CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

CONTRATO CDRE-SOC-2025-011 LOTE 1

AUNAR ESFUERZOS TÉCNICOS, ADMINISTRATIVOS, FINANCIEROS Y ECONÓMICOS PARA GARANTIZAR EL APOYO Y ASISTENCIA A LOS ADULTOS MAYORES EN CONDICIÓN DE VULNERABILIDAD, AISLAMIENTO O CARENCIA DE SOPORTE SOCIAL A TRAVÉS DEL CENTRO VIDA EN EL MUNICIPIO DEL SOCORRO, SANTANDER.

CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA

Santander – Socorro

16 de Diciembre del 2025

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

Socorro, 16 de Diciembre del 2025

Señores:
Dra BLANCA YANETH JIMENEZ VALENCIA
Secretaria de Desarrollo Social
Municipio del Socorro

Referencia: INFORME No. 3 EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES - CONTRATO CDRE-SOC-2025-011 LOTE 1

Objeto: AUNAR ESFUERZOS TÉCNICOS, ADMINISTRATIVOS, FINANCIEROS Y ECONÓMICOS PARA GARANTIZAR EL APOYO Y ASISTENCIA A LOS ADULTOS MAYORES EN CONDICIÓN DE VULNERABILIDAD, AISLAMIENTO O CARENCIA DE SOPORTE SOCIAL A TRAVÉS DEL CENTRO VIDA EN EL MUNICIPIO DEL SOCORRO, SANTANDER.

En el marco del Convenio de Asociación No. **CDRE-SOC-2025-011 LOTE 1**, el Centro Vida del Municipio de Socorro continúa avanzando en el fortalecimiento del modelo de atención integral dirigido a los adultos mayores en situación de vulnerabilidad. Durante el periodo correspondiente al presente informe, se ha dado continuidad a las estrategias que permiten garantizar el bienestar físico, emocional y social de esta población, consolidando espacios seguros, dignos y adaptados a sus necesidades específicas.

A través de un equipo interdisciplinario comprometido, se han ejecutado acciones que no solo velan por la atención directa de los beneficiarios, sino que también promueven su participación activa en actividades que estimulan la autonomía, la autoestima y la convivencia armónica. Este enfoque centrado en la persona ha permitido evidenciar avances positivos en la integración, salud y calidad de vida de los usuarios.

De acuerdo con lo anterior, me permito presentar el Informe de Ejecución de Actividades, en el cual se describen de manera detallada las gestiones realizadas durante el periodo evaluado, junto con sus respectivos soportes y evidencias que respaldan el cumplimiento de los objetivos pactados en el convenio.

JOHANA VIVIANA CARDENAS DUARTE
C.C. 37.949.102 del Socorro
Representante Legal
rayosdeesperanzacorporacion@gmail.com
Celular. 3161628788

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

INTRODUCCIÓN

El centro Vida Rayos de Esperanza del Municipio del Socorro continúa fortaleciéndose como una alternativa efectiva para la atención integral de los adultos mayores, consolidándose como un espacio socio-terapéutico que brinda acompañamiento en las dimensiones física, emocional y social de sus beneficiarios. Su funcionamiento es de jornada diurna, el cual permite ofrecer un cuidado permanente y digno, generando tranquilidad para los familiares de nuestros adultos mayores y así garantiza entornos seguros y adecuados para quienes requieren de esta atención.

1. GENERALIDADES PROPIAS DEL INFORME

CONVENIO No. CDRE-SOC-2025-011 LOTE 1	**AÑO:** 2025
CONTRATISTA: CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA	**NIT:** 901.372.769-9
PERIODO DEL INFORME: Del 20 de Octubre al 24 de Noviembre	

2. INFORMACIÓN DEL CONTRATO

OBJETO: AUNAR ESFUERZOS TÉCNICOS, ADMINISTRATIVOS, FINANCIEROS Y ECONÓMICOS PARA GARANTIZAR EL APOYO Y ASISTENCIA A LOS ADULTOS MAYORES EN CONDICIÓN DE VULNERABILIDAD, AISLAMIENTO O CARENCIA DE SOPORTE SOCIAL A TRAVÉS DEL CENTRO VIDA EN EL MUNICIPIO DEL SOCORRO, SANTANDER	
Fecha de Inicio: 13 de Agosto del 2025	**Fecha de Terminación:** 24 de Noviembre del 2025
Contratante: MUNICIPIO DEL SOCORRO	
Contratista: CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA	
Valor del Convenio: CIENTO CINCUENTA Y DOS MILLONES SEISCIENTOS NOVENTA Y UN PESOS MCTE ($152.691.000).	
MUNICIPIO: $138.810.000	**CORPORACIÓN:** $13.881.000

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

LISTADO ACTUAL DE BENEFICIARIOS CENTRO VIDA RAYOS DE ESPERAZAN SOCORRO

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA
1	ADAN AMAYA PEREZ	5760896
2	ALICIA ARENIZ	37940400
3	ALIRIO HIGUERA	5756710
4	ALVARO PADILLA LANDINEZ	13894725
5	ANGEL DE JESUS GOMEZ	13820831
6	AURA DELGADO COLMENARES	37211792
7	ARGEMIRO OSMA	5761632
8	ARNULFO HERNANDEZ	5764568
9	ARIOLFO BERMUDEZ AGUILLON	5764397
10	BERNARDA MORENO	37945962
11	CARLOS HECTOR PINEDA NARANJO	79352995
12	CARMEN FRANCO	37224993
13	CECILIO MEZA BENAVIDES	5619094
14	EDUARDO CORDERO	91102246
15	ELIO MORENO SANCHEZ	5758147
16	ESPERANZA PEÑUELA CALA	37941091
17	ELVIA ROSA CACERES	49730925
18	FLOR ANGEL AFANADOR DURAN	37318324
19	FLOR DE MARIA MEJIA FLOREZ	28419064
20	GEORGINA HERRERA	28421408
21	GILBERTO MENDOZA	6762073
22	IGNACIO DIAZ ZAMBRANO	5042091
23	JAIME LOPEZ MENESES	2183391
24	JAIRO DOMINGUEZ	5755821
25	JESUS ANTONIO PARDO	13878383
26	JOSE VICENTE HERNANDEZ	2183347
27	JOSEFINA GUEVARA	28333488
28	JOSELINA GOMEZ OCHOA	30008268
29	LUCIA ARCINIEGAS GRANADOS	37943196
30	LUCIA BARAJAS RODRIGUEZ	41359817
31	LUCRECIA MACABEO	37941763
32	LUIS ALBERTO NARANJO VALBUENA	91102775
33	LUIS ALFREDO CASTELLANOS LOPEZ	5766316
34	LUIS JESUS MURILLO BAEZ	5695536
35	LUIS JOSE GRANADOS CALA	91100316
36	LUIS FRANCISCO GALINDO GONZALEZ	13880664

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

37	LUZ MARINA HURTADO RUEDA	51627487
38	MARCO ANTONIO RODRIGUEZ SOLANO	5764114
39	MARIA DE LA CRUZ JAIMES LUQUE	37941558
40	MARIA DEL CARMEN PEREZ	28421587
41	MARIA DEL SOCORRO GALVIS MURILLO	37888969
42	MARIA DELIA PINTO DE CALDERON	28252439
43	MARIA ELICIA BOTIA MEDINA	51643457
44	MARIA ELSA NAVAS CHACON	37940495
45	MARIA JULIA GARCIA	28407238
46	MARTHA LUISA GARAVITO	28422775
47	NELLY IGLESIAS	37656313
48	NICOLAS ARIZA	91104010
49	SANTIAGO AREVALO	5761401
50	SANTIAGO ZAMBRANO NIÑO	931681
51	OLIVO SANCHEZ	2101619
52	PEDRO ANTONIO MURILLO BAEZ	5725842
53	ROBERTO JIMENEZ GUZMAN	5763251
54	RODOLFO OCHOA PRADA	2175068
55	ROGERIO RUEDA FIGUEROA	91100953
56	ROSA PARRA RODRIGUEZ	37940897
57	ROSALBA SARMIENTO DE AMAYA	28420872
58	ROSALBA VERA DE ESPITIA	30007973
59	ZOILA BARRERA DE DUARTE	28419769
60	ZOILA ROSA ARDILA DE ARIZA	27960443

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

INFORME ALIMENTACIÓN

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

INFORME DE INTERVENCION NUTRICIONAL A LOS ADULTOS MAYORES VINCULADOS AL CENTRO VIDA DEL MUNICIPIO DE SOCORRO

PERIODO:

20 DE OCTUBRE – 24 DE NOVIEBRE 2025

PROFESIONAL

LICETH DANIELA BARRERA PATIÑO

NUTRICIONISTA- DIETISTA

TP: 2979

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

INTRODUCCIÓN

La alimentación es un pilar fundamental para el bienestar y la calidad de vida. En la actualidad, el consumo excesivo de azúcar y sal se ha identificado como uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT), tales como hipertensión arterial, diabetes, obesidad y enfermedades cardiovasculares. Estas condiciones, además de afectar de manera significativa la salud, también generan limitaciones en las actividades diarias y alteran el bienestar físico y emocional de las personas.

Por ello, esta actividad busca promover hábitos alimentarios más saludables mediante la sensibilización sobre la importancia de reducir la ingesta de sal y azúcar, así como fomentar la elección de alimentos naturales y preparaciones caseras que contribuyan a un estilo de vida equilibrado. A través de una guía práctica y educativa, se pretende fortalecer el conocimiento de los participantes, brindar herramientas sencillas para mejorar su alimentación diaria y prevenir la aparición de enfermedades asociadas a una dieta inadecuada.

Esta estrategia hace parte del compromiso institucional con la promoción de la salud y la adopción de prácticas alimentarias responsables, orientadas al autocuidado y la prevención de riesgos en todas las etapas de la vida.

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

OBJETIVO GENERAL

Promover hábitos alimentarios saludables mediante la implementación de estrategias educativas y de supervisión del servicio de alimentación, orientadas a reducir el consumo excesivo de sal y azúcar, y prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles en la población beneficiaria.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Sensibilizar a los participantes sobre los riesgos del consumo elevado de sal y azúcar, promoviendo alternativas saludables en la preparación y consumo de alimentos.

- Contribuir a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles mediante la promoción de estilos de vida saludables y una alimentación equilibrada.

- Fortalecer la responsabilidad institucional y comunitaria en la implementación de acciones que favorezcan entornos alimentarios saludables y sostenibles.

PLAN DE TRABAJO

1. Bienvenida y contextualización
Presentación del equipo facilitador.
Explicación del propósito del taller.
Dinámica breve de integración para motivar la participación.

2. Sal VS azúcar
Presentación de video introductorio
Generalidades frente el consumo elevado de la sal y azucares añadidos

3. Enfermedades crónicas no transmisibles
Socialización de generalidades de las enfermedades crónicas no transmisibles y sus consecuencias en estado nutricional
Actividad "ahorcado" reforzando con ello los conocimientos adquiridos durante la actividad.

4. Cierre y conclusiones
Resolución de dudas.
Síntesis de los aprendizajes.
Agradecimiento y motivación para aplicar lo aprendido.

MARCO TEÓRICO

La alimentación es un determinante fundamental de la salud, ya que influye de manera directa en el estado nutricional y en el riesgo de desarrollar enfermedades. Una dieta equilibrada, variada y basada en alimentos naturales contribuye a mantener un adecuado funcionamiento del organismo; sin embargo, en las últimas décadas el patrón alimentario ha cambiado debido al aumento del consumo de productos ultraprocesados, los cuales suelen contener altas cantidades de azúcares simples, sal y grasas. Estos cambios han favorecido la aparición de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT), consideradas un problema prioritario en salud pública por su alta prevalencia y su relación con estilos de vida modificables.

Consumo de azúcar y sus efectos en la salud
El azúcar es una fuente rápida de energía, pero su consumo excesivo se asocia con múltiples efectos negativos:

Tipos de azúcares
Azúcares naturales: presentes en frutas, verduras y lácteos. Se consideran seguros cuando se consumen dentro de una dieta equilibrada.

Azúcares añadidos o libres: incorporados durante la preparación industrial o casera de alimentos y bebidas (gaseosas, jugos endulzados, postres, panes, salsas, cereales procesados).

Consecuencias del consumo excesivo

- Aumento de peso y obesidad, debido a su alto aporte calórico y baja saciedad.
- Mayor riesgo de diabetes tipo 2, por la sobrecarga del metabolismo de la glucosa.
- Caries dental, asociada al contacto frecuente con azúcares simples.
- Mayor probabilidad de desarrollar enfermedades cardiovasculares, por la alteración de perfiles lipídicos y acumulación de grasa visceral.

- La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los azúcares libres no superen el 10 % de la ingesta calórica diaria, y sugiere idealmente reducirlos a menos del 5 % para beneficios adicionales.

Consumo de sal (sodio) y sus efectos en la salud
El sodio es un mineral esencial para el equilibrio de líquidos y el funcionamiento muscular y nervioso. No obstante, consumirlo en exceso es un factor de riesgo crítico para las ECNT.

Fuentes de sal en la alimentación
- Sal añadida en las preparaciones.
- Alimentos enlatados, embutidos, snacks, sopas instantáneas y otros productos ultraprocesados.
- Salsas comerciales (soya, tomate, aderezos).

Efectos perjudiciales del consumo elevado
- Hipertensión arterial, principal consecuencia del exceso de sodio.
- Riesgo aumentado de enfermedades cardíacas y cerebrovasculares.

- Sobrecarga renal, que puede aportar a la aparición de enfermedad renal crónica.
- Retención de líquidos y edema.
- La OMS recomienda consumir menos de 5 gramos de sal al día (aproximadamente una cucharadita).

Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT)
Las ECNT incluyen condiciones como diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, obesidad, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y ciertos tipos de cáncer. Se caracterizan por ser de larga duración, progresión lenta y estar fuertemente relacionadas con los estilos de vida.

Principales factores de riesgo modificables
- Dieta inadecuada (alta en azúcar, sal, grasas y ultraprocesados).
- Sedentarismo.
- Tabaquismo.
- Consumo nocivo de alcohol.

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

Importancia de la prevención

Una reducción en los factores de riesgo, especialmente en los hábitos alimentarios, puede disminuir de manera significativa la incidencia de estas enfermedades. Intervenciones educativas, como esta actividad, permiten desarrollar conciencia y habilidades prácticas para mejorar la salud a largo plazo.

Estrategias para reducir el consumo de azúcar y sal

- Reducción del azúcar

Evitar bebidas azucaradas y preferir agua, infusiones o jugos naturales sin azúcar.
Limitar el consumo de postres y productos de panadería.
Leer etiquetas nutricionales y elegir productos sin azúcar añadida.
Reemplazar azúcar por frutas naturales para aportar dulzor.

- Reducción de la sal

Probar alternativas como hierbas, limón, especias o ajo para sazonar.
Evitar productos ultraprocesados con alto contenido de sodio.
Cocinar con poca sal y evitar añadir sal adicional en la mesa.
Elegir versiones bajas en sodio cuando estén disponibles.

Importancia de la educación alimentaria

La educación alimentaria y nutricional es una herramienta clave para promover cambios sostenibles en los hábitos de consumo. Actividades pedagógicas, dinámicas y participativas facilitan que los individuos reconozcan la influencia de la alimentación en su salud, identifiquen prácticas nocivas y adopten conductas responsables. Estas intervenciones contribuyen no solo a la prevención de ECNT, sino también a la creación de entornos más saludables.

Relación entre la actividad y la prevención de ECNT

Al promover la disminución del consumo de sal y azúcar, esta actividad busca:
Reducir riesgos cardiometabólicos.
Favorecer un peso saludable.
Mejorar el bienestar general.
Aumentar el conocimiento sobre la lectura de etiquetas y elección de alimentos.

Desarrollar habilidades prácticas para el autocuidado.

