, y las enseñanzas que dejaba cada personaje con su proceder. Se dedicaron unos minutos para concretar los aportes de las personas mayores participantes, con el fin de concluir la actividad. **1.8 Estimulación sensorial táctil:** Concluyendo la actividad las personas mayores aprovechan oportunidad para expresar sus experiencias, además que indican recuerdos evocados de su pasado el sentir estas texturas, como experiencia con texturas suaves y rústicas, además se explicaron los beneficios que traen este tipo de actividades para su proceso de envejecimiento, entre estos: ayudan a prevenir estrés o ansiedad. **1,9 Estimulacion visual** Como momento final de la sesion se destaca los aspectos más interesantes o innovadores que surgieron durante la sesión, se explica como los receptores visuales de color conos y bastones identifican los diferentes colores, tambien se retroalimenta sobre la luz y la oscuridad y como se uso en la sesion, se escucha a las personas mayores sobre la experiencia que tubieron y la importancia de realizar los ejercicios oculares. **1,10 Estimulación visual** Al finalizar la actividad, se lleva a cabo una interacción guiada. Se pregunta a las personas mayores cómo les hacen sentir los colores y las imágenes. Se les anima a compartir si alguna imagen les recuerda algo o les evoca una emoción o sensación particular. Además, se les pregunta cómo les hace sentir un color en específico y qué recuerdos o pensamientos les provoca. Luego, se les invita a cerrar nuevamente los ojos y realizar un ejercicio de respiración profunda, permitiendo que se relajen por completo. Finalmente, se les pide que compartan cómo se sienten después de la sesión, enfocándose en los efectos positivos de la experiencia visual y cromática. **1.11 Estimulacion Sensorial Vestibular - Regulando el sentido del Movimiento y Equilibrio.** Como momento final de la sesión, se procedió con ejercicios de desaceleración gradual y paulatino, lo anterior a fin de reducir la intensidad y el ritmo de los movimientos de forma progresiva, facilitando con el que, el cuerpo retorne a su estado de reposo y quietud inicial, de igual forma mediante ejercicios de respiración básicas cumplen con los tiempos de respiración y recuperación, a fin de retornar a estados de equilibrio y la estabilidad. Se ejecutan actividades relacionadas con la respiración y relajación guiadas, de manera verbal se realiza retroalimentación de la jornada en aras de identificar gustos, opiniones y posibles opciones de mejora de la actividad ejecutada. En compañía del personal auxiliar de enfermería, de adelanto proceso de hidratación y acomodación de la población en espacios de relajación y confort. **1,12 Estimulacion Multisensorial** Al terminar con las tareas asignadas, se recuerda que estimulos se trabajaron durante la actividad y cuales ellos lograrón identificar claramente, en este se observa que todas las personas mayores que participarón identificarón los estimulos olfativos, tactiles, atraves de la manupulación de cada uno de los alimentos. Al terminar se selecciona cada alimento y es entregado al servicio de alimentos, posteriormente se retiran los elementos de proteccion personal, se limpian mesas, se organiza el espacio y se entrega a cada una de las personas mayores sus pertenencias y realizan lavado de manos para terminar, **1,13 Taller Sensorial de Cocina.** Al terminar la actividad de estimulación, cada una de las personas entrega las frutas picadas en cuadritos para que las personas mayores seleccionadas mezclen todas las frutas y agregen el liquido para completar la preparación. Finalmente se realiza la organización del espacio, se retiran los elementos de protección y todas las personas mayores que participaron prueban el salpicon, ete como estimulo inmediato de la actividad.para terminar realizan nuevamente el lavado de manos. 1,14. **Estimulación Olfativa:** Se realizan preguntas a cada unas de las personas mayores de como se sintieron en la sesión y que lograron identificar si se produjo alguna reacción alérgica, algún cambio en el sentido del olfato, la sesión fue positiva con el aporte de cada persona mayor. **1,15 Estimulacion Multisensorial** Al terminar con las tareas asignadas, se recuerda que estimulos se trabajaron durante la actividad y cuales ellos lograrón identificar claramente, en este se observa que todas las personas mayores que participarón identificarón los estimulos olfativos, tactiles, atraves de la manupulación de cada uno de los alimentos. Al terminar se selecciona cada alimento y es entregado al servicio de alimentos, posteriormente se retiran los elementos de proteccion personal, se limpian mesas, se organiza el espacio. **1.16. Estimulación sensorial TáctiI** Durante el momento final, se realizó una retroalimentación acerca del tema tratado, en el cual, se daba respuesta a las inquietudes de las personas mayores asistentes, como también, se brindaba información adicional que complementara el tema abordado en cada una de las sesiones, evidenciando la aceptación y el beneplácito de cada una de las personas asistentes a cada una de las actividades propuestas. **1,17 Estimulación sensorial cognitiva** Al finalizar la actividad, se recordó la importancia de mantener el cerebro activo por medio de la lectura, la resolución de problemas matemáticos, sopas de letras, crucigramas, rompecabezas, y una variedad de ejercicios, que evitan el deterioro cognitivo. Se realiza una última ronda de preguntas, y se consulta si desean seguir realizando este tipo de actividades. Se realiza el cierre de la actividad. **1,18 Estimulación sensorial auditiva:** Culminando la actividad se brinda espacio para que los participantes opinen desde sus experiencias aportando sus conocimientos y como se sintieron, en general refieren que esta experiencia los hizo transportarse a la época donde no tenían televisión sino que escuchaban novelas y algunos otros programas por radio, por lo que se reitera la importancia de escuchar audiolibros ya que esto les incrementa la comprensión lectora y mejorar sus capacidades de atención y concentración.