Estas acciones fortalecen la capacidad de los participantes para tomar decisiones informadas y contribuyen a la prevención de enfermedades crónicas a lo largo del ciclo vital.

Referencia Bibliográfica

Ministerio de Salud y Protección Social. (2015). Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la Población Colombiana Mayor de 2 años. Bogotá, D.C.

Ministerio de Salud y Protección Social. (2018). Plato Saludable de la Familia Colombiana. Bogotá, D.C. Recuperado de https://www.minsalud.gov.co

Ministerio de Salud y Protección Social. (2022). Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional – PNSAN. Bogotá, D.C.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2015). Directriz: Ingesta de azúcares para adultos y niños. Ginebra: OMS.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). Directrices sobre la ingesta de sodio y potasio. Ginebra: OMS.

Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2019). Alimentación saludable y prevención de enfermedades no transmisibles en las Américas. Washington, D.C.: OPS.

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). (2017). Lineamientos Técnicos para la Prestación del Servicio de Alimentación en los Programas del ICBF. Bogotá, D.C.

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2020). Sistemas alimentarios sostenibles para dietas saludables. Roma: FAO.

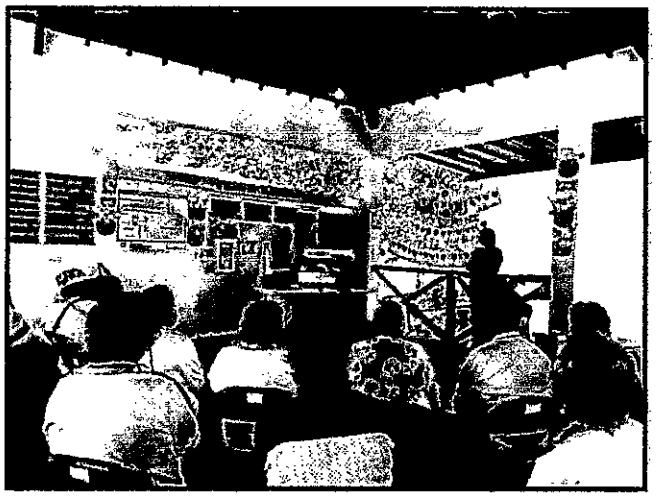
Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2014). Plan de acción para la prevención de la obesidad en la niñez y la adolescencia. Washington, D.C.: OPS..

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

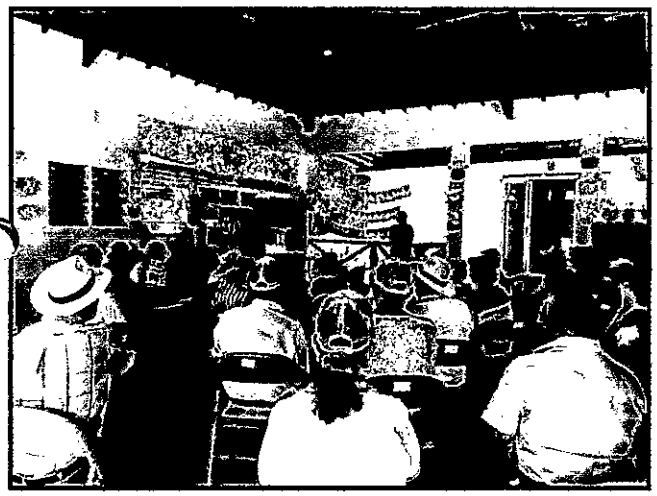
ACTIVIDAD 1. EDUCACIÓN ALIMENTARIO Y NUTRICIONAL "AZUCAR VS SAL"

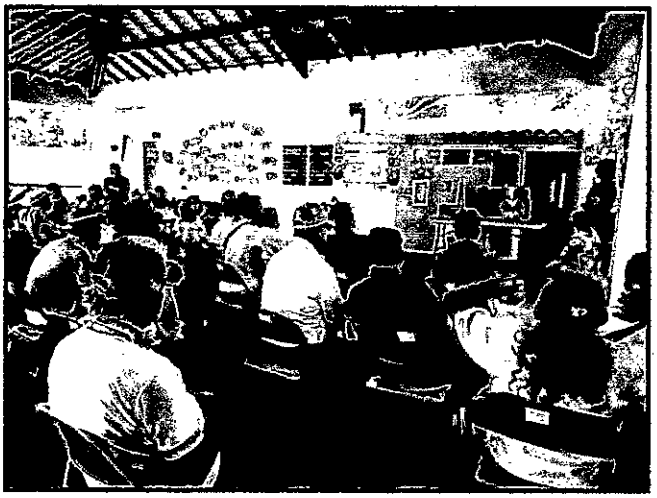
El día 29 de octubre se brindó a los asistentes educación nutricional acerca del control y/o disminución en consumo de sal y azucares añadidos; como apoyo a la actividad se proyecta un video educativo relacionado con el tema e mención y al finalizar se refuerzan conocimientos o inquietudes presentadas.
Durante el desarrollo de la actividad, los asistentes visualizaron el video educativo reforzando con ello la importancia de eliminar los mitos acerca del consumo de sal y azúcar; al finalizar el video, se socializaron las dudas presentadas, las cuales fueron resueltas por parte de la profesional en nutrición.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA









Rayos de esperanza
CORPORACIÓN

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

CONCLUSIONES AZUCAR VS SAL

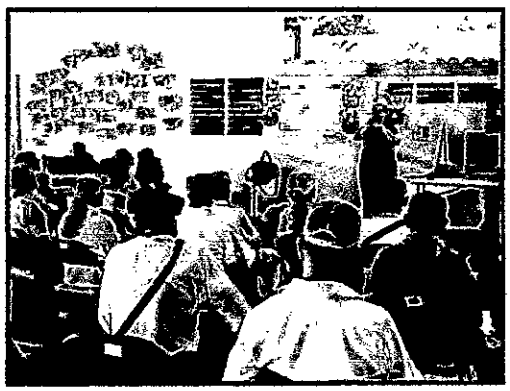
- La actividad permitió a los adultos mayores identificar el impacto negativo del consumo excesivo de azúcar y sal en la salud, especialmente en el desarrollo y control de enfermedades como la diabetes mellitus y la hipertensión arterial.
- Se fortaleció el conocimiento sobre las fuentes ocultas de azúcar y sal presentes en alimentos procesados y ultraprocesados, favoreciendo una mayor conciencia al momento de elegir los alimentos.
- Los participantes reconocieron la importancia de moderar el uso de azúcar y sal en la preparación de los alimentos, adoptando alternativas más saludables como el uso de hierbas, especias y sabores naturales.
- Se evidenció que la educación nutricional contribuye a mejorar el autocuidado y la adherencia a recomendaciones de salud, favoreciendo el control de condiciones crónicas y la prevención de complicaciones.
- Se concluye que la reducción progresiva del consumo de azúcar y sal es una estrategia efectiva para mejorar la calidad de vida y el bienestar integral del adulto mayor.

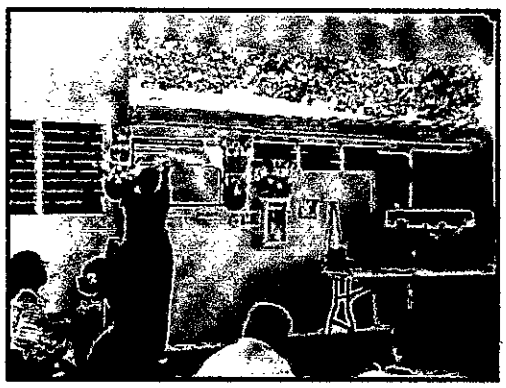
ACTIVIDAD 2. EDUCACIÓN ALIMENTARIO Y NUTRICIONAL "ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES"

De acuerdo al tema socializado en el encuentro anterior, el día 19 de noviembre se brindó a los asistentes educación nutricional acerca de las enfermedades crónicas no transmisibles y su relación con la disminución en la calidad de vida; como apoyo a la actividad se realiza el juego "ahorcado", con el fin de identificar dudas y/o claridad acerca del tema.

Al iniciar el encuentro, se socializaron por parte de la profesional en nutrición las 5 enfermedades crónicas no transmisibles, sus generalidades, complicaciones y cómo prevenirlas desde la alimentación; al finalizar la socialización se despejan dudas presentadas y se da paso al desarrollo del juego "el ahorcado", en el cual se plantean 5 palabras diferentes relacionadas con el tema y por parte de los participantes se van identificando cada una de ellas.

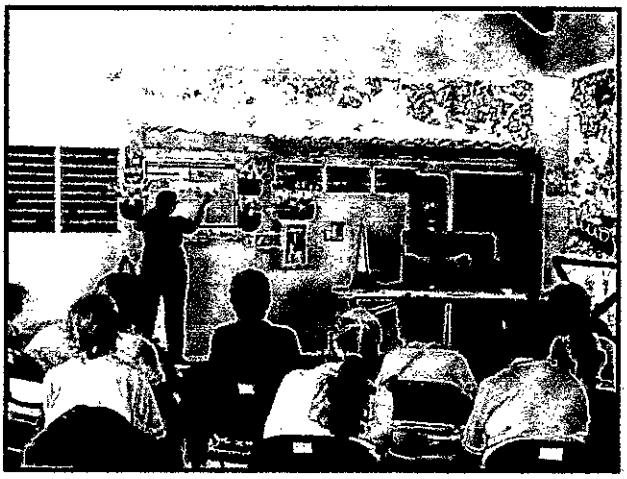
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

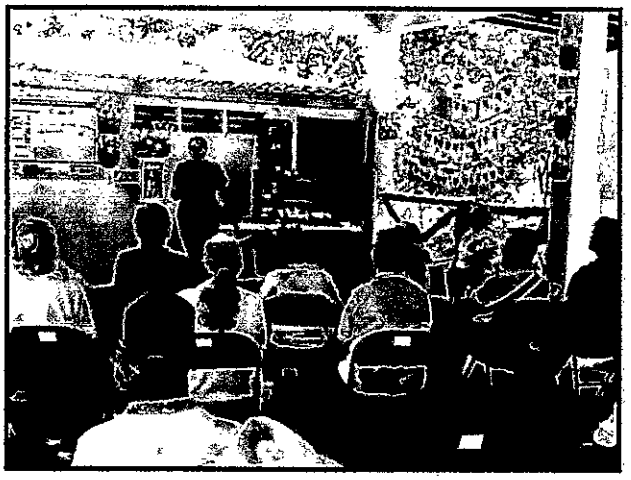


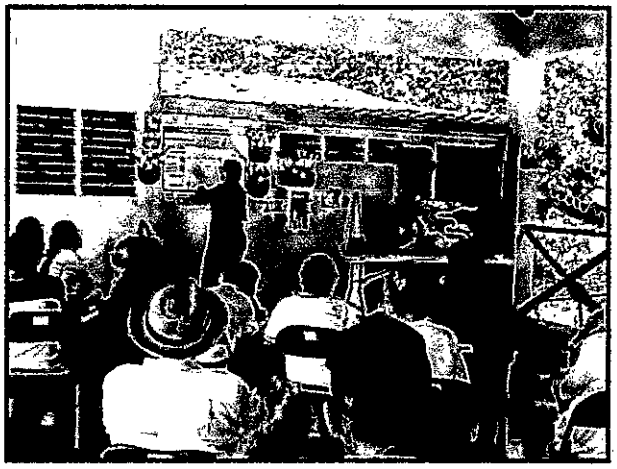


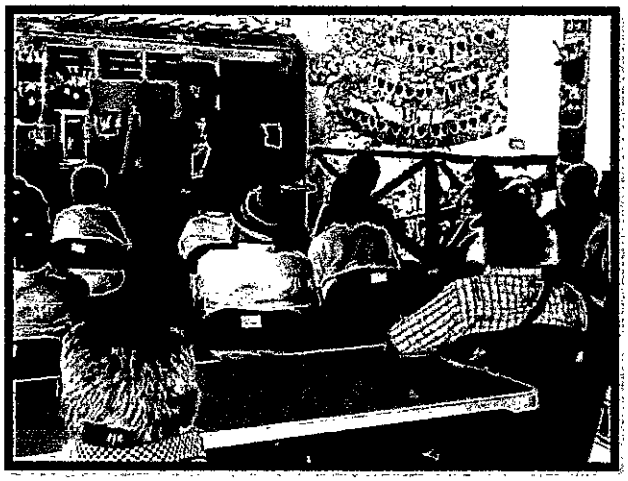
Rayos de esperanza
CORPORACIÓN

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA









CONCLUSIONES ECNT

- La actividad permitió fortalecer el conocimiento de los adultos mayores sobre las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), favoreciendo la comprensión de sus causas, factores de riesgo y consecuencias en la salud.
- Se evidenció la importancia de la alimentación saludable y el control de hábitos como herramientas clave para la prevención y el manejo de ECNT como la hipertensión arterial, la diabetes mellitus y las enfermedades cardiovasculares.
- La sensibilización frente al consumo excesivo de sal, azúcar y alimentos ultraprocesados contribuyó a generar mayor conciencia sobre su impacto negativo en el control de las ECNT.
- La actividad resaltó el papel del autocuidado y la adherencia a las recomendaciones médicas y nutricionales, promoviendo una participación más activa del adulto mayor en el manejo de su propia salud.

Rayos de esperanza
CORPORACIÓN

- El enfoque educativo y participativo facilitó el intercambio de experiencias entre los asistentes, fortaleciendo la apropiación de conocimientos y el compromiso con estilos de vida saludables.
- Se concluye que este tipo de intervenciones educativas son fundamentales para mejorar la calidad de vida, la funcionalidad y el bienestar integral del adulto mayor, así como para prevenir complicaciones asociadas a las ECNT.

RECOMENDACIONES

- Promover la implementación de menús institucionales con menor contenido de sal, azúcar y grasas saturadas, incrementando el uso de productos naturales y frescos.
- Fomentar campañas educativas dirigidas a la comunidad beneficiaria sobre la lectura de etiquetas nutricionales y la selección de alimentos saludables.
- Articular las acciones con entidades del sector salud, educación y bienestar social, para fortalecer los programas de prevención de enfermedades crónicas no transmisibles a nivel local y comunitario.
- Evaluar periódicamente los avances en la adopción de hábitos saludables mediante encuestas, observaciones directas y seguimiento nutricional, garantizando la sostenibilidad de las acciones implementadas.

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

CONCLUSIÓN

El servicio de alimentación continúa consolidándose como un **componente esencial del modelo de atención humanizada del Centro Vida**, no solo fortaleciendo la salud física de los adultos mayores, sino también generando bienestar emocional y fortaleciendo los lazos sociales que surgen alrededor del acto de compartir los alimentos en comunidad.

Liceth Daniela Barrera Patiño.
Liceth Daniela Barrera Patiño
Nutricionista Dietista
TP 2979

SEMANA DEL 20 AL 24 DE OCTUBRE

		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
GRUPO DE ALIMENTO	CANTIDAD	DEASAYUNO				
BEBIDA	240CC	CHOCOLATE CON LECHE	AVENA	COLADA DE MAIZENA	ARROZ CON LECHE	COLADA DE MAIZENA
CEREAL	50 GR	AREPA DE HARINA DE TRIGO	AREPA DE MAIZ BLANCO	AREPA DE HARINA DE TRIGO	AREPA DE MAIZ BLANCO	GALLETA DE SODA
PROTEÍNA	30 - 50 GR	QUESO	CALDO CON HUEVO	QUESO	HUEVO COCIDO	HUEVO REVUELTO
GRUPO DE ALIMENTO	CANTIDAD	ALMUERZO				
SOPA O CREMA	220 CC	SOPA DE MACARRONES	SOPA DE AVENA	SOPA DE CUCHUCO	SOPA DE ARROZ	SOPA DE APIO
ALIMENTO PROTEICO	80 - 100 GR	FRICASE DE POLLO	CARNE SUDADA	CARNE	PASTAS CON POLLO	FRICASE DE POLLO
CEREAL	90 GR	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	*	ARROZ BLANCO
RAIZ, TUBERCULO O PLATANO	50 - 70 GR	PURE DE PAPA	TAJAS DE MADURO	PAPA AMARILLA	PAPA FRITA	MADURO COCIDO
LEGUMINOSA	60 GR	LENTEJAS	GARBANZOS	FRIJOL	*	ALBERJA
VERDURA	50 GR	MANGO CON PIÑA	RODAJAS DE TOMATE	TOMATE Y ZANAHORIA	RODAJAS DE TOMATE	PEPINO Y REPOLLO
JUGO DE FRUTA DE COSECHA	240 CC	JUGO DE FRUTA	LIMONADA	LIMONADA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA

SEMANA DEL 27 AL 31 DE OCTUBRE

		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
GRUPO DE ALIMENTO	CANTIDAD	DEASAYUNO				
BEBIDA	240CC	CHOCOLATE	AVENA	ARROZ CON LECHE	AVENA	CAFÉ CON LECHE
PROTEÍNA	30 - 50 GR	QUESO	QUESO	QUESO	HUEVO COCIDO	QUESO
CEREAL	50 GR	AREPA DE MAIZ BLANCO	PANIFICADO	AREPA DE HARINA DE TRIGO	AREPA DE MAIZ BLANCO	PANIFICADO Y AREPA HARINA DE TRIGO
GRUPO DE ALIMENTO	CANTIDAD	ALMUERZO				
SOPA O CREMA	220 CC	SOPA DE PASTAS	SOPA DE AVENA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE AVENA	SOPA DE CUCHUCO
ALIMENTO PROTEICO	80 - 100 GR	PERNIL DE POLLO	CARNE	PERNIL DE POLLO	CERDO	POLLO FRITO
CEREAL	90 GR	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	PASTAS	ARROZ BLANCO	ARROZ CON FIDEOS
RAIZ, TUBERCULO O PLATANO	50 - 70 GR	PAPA COCIDA	FRITAS DE HARINA	TAJADAS DE MADURO	FRIJOL	PATACON
LEGUMINOSA	60 GR	*	LENTEJAS	*	PURE DE PAPA	GUIZO DE AHUYAMA
VERDURA	50 GR	PEPINO Y REPOLLO	MANCO CON PIÑA	RODAJAS DE TOMATE	ZANAHORIA	*
JUGO DE FRUTA DE COSECHA	240 CC	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	LIMONADA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

SEMANA DEL 04 AL 07 DE NOVIEMBRE

		MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
GRUPO DE ALIMENTO	CANTIDAD	DEASAYUNO			
BEBIDA	240CC	CHOCOLATE	CHOCOLATE	AVENA	AVENA EN LECHE
PROTEÍNA	30 - 50 GR	HUEVO COCIDO	QUESO	QUESO	CALDO CON HUEVO
CEREAL	50 GR	AREPA DE MAIZ BLANCO	AREPA HARINA DE TRIGO	AREPA DE MAIZ BLANCO	AREPA DE MAIZ BLANCO
GRUPO DE ALIMENTO	CANTIDAD	ALMUERZO			
SOPA O CREMA	220 CC	SOPA DE FIDEOS	SOPA DE APIO	SOPA DE ARROZ	SOPA DE ALBERIA
ALIMENTO PROTEICO	80 - 100 GR	CARNE SUDADA	PASTAS CON POLLO	CARNE DESMECHADA	FRICASE DE POLLO
CEREAL	90 GR	ARROZ BLANCO	PASTAS	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
RAIZ , TUBERCULO O PLATANO	50 - 70 GR	MADURO COCIDO	*	GUIZO DE AHUYAMA	MADURO COCIDO
LEGUMINOSA	60 GR	EN LA SOPA	PAPA FRITA	PURE DE PAPA	*
VERDURA	50 GR	TOMATE, PEPINO Y ZANAHORIA	RODAJAS DE TOMATE	ZANAHORIA Y TOMATE	PICO DE GALLO
JUGO DE FRUTA DE COSECHA	240 CC	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA

SEMANA DEL 10 AL 14 DE NOVIEMBRE

		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
GRUPO DE ALIMENTO	CANTIDAD	REFRIGERIO				
BEBIDA	240CC	CHOCOLATE	CHOCOLATE	AVENA	COLADA DE MAICENA	AVENA
CEREAL	50 GR	AREPA HARINA DE TRIGO	PANIFICADO	PANIFICADO	AREPA DE MAIZ BLANCO	AREPA DE MAIZ BLANCO
PROTEÍNA	30 - 50 GR	HUEVO COCIDO	QUESO	QUESO	HUEVO FRITO	QUESO
GRUPO DE ALIMENTO	CANTIDAD	ALMUERZO				
SOPA O CREMA	220 CC	SOPA DE AVENA	SOPA DE PASTAS	SOPA DE APIO	SOPA DE FRIJOL	SOPA DE ALBERJA
ALIMENTO PROTEICO	80 - 100 GR	POLLO FRITO	CERDO	PASTAS CON POLLO	CARNE DESMECHADA	FRICASE DE POLLO
CEREAL	90 GR	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	*	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
RAIZ , TUBERCULO O PLATANO	50 - 70 GR	PURE DE PAPA	ALBERJA	GUIZO DE AHUYAMA	PATACON	ALBERJA
LEGUMINOSA	60 GR	*	YUCA	MADURO COCIDO	*	*
VERDURA	50 GR	RODAJAS DE TOMATE	MADURO COCIDO	*	MANGO Y ZANAHORIA	RODAJAS DE TOMATE
JUGO DE FRUTA DE COSECHA	240 CC	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA

SEMANA DEL 18 AL 21 DE NOVIEMBRE

		MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
GRUPO DE ALIMENTO	CANTIDAD	DEASAYUNO			
BEBIDA	240CC	COLADA	AENA	AVENA CON LECHE	CHOCOLATE
CEREAL	50 GR	AREPA DE MAIZ BLANCO	AREPA HARINA DE TRIGO	AREPA DE MAIZ BLANCO	AREPA HARINA DE TRIGO
PROTEÍNA	30 - 50 GR	HUEVO COCIDO	QUESO	CALDO CON HUEVO	QUESO
GRUPO DE ALIMENTO	CANTIDAD	ALMUERZO			
SOPA O CREMA	220 CC	SOPA DE VERDURA	SOPA DE FIDEOS	SOPA DE AVENA	SOPA DE APIO
ALIMENTO PROTEICO	80 - 100 GR	FRICASE DE POLLO	CERDO	CARNE DESMECHADA	CERDO
CEREAL	90 GR	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	MACARRONES	ARROZ BLANCO
RAIZ , TUBERCULO O PLATANO	50 - 70 GR	PURE DE PAPA	MADURO COCIDO	PAPA AMARILLA	PAPA FRITA EN RODAJAS
LEGUMINOSA	60 GR	*	FRIJOL	*	*
VERDURA	50 GR	*	PICO DE GALLO	ZANHORIA - PEPINO	VERDURA GUIZADA
JUGO DE FRUTA DE COSECHA	240 CC	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

24 DE NOVIEMBRE		
		LUNES
GRUPO DE ALIMENTO	CANTIDAD	DEASAYUNO
BEBIDA	240CC	CAFÉ CON LECHE
CEREAL	50 GR	PAPAYA
PROTEÍNA	30 - 50 GR	HUEVO COCIDO
GRUPO DE ALIMENTO	CANTIDAD	ALMUERZO
SOPA O CREMA	220 CC	SOPA DE AVENA
ALIMENTO PROTEICO	80 - 100 GR	ALAS DE POLLO
CEREAL	90 GR	ARROZ BLANCO
RAIZ , TUBERCULO O PLATANO	50 - 70 GR	MONEDAS DE PLATANO
LEGUMINOSA	60 GR	GARBANZO
VERDURA	50 GR	*
JUGO DE FRUTA DE COSECHA	240 CC	JUGO DE FRUTA

DESAYUNO DE LA MAÑANA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad			Unidad Casera de Servido
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
		Lácteos			
Leche en polvo ó Leche entera pasteurizada	4 veces/semana	15,6 g 15,6 g		120 cc	4 onzas de leche
		120 cc 120 cc			
		Derivados de cereal			
Pan ó torta ó	Todos los días	60 g 60 g		50 g	1 ½ unidad mediana, 1 porción mediana
Galletas de dulce ó sal ó waffer		21 g 21 g		21 g	3 unidades
Cereales para colada (Trigo o Maíz o Avena o Cebada)	3 veces/semana	14 g 14 g		14 g	1 cucharada rebosada, para elaboración de colada (½ agua - ½ leche)

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

ALMUERZO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad			Unidad Casera de Servido
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Sopa o crema	Todos los días	14 - 20 g 12 g		200 cc	6 onzas
Cereal		9 g 9 g			
Raices/Tubérculos/Plátanos		17 - 25 g 15 g			
Leguminosa Seco		2 g 2 g			

Carnes, huevo, leguminosas

Carne roja	3 veces/semana (Vísceras una vez cada 15 días)	100 g	100 g	100 g	1 porción mediana
Carne blanca	3 veces/semana	Pechuga: 137 g Pierna: 143 g Pernil: 150 g Atún lomo: 100 g	100 g	80 g (sin hueso) Atún: 50 g	1 porción mediana
Huevo	1 vez / semana	55 g	50 g	50 g	1 unidad
Leguminosa	2 veces / semana	20 g	20 g	60 g	4 cucharadas medianamente colmadas

Cereal

Arroz ó	6 veces/semana	40 g 40 g	90 g	5 cucharas soperas
Pasta	1 vez / semana	40 g 40 g	91 g	5 cucharas soperas

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

*Tubérculo / plátano / Derivados de cereal*****

Papa, plátano, ñame, etc ó	5 veces/semana	83 - 116 g 70 g	69 g	1 unidad mediana
Arepa o envuelto, etc	2 veces/semana	50 g 50 g	50 g	1 unidad mediana
		Hortalizas - verduras		
Verdura	Todos los días	57 - 85 gr 50 g	50 g	4 cucharas soperas
		Frutas		
Entera ó	Todos los días	105 - 222 g 100 g	100 g	1 porción mediana
en jugo		47 - 100 g 45 g	240 cc	8 onzas de jugo
		Azúcares		
Azúcar ò	Todos los días	14 g 14 g	14 g	1 cucharada medianamente colmada
Panela		14 g 14 g	14 g	1 cucharada medianamente colmada
Aceite	Todos los días	16 cc 16 cc	16 cc	1 ½ cucharada

	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APORTE ALMUERZO	707	28,7	24,1	92,9	83,4	6,0	0,7
ADECUACION	29,8%	34,5%	30,5 %	28,0 %	10,4%	42,7 %	9,9 %

- ✓ Para la realización de los jugos de fruta se puede utilizar cualquiera de cosecha
- ✓ Para efectos de la salud de la población objetivo se tiene en cuenta el uso de azúcar en pocas cantidades y para personas con diabetes se evita su uso
- ✓ Para los usuarios diabéticos el jugo se reemplazará por agua con limón o agua natural en el caso de los almuerzos y ocasionalmente jugo sin azúcar.
- ✓ Para los usuarios diabéticos en el caso de presentarse bebida: chocolate se usará chocolate dietético, agua de panela se usará te o café o aromática

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

INFORME DE ACTIVIDADES

ALIMENTACIÓN

DEL 20 DE OCTUBRE AL 24 DE NOVIEMBRE DEL 2025

INFORME DE CUMPLIMIENTO A OBLIGACIONES CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS.

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

FUNCIONES REALIZADAS

- ✓ Recepción de Alimentos
- ✓ Verificar el estado de los productos alimenticios
- ✓ Verificar las cantidades de los insumos entregados por el proveedor al Centro Vida
- ✓ Reportar si hay algún faltante para que haga llegar ese producto
- ✓ Verificar la calidad y refrigeración de ser necesario de cada producto alimenticio
- ✓ Almacenar y refrigerar cada producto de manera oportuna

PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Elaboración diaria de desayunos y almuerzos balanceados para 60 adultos mayores, cumpliendo con los alineamientos y la minuta del Programa de Alimentación del Adulto Mayor.

DISTRIBUCION DE ALIMENTOS

Entrega directa y organizada de alimentos a los beneficiarios del programa del Centro Vida, manteniendo las medidas de higiene y área de manipulación de alimentos.

CONTROL DE RESIDUOS

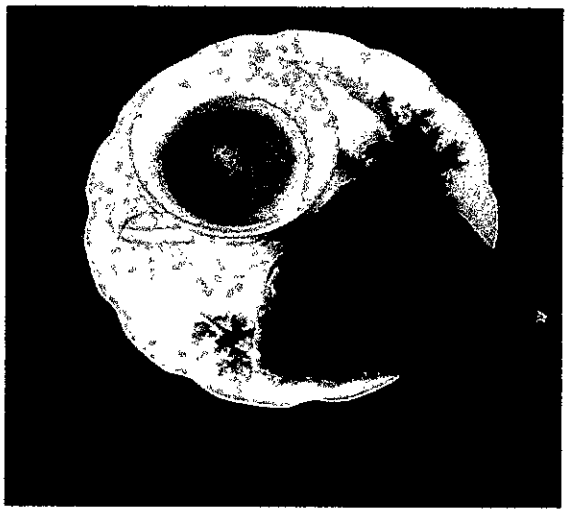
Separación y disposición adecuada de los residuos generales de cada jornada y así mismo mantener el orden y la higiene cada día.

CONCLUSIONES

- ✓ Como manipuladoras de alimentos demostramos compromiso, responsabilidad y buen trato hacia los beneficiarios del Centro Vida.
- ✓ Damos cumplimiento a las normas de higiene y seguridad alimentaria
- ✓ Fortaleceremos el trabajo en equipo y la comunicación con los demás funcionarios del Centro Vida