3.4.RECURSOS

MATERIALES	HUMANOS
Arena, baldes, sillas, pasto, hojas secas, toallas humedas, tierra,flores, tablas de picar, cuchillos, tasas plasticas, bolsas, alimentos(zanahorias, habichuelas, cebolla, calabazas, guascas, melon, papaya, manzana, banano, gelatina), linterna, hojas de colores, imagenes de naturaleza, algodón, lentejas, arroz, hojas secas, cesped sintético, arena, piedras, guata, lentejas, plumas, celular, parlante.	Los relacionados en el encabezado del formato.

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

1.1 Estimulación auditiva
Se logra realizar la actividad el día 06/10/2024 en el espacio del taller del patio de ejercicios con la participación de 26 personas mayores, en el horario de 10:20 am a 11:0 am, donde se evidencia un enfoque integrador que no solo conecta a las personas mayores con su cuerpo y mente, sino también con el entorno, los sonidos naturales y sus propios pensamientos. A través de esta sincronización entre el movimiento, la respiración y los estímulos sonoros, se genera una sensación de plenitud y calma interior. Al finalizar la actividad, las personas mayores refirieron sentirse más revitalizados y en paz, habiendo experimentado un momento de conexión profunda consigo mismos y el espacio que los rodea, cerrando la sesión con una gratificante sensación de bienestar y equilibrio.

1,2 Estimulacion Multisensorial
Se logro dar cumplimiento a la actividad programada en la Comunidad de Cuidado los Robles, el 8 de octubre del 2024, en el comedor general en un horario de las 10:10 am hasta las 11:30 am, allí logran participar un total de 22 personas mayores. Se trabajan estímulos olfativos, táctiles y visuales, evidenciándose que todas las personas mayores reconocen cada una de las características de los alimentos como olor, color, texturas, así mismo las personas mayores evocan recuerdos y los comparten con las demás personas, se logra mejorar habilidades instrumentales con el manejo de los utensilios, reconocen el riesgo en el uso del cuchillo el cual es asignado a las personas con habilidad y destreza para su uso, el olor de mayor identificación para las personas mayores fue la cebolla. A nivel general lograron reconocer cada estimulo del dia.

Como medio de verificación se cuenta con el formato de desarrollo de actividades, registro fotográfico, y PAIN Actuando de cada una de las personas mayores que participan en la actividad.

1,3 Estimulación Táctil
Se cumplió con la fecha programada inicialmente para el 8 de octubre de 2024, con la participación activa de 21 personas mayores. Durante el desarrollo de la actividad, los participantes mostraron interés y entusiasmo, siguiendo las indicaciones al pie de la letra. La actividad fue bien recibida y cumplió con los objetivos establecidos, proporcionando diversos beneficios físicos, como la activación de los receptores táctiles en los pies, la promoción de la conciencia corporal y la reducción del estrés y la ansiedad. En conjunto, estos efectos contribuyeron al bienestar general de los participantes, Como medio de verificación se cuenta con el formato de desarrollo de actividades, registro fotográfico, y PAIN Actuando de cada una de las personas mayores que participan en la actividad.