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

Alimentación Octubre 20 del 2025







CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

Alimentación Octubre 21 del 2025





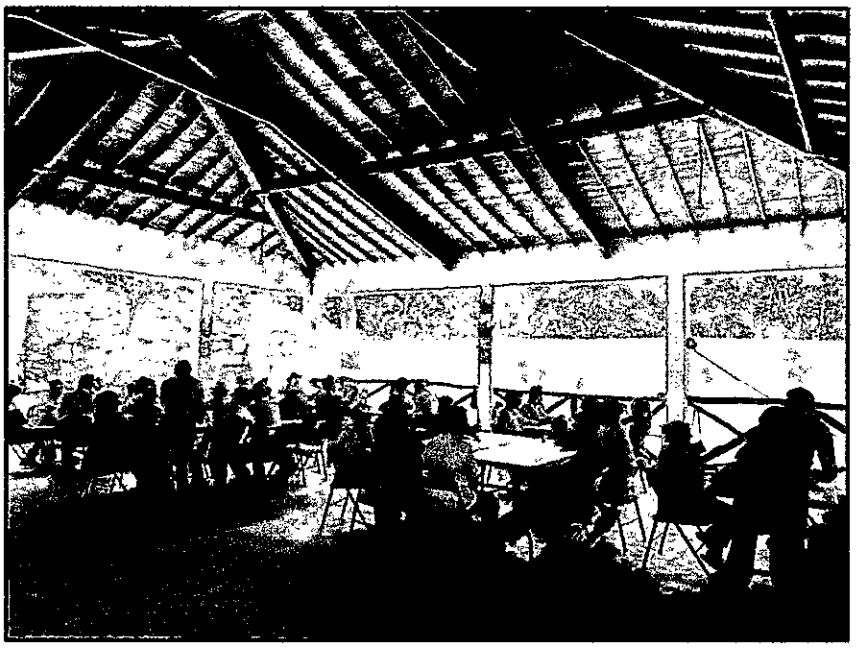


CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

Alimentación Octubre 22 del 2025

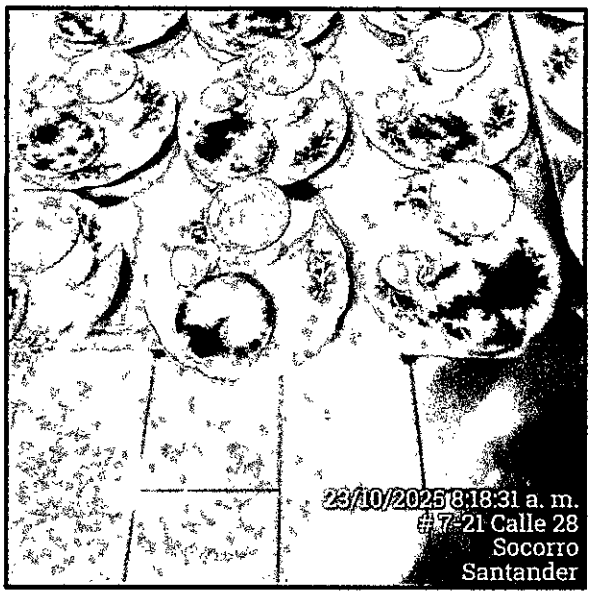


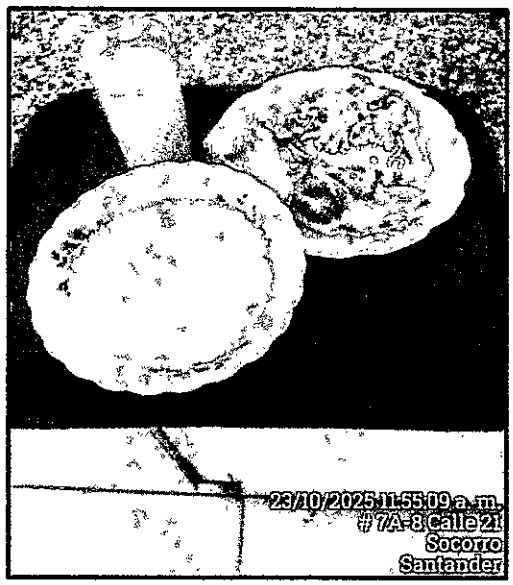




CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

Alimentación Octubre 23 del 2025



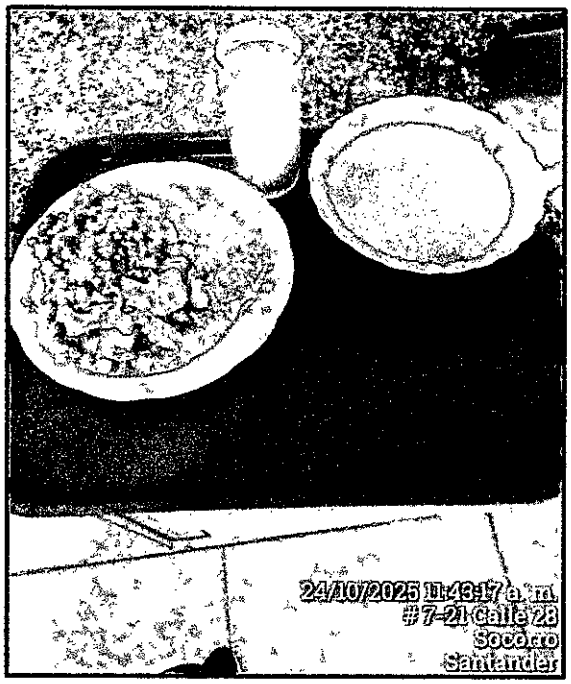


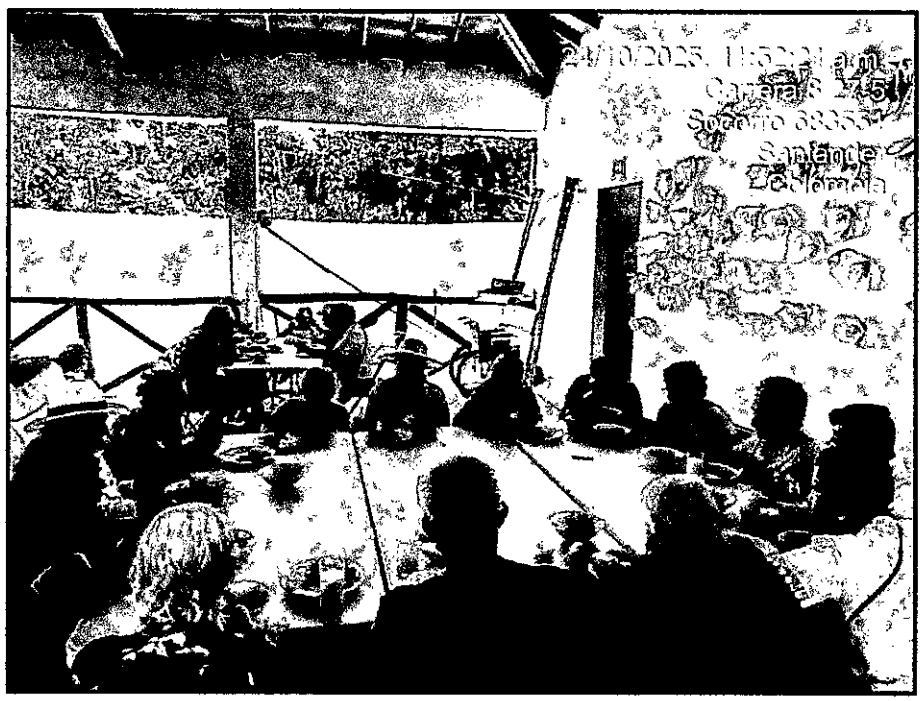


CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

Alimentación Octubre 24 del 2025





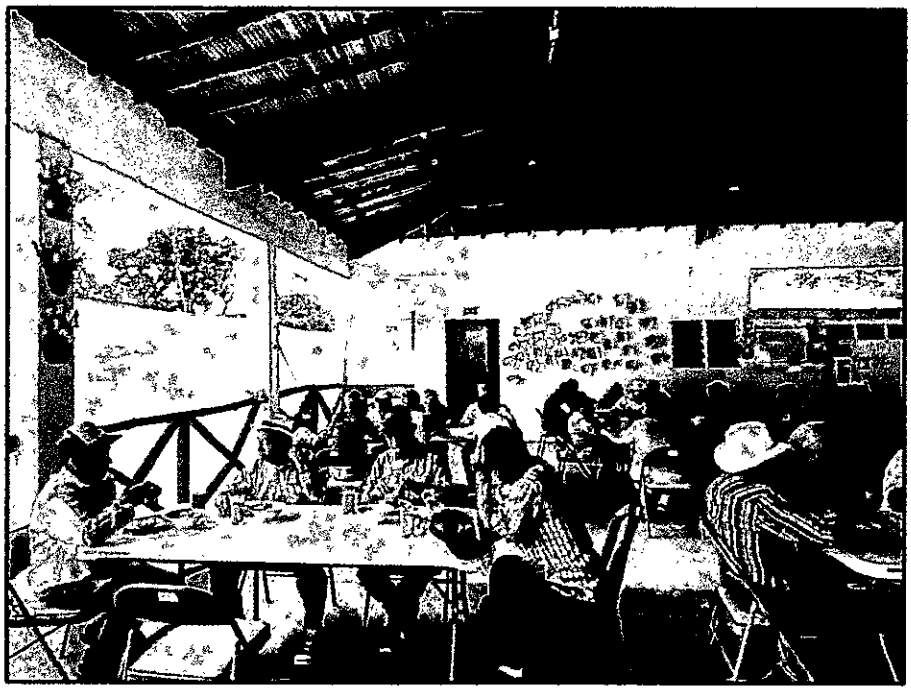


CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

Alimentación Octubre 27 del 2025

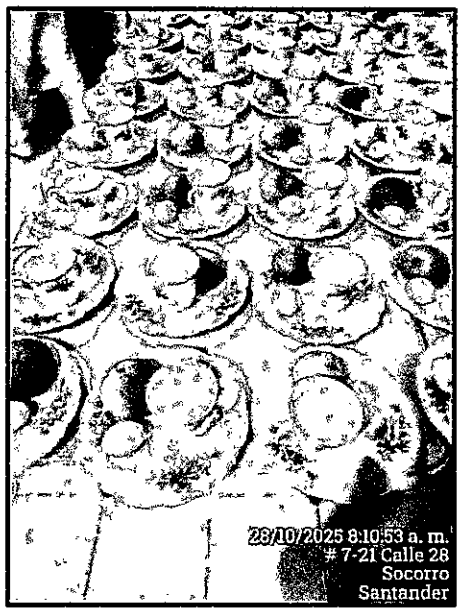


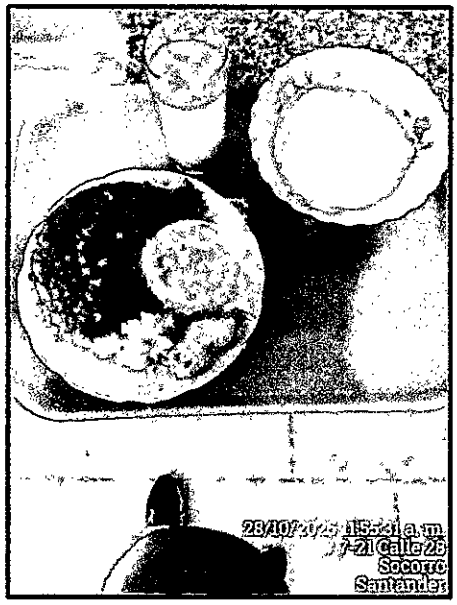


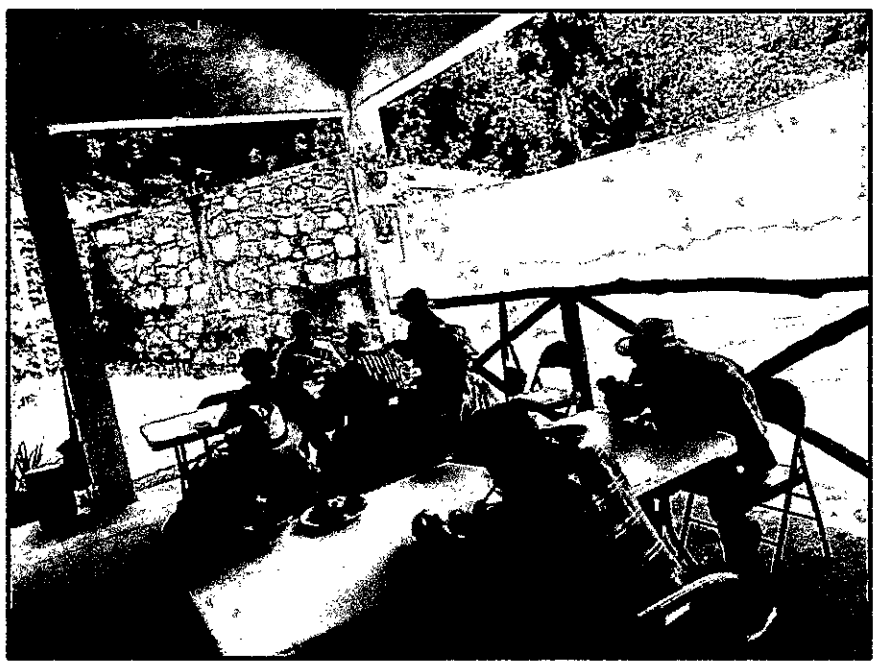


CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

Alimentación Octubre 28 del 2025







CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

Alimentación Octubre 29 del 2025



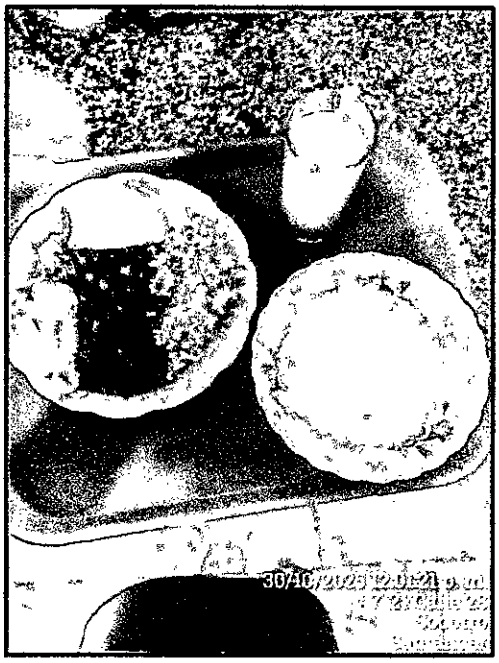


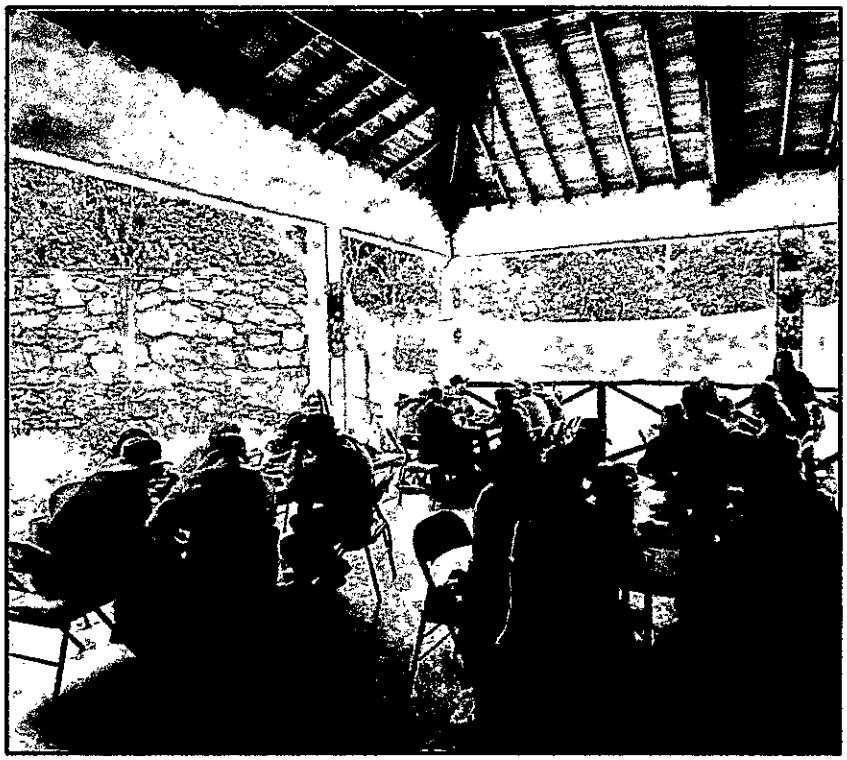


CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

Alimentación Octubre 30 del 2025



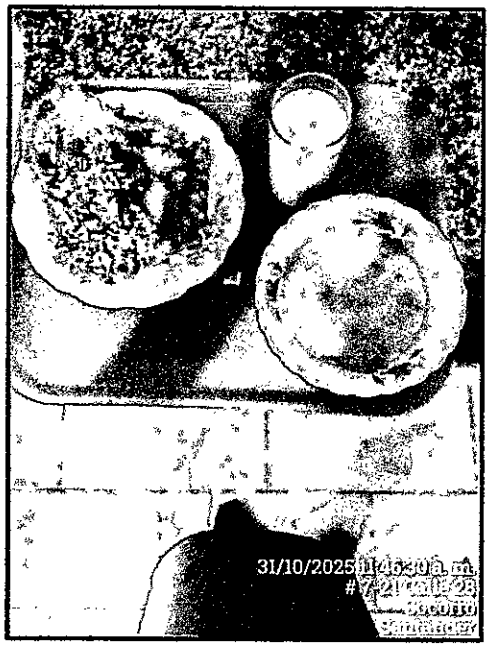


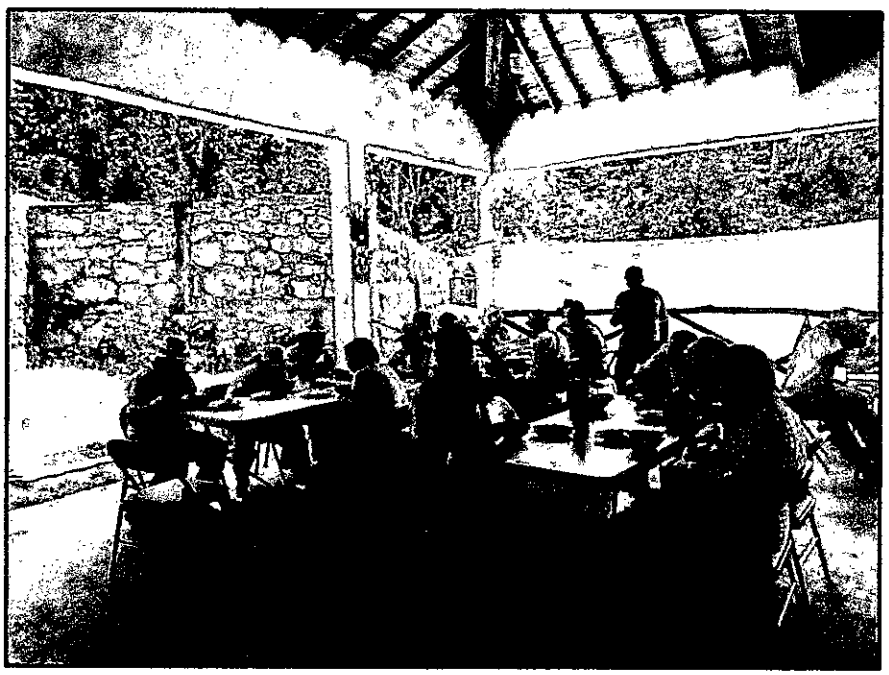


CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

Alimentación Octubre 31 del 2025



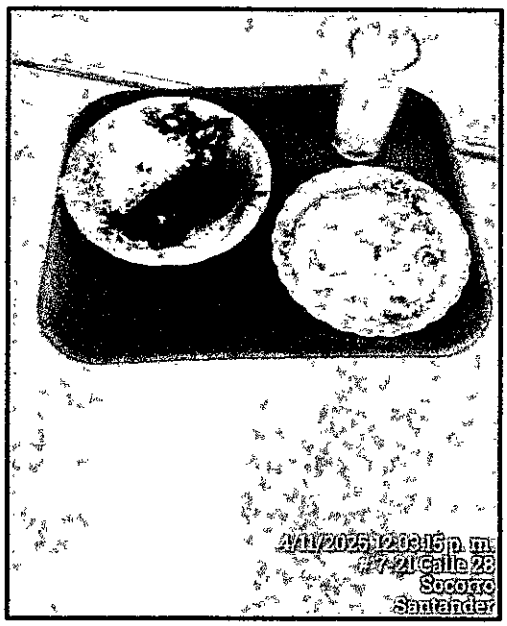




CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

Alimentación Noviembre 04 del 2025



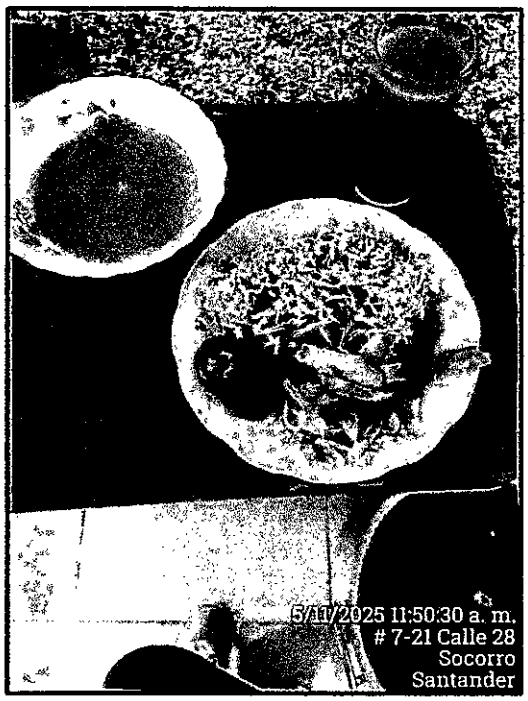




CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

Alimentación Noviembre 05 del 2025







CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

Alimentación Noviembre 06 del 2025



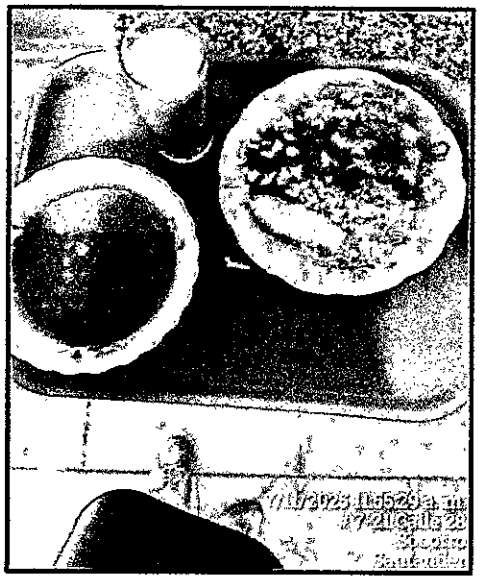




CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

Alimentación Noviembre 07 del 2025



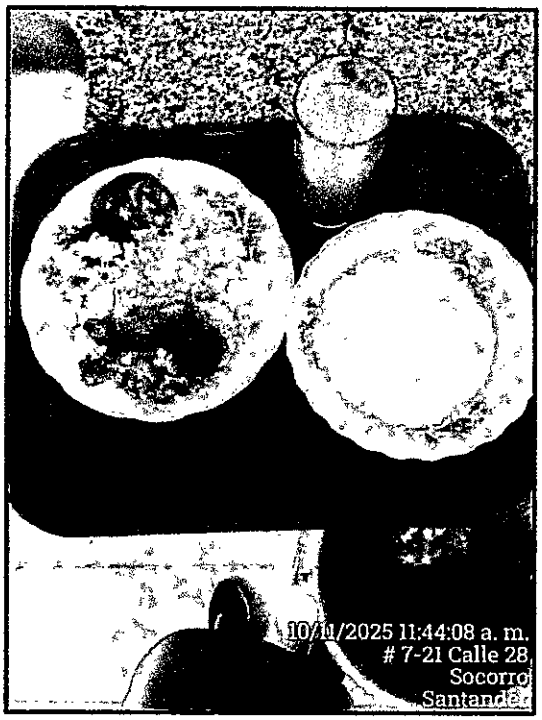




CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

Alimentación Noviembre 10 del 2025

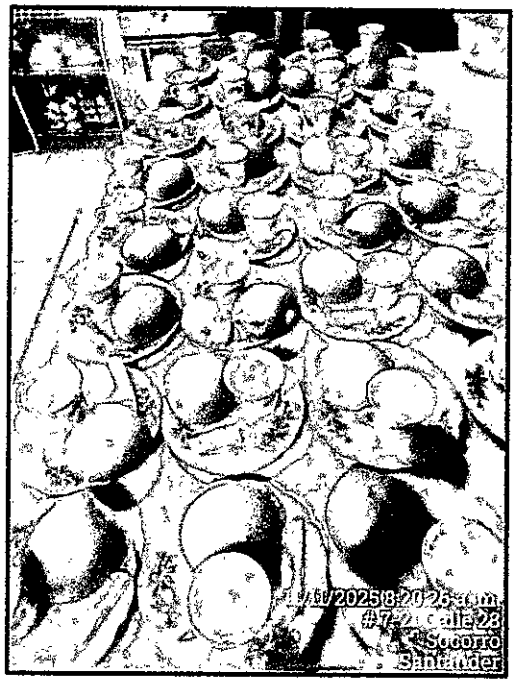


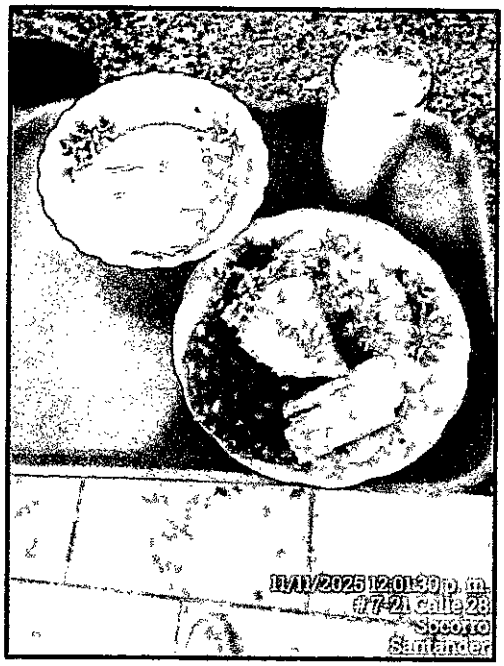


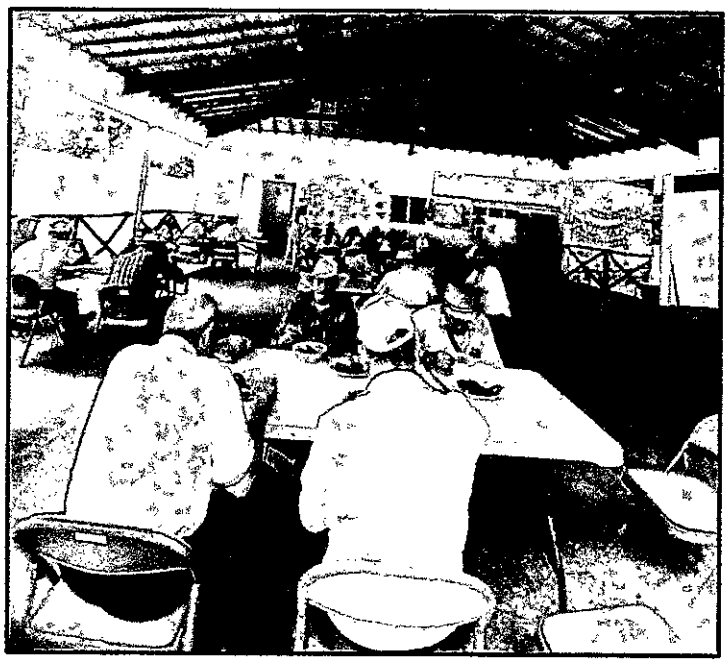


CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

Alimentación Noviembre 11 del 2025



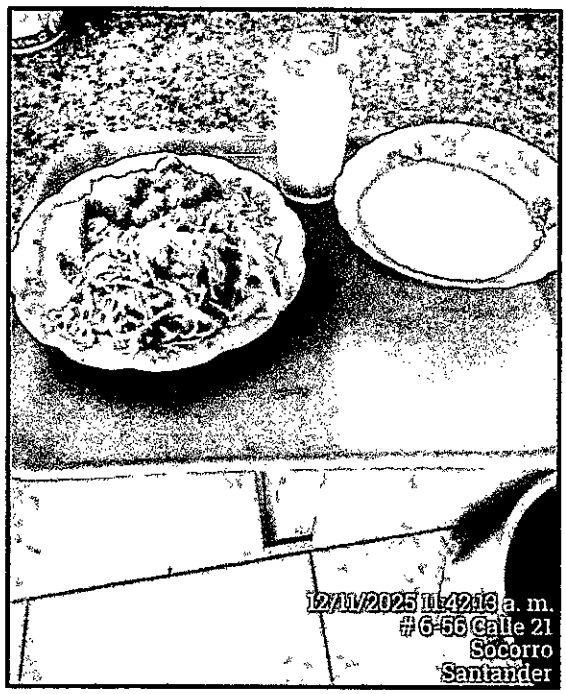


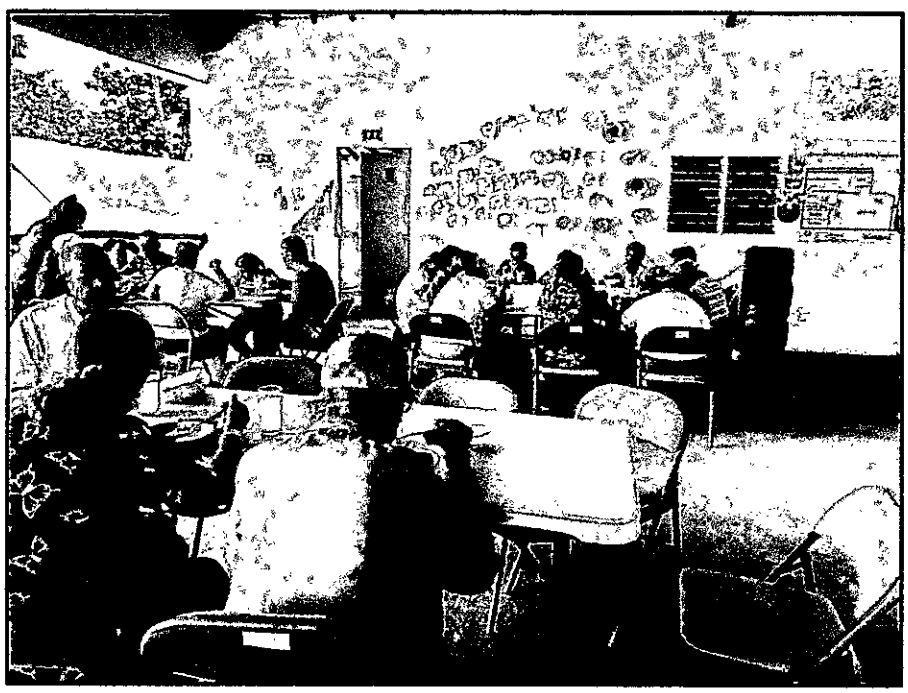


CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

Alimentación Noviembre 12 del 2025

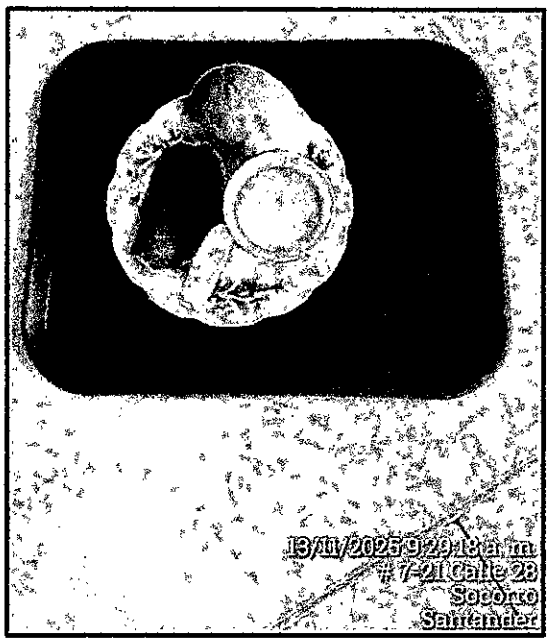


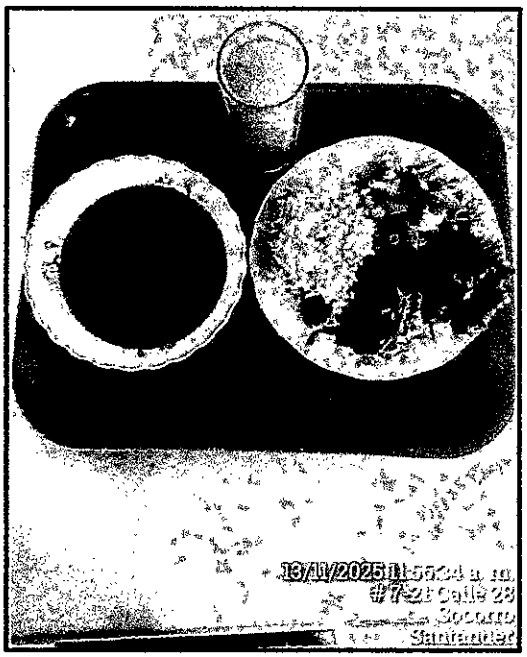




CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

Alimentación Noviembre 13 del 2025





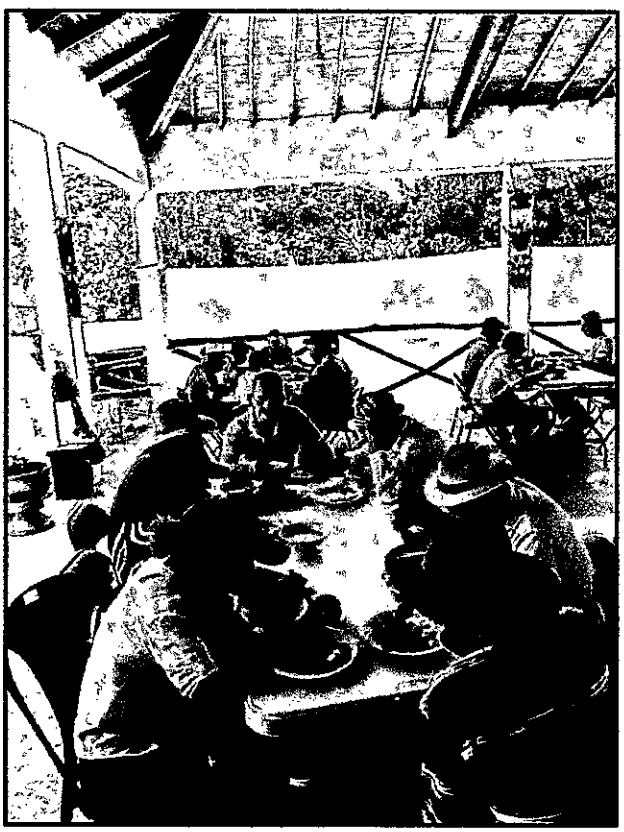


CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

Alimentación Noviembre 14 del 2025



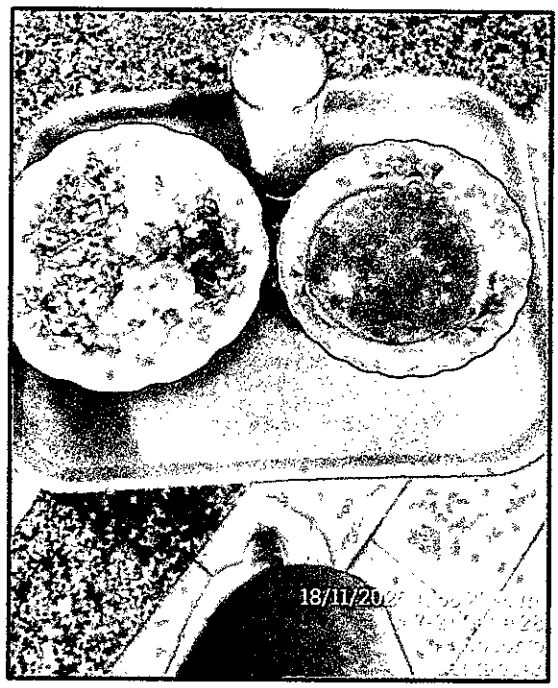




CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

Alimentación Noviembre 18 del 2025







CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

Alimentación Noviembre 19 del 2025





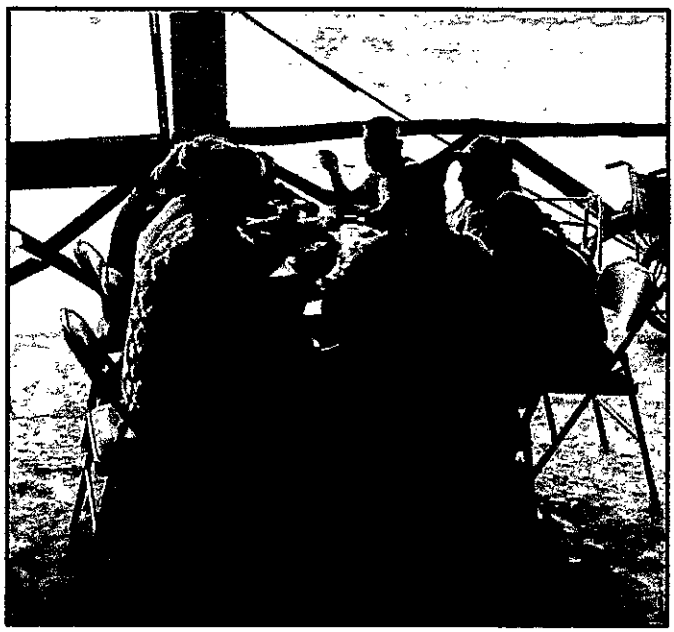


CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

Alimentación Noviembre 20 del 2025



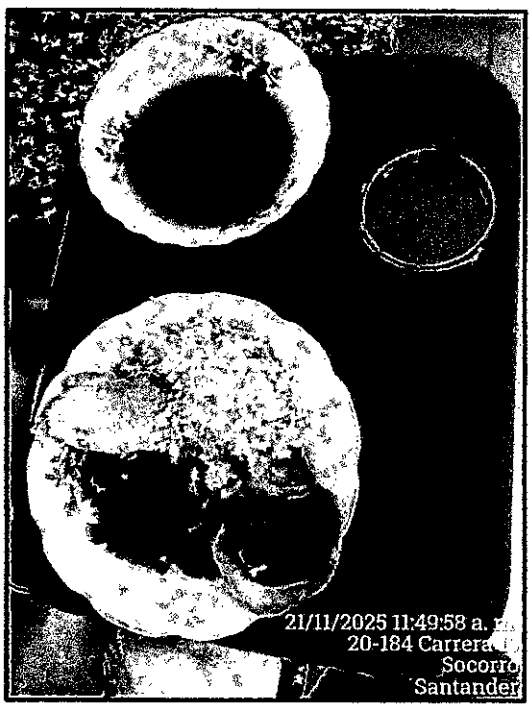


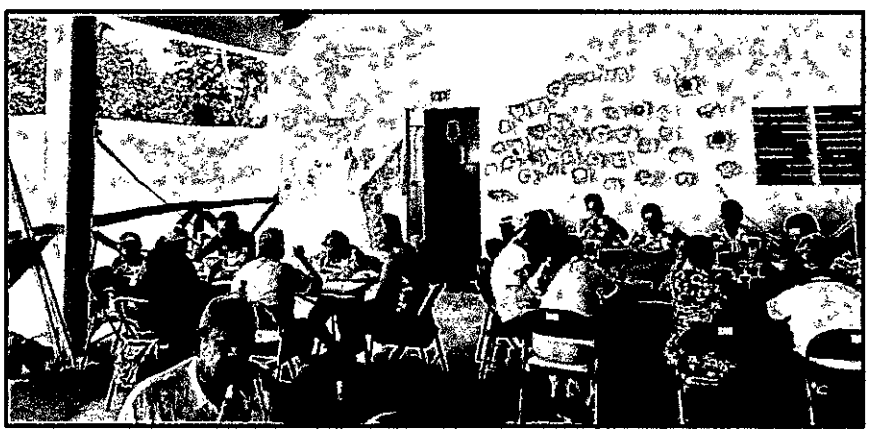


CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

Alimentación Noviembre 21 del 2025







CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

Alimentación Noviembre 24 del 2025







Camila Andrea Ruiz Serrano

CAMILA ANDREA RUIZ SERRANO

C.C. 1.007.645.008

María Clemencia Corzo

MARIA CLEMENCIA CORZO

C.C. 37.945.553

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

INFORME DE ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

INFORME DE ACTIVIDADES

ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL

DEL 20 DE OCTUBRE AL 24 DE NOVIEMBRE DEL 2025

PROFESIONAL:

MARIA JASLEIDY CALA GOMEZ

INFORME DE CUMPLIMIENTO A OBLIGACIONES CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS.

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

IDENTIFICACION DE LA POBLACION.

El centro vida Rayos de Esperanza, está ubicado en la carrera 11 # 24-108 barrio pueblito viejo, conformado por un grupo de 60 adultos mayores, los cuales residen en diferentes sectores del municipio del socorro comprendidos entre los barrios del Diamante, Pueblito Viejo, Primero de Mayo, en su mayoría en la parte alta de estos barrios y al norte del municipio.

OBJETIVO GENERAL

Brindar valoración clínica integral desde el área de la psicología a los adultos mayores, orientada a promover su bienestar emocional, para de esta manera fortalecer sus recursos personales, favorecer la adaptación a los cambios propios de la edad adulta, en aras de la prevención de la enfermedad mental y mejorar su calidad de vida mediante procesos de evaluación, intervención y acompañamiento terapéutico a través de un trabajo interdisciplinario.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Favorecer el autoconcepto en los adultos mayores, con un afrontamiento positivo de los cambios asociados a esta etapa, como pérdidas, duelos, enfermedades, cese de actividades en su vida laboral y demás factores que afecten su desarrollo normal, por medio de un trabajo psicoeducativo.
2. Estimular las funciones cognitivas (memoria, atención, lenguaje, orientación) a través de ejercicios de estimulación cognitiva adaptados a la edad.
3. Favorecer el desarrollo de habilidades socioemocionales que permitan a los adultos mayores manejar la frustración y expresar sus emociones de manera asertiva, promoviendo relaciones interpersonales más armónicas y satisfactorias.
4. Fortalecer la autoestima en cada uno de los adultos mayores, y el autoconcepto por medio de actividades participativas, reflexivas y lúdicas.
5. Intervención psicológica en adultos mayores con diagnóstico de hipertensión, hipotensión, diabetes y los que requieran de acompañamiento psicológico para fortalecer el estado emocional, cognitivo y conductual en cada uno de ellos por medio de un trabajo psicoeducativo
6. Fomentar la integración, la cooperación y el sentido de pertenencia en los adultos mayores mediante actividades de trabajo en equipo que fortalezcan sus habilidades sociales, estimulen la comunicación y promuevan el bienestar emocional y grupal.

7. Promover el desarrollo y fortalecimiento de la empatía en los adultos mayores, favoreciendo la comprensión y el respeto hacia las emociones, pensamientos y experiencias de los demás, con el fin de mejorar las relaciones interpersonales y el bienestar socioemocional.
8. Fortalecer la resiliencia, potenciando sus recursos internos y externos para afrontar de manera positiva las adversidades, pérdidas y cambios propios de los adultos mayores, promoviendo la adaptación, el bienestar emocional y una mejor calidad de vida.
9. Potenciar en los adultos mayores el manejo saludable del estrés mediante la enseñanza y práctica de técnicas de relajación y estrategias de afrontamiento positivo, con el fin de fortalecer su bienestar emocional, mejorar su calidad de vida y favorecer una actitud adaptativa frente a las demandas cotidianas
10. Fomentar en los adultos mayores la práctica de la gratitud como estrategia de fortalecimiento emocional y de valoración de las experiencias de vida.
11. Fortalecer las funciones cognitivas en los adultos mayores mediante actividades que estimulen la memoria, la atención, el lenguaje y el razonamiento, promoviendo el mantenimiento de sus capacidades mentales y favoreciendo su autonomía y calidad de vida.
12. Favorecer el bienestar físico, emocional y social a través de la risoterapia, utilizando la risa como herramienta terapéutica para reducir el estrés, estimular la alegría, fortalecer la autoestima y promover la integración grupal.
13. Fortalecer las funciones cognitivas de los adultos mayores mediante la realización de retos mentales que estimulen la memoria, la atención, el razonamiento y la concentración, promoviendo una mente activa y saludable.

ACTIVIDAD 1: MANEJO DE ESTRÉS EN ADULTOS MAYORES

FECHA: SEMANA DEL 20 AL 24 DE OCTUBRE

OBJETIVO ESPECIFICO

Potenciar en los adultos mayores el manejo saludable del estrés mediante la enseñanza y práctica de técnicas de relajación y estrategias de afrontamiento positivo, con el fin de fortalecer su bienestar emocional, mejorar su calidad de vida y favorecer una actitud adaptativa frente a las demandas cotidianas