1.4. Estimulación sensorial olfativa
La actividad se programó y se llevó a cabo el día 9 de octubre de 2024 entre las 1:45 pm y las 2:20 pm, en la sala sensorial de la comunidad de cuidado los robles, lugar en el que asistieron 10 personas mayores para desarrollar la actividad propuesta. Dentro de la actividad se logró que las personas mayores, pudieran involucrarse de lleno en la actividad, poniendo prueba su agudeza y su sensibilidad olfativa, su atención y concentración, mediante la cual enfocaron sus esfuerzos en identificar, las sensaciones causadas al percibir cada uno de los estímulos dispuestos en el lugar en el que se realizó la actividad, generando un impacto significativo en el proceso de mantenimiento cognitivo y en la prevención de aparición o desarrollo de demencias. Como medio de verificación se cuenta con el formato de desarrollo de actividades, registro fotográfico, y PAIN Actuando de cada una de las personas mayores que participan en la actividad.

1.5 Estimulación Cognitiva - Bingo del Saber.
Para el presente 9 de octubre de 2024, en el horario de 2:00 p.m a 3:00 p.m y contando con un aforo total de 18 personas mayores, logrando generar estados de alerta y atención, adecuado manejo de los tiempos y turnos de la palabra, actitudes de escucha activa y comunicación asertiva.
Se evidencia en los asistentes gusto y agrado por las dinámicas y elementos utilizados para su desarrollo.
Los participantes manifiestan positivos procesos de evocación y uso de la memoria fluida y cristalizada.
Como medio de verificación se cuenta con el formato de desarrollo de actividades, registro fotográfico, y PAIN Actuando de cada una de las personas mayores que participan en la actividad.

1,6 Estimulación vestibular
La actividad se llevó a cabo el 9 de octubre de 2024 desde las 2:00pm, hasta las 2:30 p.m. contando con la asistencia de 15 personas mayores Durante la sesión, se observó que los participantes respondieron positivamente a los movimientos iniciales, mostrando una adaptación gradual y sin signos de malestar inmediato. Los ejercicios de balanceo y cambio de posición fueron bien tolerados, con solo ligeras señales de desorientación que disminuyeron a medida que avanzaba la actividad. Al finalizar la actividad, se implementó un período de desaceleración y descanso. Los asistentes manifestaron sentirse relajado y sin efectos secundarios negativos, como mareos o náuseas.
La recuperación fue rápida y permitió que las personas mayores asistentes, se reintegraron, a su rutina diaria sin inconvenientes.
Como medio de verificación se cuenta con el formato de desarrollo de actividades, registro fotográfico, y PAIN Actuando de cada una de las personas mayores que participan en las actividades.

1,7 Estimulación auditiva
La actividad se realizó el 9 de octubre de 2024 desde las 2:30 p.m. hasta las 3:00 p.m. con la participación de 20 personas mayores
Las personas mayores expresaron agrado por la actividad realizada, se observó buena disposición e interés durante la duración del audiocuento. La mayoría de las personas participaron respondiendo a las preguntas formuladas. Se observó quelograron identificar sonidos de acciones realizadas por los personajes, objetos que utilizaban, lograron identificar cada personaje y su improtancia, dentro de los que destacan un rey, principe, un zorro, un caballo de oro, y el pajaro de oro.

1,8 Estimulación sensorial táctil:
Se logro dar cumplimiento con la fecha programada para el 8 de octubre en el horario de 2:15 a 2:45 pm , contando con la participación de 16 personas mayores en la comunidad de cuidado los robles.
Se logra identificar que la actividad fue del interes de las personas mayores y se interesan por conocer los beneficios que ésta proporciona. Siguen las indicaciones durante la actividad y expresan su satisfacción al final, refiriendo lo aprendido y sobre la experiencia. Como medio de verificación se cuenta con el formato de desarrollo de actividades, registro fotográfico, y PAIN Actuando de cada una de las personas mayores que participan en la actividad.

1,9 Estimulacion visual
Se logro dar cumplimiento con la fecha programada para el 09 de octubre de 2024 entre las 2:00 pm y las 2:30 en la comunidad de cuidado los robles, contando con la participación de 8 personas mayores. Se logra identificar que la actividad fue de su interes, se dan a conocer los beneficios que proporciona la estimulacion tactil. Siguen las indicaciones durante la actividad y expresan su satisfacción al final, refiriendo que se sienten más relajadas.

1,10 Estimulación visual
Se cumplió con la fecha programada inicialmente para el 10 de octubre de 2024, con la participación activa de 15 personas mayores. La actividad de estimulación visual fue bien recibida por las personas mayores, quienes expresaron que les resultó altamente gratificante y relajante. La mayoría de los participantes compartieron que disfrutaron especialmente de las imágenes y colores, destacando que algunos les evocaron recuerdos y emociones significativas. Muchos de ellos mencionaron sentirse más tranquilos y satisfechos al finalizar la sesión. Las opiniones reflejan un interés en participar en actividades similares en el futuro, lo que indica un impacto positivo en su bienestar emocional y mental. Esta experiencia reafirma la importancia de incorporar actividades de estimulación sensorial en el cuidado de las personas mayores para promover su salud y calidad de vida, Como medio de verificación se cuenta con el formato de desarrollo de actividades, registro fotográfico, y PAIN Actuando de cada una de las personas mayores que participan en la actividad.

1.11 Estimulacion Sensorial Vestibular - Regulando el sentido del Movimiento y Equilibrio.
Se da total cumplimiento con la fecha y hora de ejecución del encuentro, la cual fue el día 11 de octubre de 2024 en el espacio de la terraza institucional y contando con un total de 32 personas mayores, quienes participaron de manera activa, evidenciándose adecuada tolerancia a tiempos dinámicas y recursos utilizados para tal fin. Las personas mayores manifiestan de manera verbal gusto y agrado por los ejercicios de estimulación cognitiva, actividades de cálculo y lógica matemática entre otras.
En tiempos de ejecución de las dinámicas, se brindó de manera permanente indicaciones, demostraron, acciones de motivación entusiasmo, de las dinámicas, las cuales fueron recibidas de manera receptiva, clara y concreta. Como medio de verificación se cuenta con el formato de desarrollo de actividades, registro fotográfico, y PAIN Actuando de cada una de las personas mayores que participan en las actividades.

1,12 Estimulacion Multisensorial
Se logro dar cumplimiento a la actividad programada en la Comunidad de Cuidado los Robles, el 15 de octubre del 2024, en el comedor general en un horario de las 10:20 am hasta las 11:30 am, allí logran participar un total de 16 personas mayores. Se trabajan estímulos olfativos, táctiles y visuales. Se logra observar que las personas mayores que participaron reconocieron cada uno de los estimulos, especialmente los estimulos olfativos, ya que los alimentos manipulados tenian un olor caracteristicos (cebolla, lulo y Guayaba), esto les permitio recordar algunas cosas de sus vidas. Se logra mejorar habilidades instrumentales con el manejo de los utensilios, reconocen el riesgo en el uso del cuchillo el cual es asignado a las personas con habilidad y destreza para su uso, el olor de mayor identificación para las personas mayores fue la cebolla. A nivel general lograron reconocer cada estimulo del dia.

Como medio de verificación se cuenta con el formato de desarrollo de actividades, registro fotográfico, y PAIN Actuando de cada una de las personas mayores que participan en la actividad.

1,13 Taller Sensorial de Cocina.
Se logró llevar a cabo el taller sensorial de cocina en la Comunidad de Cuidado en el espacio del comedor general, el dia 17 de octubre donde se prepara un delicioso salpicón, allí logran participar un total de 20 personas mayores, el taller se llevo a cabo en un horario comprendido entre las 1:45 pm hasta las 3:00 pm, Este permitio a las personas mayores recordar muchas preparciones realizadas con algunas de las frutas utilizadas, asi mismo identifican los estimulos como el olor, sabor, color, forma, comparten algunas de las preparaciones que se pueden realizar, dentro de las caracteristicas tambien identifican la textura de los mismos. Para finalizar toda las personas saborean la preparación, siendo esta el motivante inmediato.

Como medio de verificación se cuenta con el formato de desarrollo de actividades, registro fotográfico, y PAIN Actuando de cada una de las personas mayores que participan en las actividades.

1,14 Estimulación Olfativa:
Se cumplió con la fecha programada inicialmente para el 15 de octubre de 2024, con la participación activa de 18 personas mayores. Durante el desarrollo de la actividad, los participantes mostraron interés y entusiasmo, siguiendo las indicaciones al pie de la letra. La actividad fue bien recibida y cumplió con los objetivos establecidos, proporcionando diversos beneficios fisicos. Como medio de verificación se cuenta con el formato de desarrollo de actividades, registro fotográfico, y PAIN Actuando de cada una de las personas mayores que participan en la actividad.