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Se realiza trabajo psicoeducativo a los 60 adultos, para llevar a cabo este proceso se ejecuta de la siguiente manera: Se tiene en cuenta las directrices y organización ya programada para de esta forma dar inicio, en el área social se encuentran todos los adultos mayores reunidos y se les indica que todos deben participar de las actividades diseñadas por los profesionales encargados.
Primeramente, se hace una oración grupal donde un voluntario realiza este acto, seguido se procede a integrar a todos los adultos mayores en un solo grupo el cual está acompañado por el profesional encargado en este caso de la psicóloga ya que para dar inicio al tema programado que está conformado por fases.
Se dividen en subgrupos de 15 integrantes aproximadamente todo esto con fin que, durante su estadía en la mañana en Rayos de Esperanza, cada uno de ellos puedan participar de todas las actividades programadas, por ende, deben ir rotando según las indicaciones de los profesionales para que logren interactuar en los cuatro servicios que están a disponibilidad de ellos.

DESARROLLO PASO A PASO

Para llevar a cabo esta actividad se hace por en 5 fases para facilitar mejor el proceso de aprendizaje y favorecer estrategias de afrontamiento para manejo de estrés..

FASE #1 - 20 de Octubre 2025

1. Se reúne el grupo de los 60 adultos mayores en un solo grupo y de esta forma dar apertura al tema.
2. La psicóloga se dirige hacia el grupo asignado, les da el saludo de bienvenida, luego pregunta por el estado anímico y así, se procede a realizar las actividades programadas
3. Para llevar a cabo esa fase se ubica los adultos en mesas de trabajo y cada uno se sienta en su respectiva silla, luego, se hace una dinámica rompe hielo de manera que ellos tomen una actitud positiva y de esta forma se da inicio a la actividad principal.
4. Seguido se explica que el objetivo de esta actividad es que adquieran herramientas para reducir los niveles de estrés.
5. A cada uno de ellos se les entrega una mándala para que sigan los patrones del dibujo y lo puedan colorear según los colores que ellos deseen
6. Durante esta actividad se va dando indicaciones para que apliquen el color por cada parte de la mándala sin dejar espacios en blanco.
7. Una vez terminado de colorear se les pide que levantes su imagen de la mesa para tomar las respectivas evidencias de lo realizado.

8. La psicóloga realiza una retroalimentación, sobre esta actividad terapéutica mencionando que esto ayuda promover el bienestar emocional en cada uno de ellos.
9. Se les solicita que se dirijan a los otros grupos del resto de profesionales.
10. Así se hace sucesivamente con los otros subgrupos que están en los otros servicios del programa.

CONCLUSIÓN

Esta clase de actividades realizadas con los adultos mayores permite reducir el estrés, ayuda a que combinen el arte, su área emocional y estimulación cognitiva.

También les permite relajarse, promueve la socialización, fomenta el autoconocimiento y la autoestima, mejora la motricidad fina, estimula la mente, promueve la estabilidad emocional y reduce de manera significativa el estrés

REGISTRO FOTOGRAFICO





CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA









CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

FASE #2 - 21 de Octubre de 2025

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Se realiza trabajo psicoeducativo a los 60 adultos, para llevar a cabo este proceso se ejecuta de la siguiente manera: se tiene en cuenta las directrices y organización ya programada y de esta manera comenzar, en el área social se encuentran todos los adultos mayores reunidos para de esta forma dar inicio a las actividades.
En primera instancia se hace una oración grupal donde un voluntario realiza este acto, seguido se procede a realizar 4 grupos que son integrados por 15 adultos mayores aproximadamente, los cuales están acompañados por el profesional encargado de cada área ya sea deportes, manualidades, enfermería o psicología; todo esto con el fin que durante su estadía en la mañana en Rayos de Esperanza cada uno de ellos puedan participar de todas las actividades programadas, por ende deben ir rotando según las indicaciones de los profesionales. para que logren interactuar en los cuatro servicios que están a disponibilidad de los adultos mayores.