1,15 Estimulacion Multisensorial: Se logro dar cumplimiento a la actividad programada en la Comunidad de Cuidado los Robles, el 22 de octubre del 2024, en el comedor general en un horario de las 2:10 pm hasta las 3:30 pm, allí logran participar un total de 18 personas mayores. Se trabajan estímulos olfativos, táctiles y visuales, La totalidad d elas personas mayores que participan logran reconocer cada uno de los estimulos, logran recordar algunas vivencias basadas en los alimentos, Se puede observa a nivel general que esta actividad es de gran interes para todos, han mejorado su desempeño y habilidades instrumentales especialemtne en el manejo de cuchillos.

Como medio de verificación se cuenta con el formato de desarrollo de actividades, registro fotográfico, y PAIN Actuando de cada una de las personas mayores que participan en la actividad.

1.16. Estimulación sensorial táctil
La actividad se programó y se llevó a cabo el día 22 de octubre de 2024 entre las 11:00 am y las 11:45 am, en la sala sensorial de la comunidad de cuidado los robles, lugar en el que asistieron 10 personas mayores para desarrollar la actividad propuesta. Dentro de la actividad se logró que las personas mayores, pudieran involucrarse de lleno en la actividad, poniendo prueba su agudeza y su sensibilidad táctil, su atención y concentración, mediante la cual enfocaron sus esfuerzos en identificar, las sensaciones causadas al percibir cada uno de los estímulos dispuestos en el lugar en el que se realizó la actividad, generando un impacto significativo en el proceso de mantenimiento cognitivo y en la prevención de aparición o desarrollo de demencias.Como medio de verificación se cuenta con el formato de desarrollo de actividades, registro fotográfico, y PAIN Actuando de cada una de las personas mayores que participan en la actividad.

1,17 Estimulación sensorial cognitiva
La actividad se realizó el 22 de octubre de 2024 desde las 2:00 p.m. hasta las 2:30 p.m. con la participación de 20 personas mayores
Las personas mayores expresaron agrado por la actividad realizada, se observó buena disposición e interés durante la duración de la actividad. La mayoría de las personas participaron respondiendo a las preguntas formuladas para resolver los crucigramas.

1,18 Estimulación sensorial auditiva
Se logro dar cumplimiento con la fecha programada para el 22 de octubre, contando con la participación de 17 personas mayores en la comunidad de cuidado los robles. Se logra identificar que la actividad fue del interes de las personas mayores y se interesan por conocer los beneficios que proporciona. Siguen las indicaciones durante la actividad y expresan su satisfacción al final, refiriendo lo aprendido y sobre la experiencia. Como medio de verificación se cuenta con el formato de desarrollo de actividades, registro fotográfico, y PAIN Actuando de cada una de las personas mayores que participan en la actividad.

En constancia de las 18 actividades de estimulación realizadas firman las 3 personas mayores

1.Blanca Lilia Ávila Guzmán, identificada con CC N° 41.667.959 Blanca Lilia Avila

2. Mercedes Olaya, identificada con CC N° 39634241 Mercedes

3. Elizabeth Bedoya 41.759.062 Elizabeth Bedoya

Fecha de evaluación del encuentro: 22 de octubre de 2024

Nombre y firma de la coordinadora del Centro:Esperanza Cabrera Plazas

Powered by CamScanner

REGISTRO FOTOGRÁFICO / ESTIMULACIÓN SENSORIAL

1.1 Estimulación sensorial auditiva

















1.2. Estimulación Multisensorial






1.3 Estimulación sensorial Táctil











1.4 Estimulación sensorial olfativa





1.5 Estimulación Cognitiva - El Bingo del Saber.







1.6 Estimulación sensorial vestibular







1.7 Estimulación sensorial auditiva









1.8 Estimulación sensorial táctil









1.9 Estimulación sensorial visual





1.10 Estimulación Visual











1.11 Estimulación Vestibular.









1.12 Estimulación Multisensorial








1,13 Taller Sensorial de Cocina.








1,4 Estimulación Olfativa:





1.15 Estimulación multisensorial

1.16. Estimulación sensorial táctil



1.17. Estimulación cognitiva





1.18. Estimulación sensorial auditiva