DESARROLLO PASO A PASO

Se procede a desarrollar la fase dos que está relacionada con la musicoterapia

1. Se divide el grupo de los 60 adultos mayores en 4 subgrupos para que aproximadamente queden de a 15 integrantes, y de esta forma puedan participar en todos los servicios del programa.
2. La psicóloga se dirige hacia el grupo asignado, les da el saludo de bienvenida, y realiza una serie de preguntas para conocer cuál es su estado anímico en ese momento.
3. Para llevar a cabo esa fase se ubica los adultos en mesas de trabajo y cada uno se sienta en su respectiva silla, luego, se hace una dinámica rompe hielo de manera que ellos tomen una actitud positiva y de esta forma se da inicio a la actividad principal.
4. Seguido se explica que el objetivo de esta actividad es viajar por el tiempo a través de la música
5. Se les pide que piensen en una canción que les traiga algún recuerdo bonito y la mencionen para ser colocada en el bafle y luego les explique a los compañeros el por qué la escogió y que recuerdo le trae.
6. Cada uno de ellos solicitan sus canciones y una vez terminada de escucharla por todos los adultos mayores se hace la respectiva explicación.
7. Esta dinámica de la actividad se hace hasta que todos participen
8. Una vez finalizado la actividad se hace una reflexión y la psicóloga hace cierre del tema con un mensaje positivo.

9. Se les solicita que se dirijan a los otros grupos del resto de profesionales.
10. Así se hace sucesivamente con los otros subgrupos que están en los otros servicios del programa.

CONCLUSIÓN

La musicoterapia es una herramienta terapéutica muy valiosa para los adultos mayores, ya que no solo estimula sus sentidos, sino también sus emociones, recuerdos y bienestar general. Al escuchar o cantar canciones significativas de su juventud, se activan recuerdos positivos que fortalecen su identidad, autoestima y conexión con su historia de vida.

Recordar melodías del pasado genera alegría, reduce la ansiedad y combate la tristeza o el aislamiento. Además, la música favorece la memoria, estimula la mente y mejora la comunicación entre los participantes, creando un ambiente de unión y armonía. La musicoterapia también ayuda a liberar emociones, expresar sentimientos y fortalecer el estado de ánimo, permitiendo que los adultos mayores se sientan vivos, valorados y acompañados.

REGISTRO FOTOGRAFICO





CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA







CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

FASE #3 - 22 de Octubre de 2025

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Se realiza trabajo psicoeducativo a los 60 adultos, para llevar a cabo este proceso se ejecuta de la siguiente manera: se tiene en cuenta las directrices y organización ya programada y de esta manera comenzar, en el área social se encuentran todos los adultos mayores reunidos para de esta forma dar inicio a las actividades.
En primeramente se hace una oración grupal donde un voluntario realiza este acto, seguido se procede a realizar 4 grupos que son integrados por 15 adultos mayores aproximadamente, los cuales están acompañados por el profesional encargado de cada área ya sea deportes, manualidades, enfermería o psicología; todo esto con el fin que durante su estadía en la mañana en Rayos de Esperanza cada uno de ellos puedan participar de todas las actividades programadas, por ende deben ir rotando según las indicaciones de los profesionales. para que logren interactuar en los cuatro servicios que están a disponibilidad de los adultos mayores.

DESARROLLO PASO A PASO

Se procede a desarrollar en esta fase terapia de relajación.

1. Se divide el grupo de los 60 adultos mayores en 4 subgrupos para que aproximadamente queden de a 15 integrantes, y de esta forma puedan participar en todos los servicios del programa.
2. La psicóloga se dirige hacia el grupo asignado, les da el saludo de bienvenida, y realiza una serie de preguntas para conocer cuál es su estado anímico en ese momento.
3. Se les pide a los adultos que se dirijan a el consultorio psicológico para llevar a cabo la terapia de relajación grupal
4. Estando ahí se les indica que se sienten en la silla, se coloquen cómodos par dar inicio a la actividad
5. Luego se le pide que cierren los ojos que sigan las instrucciones de la psicóloga
6. Se les coloca música de relajación, se aromatiza el ambiente y se aplica la técnica de relajación de Jacobson y seguido se va colocando aceite de menta en las manos de la profesional para que ellos a medida que inhalen puedan respirar ese aroma
7. Una vez terminada la sesión se les indica que abran los ojos y comenten su experiencia
8. Voluntariamente varios participan y con esto se da por terminada la terapia de relajación

9. Luego la psicóloga hace cierre de la actividad y les indica que se dirijan a la zona social para que continúen con las otras actividades
10. Así se hace sucesivamente con los otros subgrupos que están en los otros servicios del programa.

CONCLUSIÓN

La práctica de la terapia de relajación y, especialmente, la técnica de Jacobson, resultó muy beneficiosa para los adultos mayores, ya que les permitió reducir la tensión muscular, liberar el estrés acumulado y alcanzar un estado de calma mental y emocional. Al aprender a contraer y relajar conscientemente los músculos del cuerpo, los participantes tomaron mayor control sobre sus sensaciones físicas y emocionales, favoreciendo la autorregulación y el bienestar general.

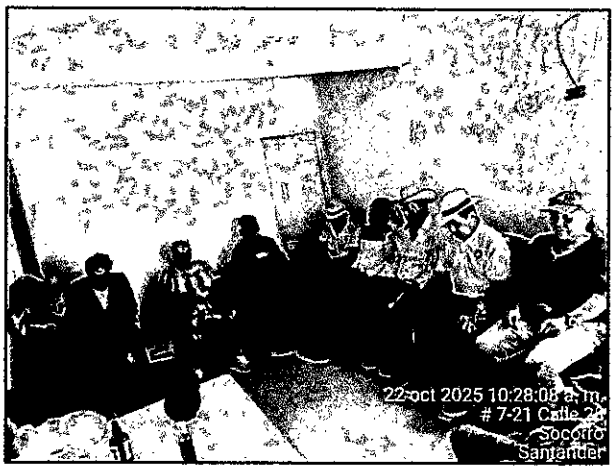
Esta técnica no solo mejora la salud física al disminuir dolores, mejorar la circulación y favorecer el sueño, sino que también fortalece la salud emocional al generar tranquilidad, reducir la ansiedad y promover la paz interior.

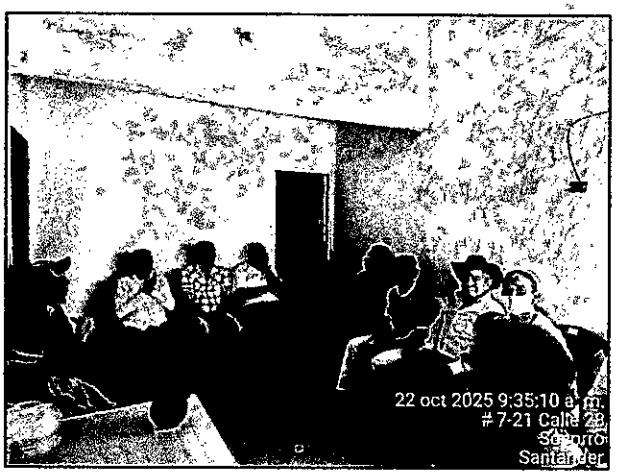
REGISTRO FOTOGRAFICO





CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA









CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

FASE #4 - 23 de Octubre de 2025

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Se realiza trabajo psicoeducativo a los 60 adultos, para llevar a cabo este proceso se ejecuta de la siguiente manera: se tiene en cuenta las directrices y organización ya programada y de esta manera comenzar, en el área social se encuentran todos los adultos mayores reunidos para de esta forma dar inicio a las actividades.
En primeramente se hace una oración grupal donde un voluntario realiza este acto, seguido se procede a realizar 4 grupos que son integrados por 15 adultos mayores aproximadamente, los cuales están acompañados por el profesional encargado de cada área ya sea deportes, manualidades, enfermería o psicología; todo esto con el fin que durante su estadía en la mañana en Rayos de Esperanza cada uno de ellos puedan participar de todas las actividades programadas, por ende deben ir rotando según las indicaciones de los profesionales. para que logren interactuar en los cuatro servicios que están a disponibilidad de los adultos mayores.

DESARROLLO PASO A PASO

Se procede a desarrollar esta fase por medio de un video sobre consecuencia que trae el estrés tanto nivel fisco como psicológico.

1. Se reúnen todos los adultos en la zona social para proyectarles las diapositivas.
2. La psicóloga se dirige hacia el grupo asignado, les da el saludo de bienvenida, se hacen preguntan acerca del estado de ánimo de ellos en ese momento y se procede a desarrollar la última fase.
3. Para llevar a cabo esa fase se ubica los adulos en U, cada uno se sienta en su respectiva silla, luego, se hace una dinámica rompe hielo de manera que ellos tomen una actitud positiva y de esta forma se da inicio a la actividad principal.
4. Seguido se les proyecta en el televisor las diapositivas se procede a explicar detalladamente el tema.
5. Luego se les pide que voluntariamente vayan participando sobre la explicación que relaciona a cada concepto que se va proyectando.
6. Una vez terminado el video se les solicita referencia cual ha sido su mayor aprendizaje.
7. Para finalizar la psicóloga encargada cierra la actividad con un mensaje reflexivo. y se deja en compañía del otro profesional encargado las actividades.

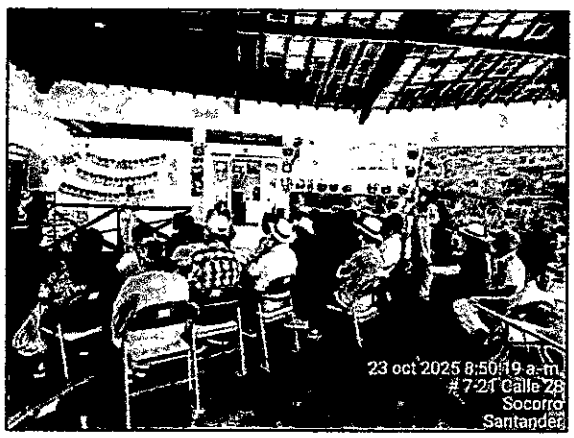
CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

CONCLUSIÓN

La visualización de videos sobre la conciencia del estrés permitió que los adultos mayores comprendieran mejor cómo el estrés afecta su cuerpo, mente y emociones. A través de imágenes claras y ejemplos cotidianos, lograron identificar las señales de alerta del estrés y reconocer que es una reacción natural, pero que puede gestionarse de manera positiva.

Esta actividad fomentó la reflexión personal, promovió el autocuidado y motivó a los participantes a adoptar estrategias saludables para manejar sus emociones, como la respiración profunda, la relajación, la música o el diálogo.

REGISTRO FOTOGRAFICO







CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA







CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

FASE #5 - 24 de Octubre de 2025

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Se realiza trabajo psicoeducativo a los 60 adultos, para llevar a cabo este proceso se ejecuta de la siguiente manera: se tiene en cuenta las directrices y organización ya programada y de esta manera comenzar, en el área social se encuentran todos los adultos mayores reunidos para de esta forma dar inicio a las actividades.
En primeramente se hace una oración grupal donde un voluntario realiza este acto, seguido se procede a realizar 4 grupos que son integrados por 15 adultos mayores aproximadamente, los cuales están acompañados por el profesional encargado de cada área ya sea deportes, manualidades, enfermería o psicología; todo esto con el fin que durante su estadía en la mañana en Rayos de Esperanza cada uno de ellos puedan participar de todas las actividades programadas, por ende deben ir rotando según las indicaciones de los profesionales. para que logren interactuar en los cuatro servicios que están a disponibilidad de los adultos mayores.

DESARROLLO PASO A PASO

Se procede a desarrollar esta última fase la cual está enfocada en hacer rumba terapia para disminuir los niveles del estrés en los adultos mayores.

1. Se reúnen todos los adultos en la zona social para realizar rumba terapia
2. La psicóloga se dirige hacia el grupo asignado, les da el saludo de bienvenida, se hacen preguntan acerca del estado de ánimo de ellos en ese momento y se procede a desarrollar la última fase.
3. Para llevar a cabo esta fase se ubican los adultos de pie lo que no tiene discapacidad física y los que la tiene usan la silla como apoyo
4. Luego se coloca el bafle con diferentes mezclas de música para que comiencen a bailar entre todos los adultos mayores.
5. La psicóloga a los que ve sentados los saca a bailar para que todos participen de la actividad
6. Se hacen ronda de baile
7. Se hace baile por parejas
8. Se hace baile individual y grupal
9. Una vez terminada la actividad se le s solicita que se den un fuerte aplauso por esa energía tan bonita que evocaron en la actividad
10. Para finalizar la psicóloga encargada cierra la actividad con un mensaje reflexivo. y se deja en compañía del otro profesional encargado las actividades.

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

CONCLUSIÓN

La rumba terapia demostró ser una actividad altamente beneficiosa para los adultos mayores, ya que combina movimiento, música y alegría, generando bienestar físico, emocional y social. A través del baile, los participantes activaron su cuerpo, mejoraron su coordinación, fortalecieron sus músculos y estimularon su circulación, todo de una forma divertida y adaptada a sus capacidades.

Además, la música alegre y el ambiente grupal despertaron emociones positivas, promovieron la socialización y ayudaron a liberar tensiones, reduciendo el estrés y elevando el estado de ánimo.

La rumba terapia no solo es ejercicio, sino una terapia integral que llena de vitalidad, mejora la salud mental y fortalece los lazos afectivos, permitiendo que los adultos mayores se sientan activos, felices y motivados en esta etapa de su vida.

REGISTRO FOTOGRAFICO





CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA







CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

ACTIVIDAD 2: FORTALECIENDO LA GRATITUD

FECHA: SEMANA DEL 27 AL 31 DE OCTUBRE

OBJETIVO ESPECIFICO

Fomentar en los adultos mayores la práctica de la gratitud como estrategia de fortalecimiento emocional y de valoración de las experiencias de vida.

FASE # 1 - 27 de Octubre de 2025

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Se realiza trabajo psicoeducativo a los 60 adultos, para llevar a cabo este proceso se ejecuta de la siguiente manera: se tiene en cuenta las directrices y organización ya programada y de esta manera comenzar, en el área social se encuentran todos los adultos mayores reunidos para de esta forma dar inicio a las actividades.
En primera instancia se hace una oración grupal donde un voluntario realiza este acto, seguido se procede a realizar 4 grupos que son integrados por 15 adultos mayores aproximadamente, los cuales están acompañados por el profesional encargado de cada área ya sea deportes, manualidades, enfermería o psicología; todo esto con el fin que durante su estadía en la mañana en Rayos de Esperanza cada uno de ellos puedan participar de todas las actividades programadas, por ende deben ir rotando según las indicaciones de los profesionales. para que logren interactuar en los cuatro servicios que están a disponibilidad de los adultos mayores.

DESARROLLO PASO A PASO

Se procede a desarrollar la fase jugando al amigo secreto de la gratitud

1. Se divide el grupo de los 60 adultos mayores en 4 subgrupos para que aproximadamente queden de a 15 integrantes, y de esta forma puedan participar en todos los servicios del programa.
2. La psicóloga se dirige hacia el grupo asignado, les da el saludo de bienvenida, y realiza una serie de preguntas para conocer cuál es su estado anímico en ese momento.
3. Para llevar a cabo esa fase se ubica los adultos en media luna y cada uno se sienta en su respectiva silla, luego, se hace una dinámica rompe hielo de

manera que ellos tomen una actitud positiva y de esta forma se da inicio a la actividad principal.

4. Seguido se explica que el objetivo de esta actividad es jugar al amigo secreto de la gratitud
5. Luego dentro de una bolsa se entrega un papel doblado a cada adulto mayor para que procedan a sacarlo y así dar inicio a la actividad
6. Luego que tienen el nombre del amigo secreto deben dedicarle unas palabras bonitas o decirle un poema o copla o cantarle como ellos deseen
7. Proceden a darse elogios hasta que todos los amigos secretos queden al descubierto
8. Luego se les pide que voluntariamente opinen como se sintieron y de esta manera se da por terminada la actividad.
9. La psicóloga hace una reflexión y de esta manera se cierra la actividad
10. Se les solicita que se dirijan a los otros grupos del resto de profesionales.
11. Así se hace sucesivamente con los otros subgrupos que están en los otros servicios del programa.

CONCLUSIÓN

La actividad del amigo secreto de la gratitud permitió fortalecer los lazos afectivos y promover emociones positivas entre los participantes. A través del intercambio de mensajes, detalles o palabras de agradecimiento, cada persona se sintió valorada, reconocida y apreciada por los demás, lo cual elevó su autoestima y generó un ambiente de unión y alegría.

Este juego no se centró en el regalo material, sino en el gesto emocional, recordando que expresar gratitud es una forma de amor y reconocimiento. Además, fomentó la empatía, el compañerismo y la convivencia sana.

El amigo secreto de la gratitud fue una experiencia significativa que reforzó el bienestar emocional del grupo, fortaleció los vínculos sociales y dejó una huella positiva en el corazón de cada participante, promoviendo actitudes de agradecimiento y afecto en su vida diaria.

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

REGISTRO FOTOGRAFICO

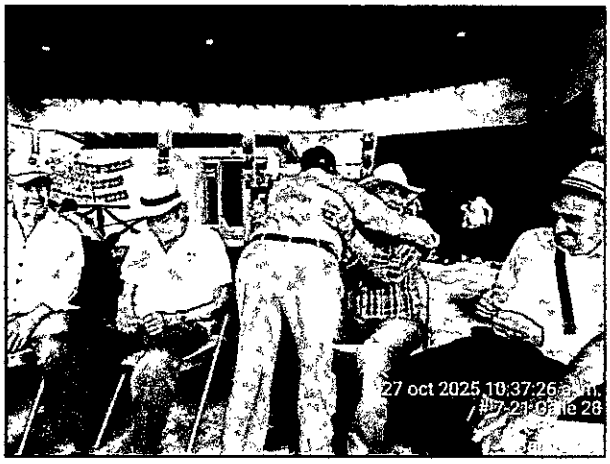












CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

FASE # 2 - 28 de Octubre de 2025

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Se realiza trabajo psicoeducativo a los 60 adultos, para llevar a cabo este proceso se ejecuta de la siguiente manera: se tiene en cuenta las directrices y organización ya programada y de esta manera comenzar, en el área social se encuentran todos los adultos mayores reunidos para de esta forma dar inicio a las actividades.
En primera instancia se hace una oración grupal donde un voluntario realiza este acto, seguido se procede a realizar 4 grupos que son integrados por 15 adultos mayores aproximadamente, los cuales están acompañados por el profesional encargado de cada área ya sea deportes, manualidades, enfermería o psicología; todo esto con el fin que durante su estadía en la mañana en Rayos de Esperanza cada uno de ellos puedan participar de todas las actividades programadas, por ende deben ir rotando según las indicaciones de los profesionales. para que logren interactuar en los cuatro servicios que están a disponibilidad de los adultos mayores.

DESARROLLO PASO A PASO

Se procede a desarrollar la fase con la feria de agradecimientos

1. Se reúnen todos los adultos en la zona social para realizar la feria de agradecimientos
2. Dentro del área social hay cuatro estaciones que están señalizadas con un número, una vez identificadas se procede a desarrollar la actividad
3. Todos los adultos mayores de deben visitar cada estación y ahí se encuentra una hoja que tiene las indicaciones de lo que se debe hacer como grupo.
4. En la primera estación deben saludarse sin decir palabra alguna
5. Luego ellos se dirigen a la segunda y deben tomarse de las manos y sonreírle al compañero
6. En la tercera estación ellos se miran a los ojos y se dan palabras de agradecimiento
7. Y en la cuarta y última estación deben entre todos regalasen abrazos
8. Luego ya terminada la visita a cada estación se les pide que comenten como se sintieron en la actividad
9. Una vez ellos hacen su participación voluntaria se da por terminada la actividad
10. Para finalizar la psicóloga encargada cierra la actividad con un mensaje reflexivo. y se deja en compañía del otro profesional encargado de las actividades.

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

CONCLUSIÓN

La Feria del Agradecimiento fue una actividad profundamente significativa, donde las palabras de cariño, los abrazos y las muestras de afecto se convirtieron en protagonistas para fortalecer el corazón y el espíritu de cada participante. A través de estos gestos, los adultos mayores experimentaron sentimientos de amor, reconocimiento y conexión humana, recordando que dar y recibir agradecimiento mejora la calidad de vida y genera bienestar emocional.

Este espacio permitió valorar la importancia de expresar lo que sentimos, reconocer a los demás y agradecer por su presencia y apoyo. La feria no solo fortaleció los lazos comunitarios, sino que también elevó la autoestima y la alegría de vivir.

REGISTRO FOTOGRAFICO







CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA





FASE # 3 - 29 de Octubre de 2025

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Se realiza trabajo psicoeducativo a los 60 adultos, para llevar a cabo este proceso se ejecuta de la siguiente manera: Se tiene en cuenta las directrices y organización ya programada para de esta forma dar inicio, en el área social se encuentran todos los adultos mayores reunidos y se les indica que todos deben participar de las actividades diseñadas por los profesionales encargados.

Primeramente, se hace una oración grupal donde un voluntario realiza este acto, seguido se procede a integrar a todos los adultos mayores en un solo grupo el cual está acompañado por el profesional encargado en este caso de la psicóloga ya que para dar inicio al tema programado que está conformado por etapas en la primera fase deben estar todos reunidos para dar apertura al tema a trabajar.

Aunque es de aclarar que posteriormente se dividen en subgrupos de 15 integrantes aproximadamente todo esto con fin que, durante su estadía en la mañana en Rayos de Esperanza, cada uno de ellos puedan participar de todas las actividades programadas, por ende, deben ir rotando según las indicaciones de los profesionales para que logren interactuar en los cuatro servicios que están a disponibilidad de ellos.

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

DESARROLLO PASO A PASO

Video sobre la gratitud

FASE #3

29 de Octubre 2025

1. Se reúne el grupo de los 60 adultos mayores en un solo grupo y de esta forma dar apertura al tema.
2. La psicóloga se dirige hacia el grupo asignado, les da el saludo de bienvenida, se indaga un poco acerca de cómo se encuentra tanto a nivel físico y emocional ese día, una vez obtenida la información se procede a desarrollar la tercera fase.
3. Para llevar a cabo esa fase se ubica los adultos en forma de media luna y cada uno se sienta en su respectiva silla, luego, se hace una dinámica rompe hielo de manera que ellos tomen una actitud positiva y de esta forma se da inicio a la actividad principal.
4. Seguido se explica que el objetivo de esta actividad es que visualicen un video sobre la gratitud y luego puedan compartir lo visto
5. Una vez finalizado el video se procede a que voluntariamente vayan comentado la enseñanza que les quedo.
6. Esto se hace sucesivamente con todos los adultos mayores que desean participar se va cediendo la palabra.
7. Una vez que la mayoría del grupo hace su respectiva reflexión, la psicóloga realiza una retroalimentación, aclara dudas y verifica la compresión e importancia del tema con ellos para así dar por finalizada esta tercera fase.
8. Se les solicita que se dirijan a los otros grupos del resto de profesionales.
9. Así se hace sucesivamente con los otros subgrupos que están en los otros servicios del programa.

CONCLUSIÓN

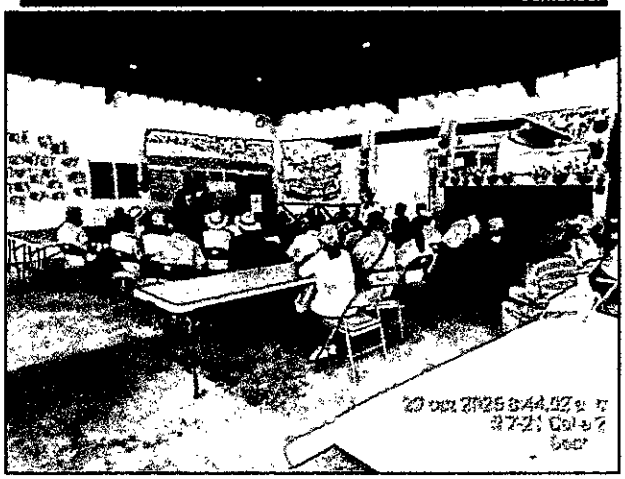
Ver videos sobre la gratitud permite a los adultos mayores reflexionar sobre lo positivo de su vida, fortalecer sus emociones, valorar sus relaciones y desarrollar una actitud más optimista. Esta herramienta favorece el bienestar emocional, mejora las conexiones sociales y les ayuda a reconocer que, a pesar del paso del tiempo, siguen siendo parte importante y valiosa de su entorno.

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

REGISTRO FOTOGRAFICO













CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

FASE #4 - 30 de Octubre de 2025

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Se realiza trabajo psicoeducativo a los 60 adultos, para llevar a cabo este proceso se ejecuta de la siguiente manera: se tiene en cuenta las directrices y organización ya programada y de esta manera comenzar, en el área social se encuentran todos los adultos mayores reunidos para de esta forma dar inicio a las actividades.
En primeramente se hace una oración grupal donde un voluntario realiza este acto, seguido se procede a realizar 4 grupos que son integrados por 15 adultos mayores aproximadamente, los cuales están acompañados por el profesional encargado de cada área ya sea deportes, manualidades, enfermería o psicología; todo esto con el fin que durante su estadía en la mañana en Rayos de Esperanza cada uno de ellos puedan participar de todas las actividades programadas, por ende deben ir rotando según las indicaciones de los profesionales. para que logren interactuar en los cuatro servicios que están a disponibilidad de los adultos mayores.

DESARROLLO PASO A PASO

Se procede a desarrollar esta fase por medio de un conversatorio sobre la gratitud

1. Se reúnen todos los adultos en la zona social para dar apertura al conversacional sobre la gratitud con los adultos mayores.
2. La psicóloga se dirige hacia el grupo asignado, les da el saludo de bienvenida, se hacen preguntan acerca del estado de ánimo de ellos en ese momento y se procede a desarrollar la última fase.
3. Para llevar a cabo esa fase se ubica los adulos en U, cada uno se sienta en su respectiva silla, luego, se hace una dinámica rompe hielo de manera que ellos tomen una actitud positiva y de esta forma se da inicio a la actividad principal.
4. Se empieza a desarrollar la actividad indicando que voluntariamente vayan levantando su mano para contar desde su experiencia de vida momentos de gratitud han experimentado.
5. Seguido a esto cada uno de ellos cuenta su momento de gratitud y los demás compañeros escuchan atentamente
6. Una vez ya hayan pasado todos los integrantes se hace una reflexión grupal para compartir opiniones y destacar la importancia de este valor
7. Luego se les pide que plasmen su mano untada de vinilo en una cartelera colocada en la pared, como símbolo de agradecimiento por las cosas bonitas que la vida les ha regalado.

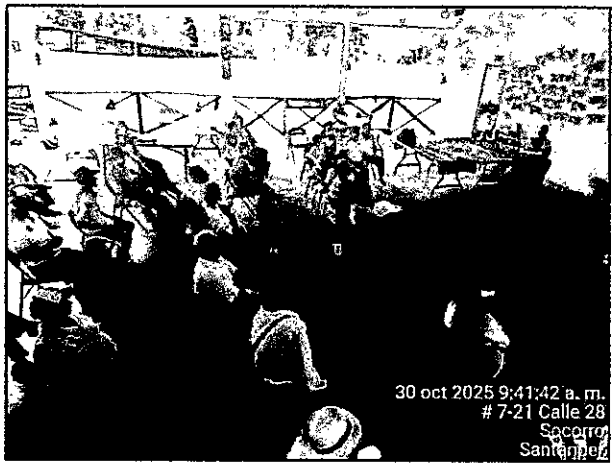
8. Para finalizar la psicóloga encargada cierra la actividad con un mensaje reflexivo. y se deja en compañía del otro profesional encargado las actividades.

CONCLUSIÓN

Realizar un conversatorio sobre los momentos de gratitud experimentados en la vida de los adultos mayores permite fortalecer los lazos afectivos, fomentar la reflexión personal y valorar las experiencias vividas. Esta actividad promueve emociones positivas, refuerza la autoestima y ayuda a los participantes a reconocer el valor de las pequeñas y grandes acciones que han marcado su vida. Además, compartir sus historias genera un ambiente de respeto, empatía y aprendizaje mutuo, fortaleciendo el sentido de comunidad y bienestar emocional en el grupo.

REGISTRO FOTOGRAFICO







CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA





FASE #5- 31 de Octubre de 2025

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Se realiza trabajo psicoeducativo a los 60 adultos, para llevar a cabo este proceso se ejecuta de la siguiente manera: se tiene en cuenta las directrices y organización ya programada y de esta manera comenzar, en el área social se encuentran todos los adultos mayores reunidos para de esta forma dar inicio a las actividades.
En primeramente se hace una oración grupal donde un voluntario realiza este acto, seguido se procede a realizar 4 grupos que son integrados por 15 adultos mayores aproximadamente, los cuales están acompañados por el profesional encargado de cada área ya sea deportes, manualidades, enfermería o psicología; todo esto con el fin que durante su estadía en la mañana en Rayos de Esperanza cada uno de ellos puedan participar de todas las actividades programadas, por ende deben ir rotando según las indicaciones de los profesionales. para que logren interactuar en los cuatro servicios que están a disponibilidad de los adultos mayores.

DESARROLLO PASO A PASO

Se procede a desarrollar esta fase por medio de karaoke donde los adultos mayores cantan en honor a la gratitud.

1. Se reúnen todos los adultos en la zona social para proyectarles en el televisor el karaoke de las canciones solicitadas por ellos
2. La psicóloga se dirige hacia el grupo asignado, les da el saludo de bienvenida, se hacen preguntan acerca del estado de ánimo de ellos en ese momento y se procede a desarrollar la última fase.

3. Para llevar a cabo esa fase se ubica los adulos en U, cada uno se sienta en su respectiva silla, luego, se hace una dinámica rompe hielo de manera que ellos tomen una actitud positiva y de esta forma se da inicio a la actividad principal.
4. Seguido se les pide que vayan pensando en la canción que desean cantar ya sea a sus compañeros o la vida referente a la gratitud.
5. Luego se va cediendo el turno por orden para que todos puedan participar.
6. Mientras los compañeros van cantando se les solicita a los demás profesionales que participen del canto en compañía de los adultos mayores.
7. Para finalizar la psicóloga encargada cierra la actividad con un mensaje reflexivo. y se deja en compañía del otro profesional encargado de las actividades.

CONCLUSIÓN

La actividad de karaoke sobre la gratitud permitió a los adultos mayores expresarse de una forma alegre y creativa, fortaleciendo sus emociones positivas y el compañerismo. A través del canto, recordaron momentos significativos, compartieron sentimientos de agradecimiento y disfrutaron de un espacio de unión, alegría y reconocimiento mutuo, reforzando así el valor de la gratitud en sus vidas cotidianas.

REGISTRO FOTOGRAFICO





CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA







CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

ACTIVIDAD 3: FORTALECIENDO DEL AREA COGNITIVO

FECHA: SEMANA DEL 04 AL 07 DE NOVIEMBRE

OBJETIVO ESPECIFICO

Fortalecer las funciones cognitivas en los adultos mayores mediante actividades que estimulen la memoria, la atención, el lenguaje y el razonamiento, promoviendo el mantenimiento de sus capacidades mentales y favoreciendo su autonomía y calidad de vida.

FASE #1 - 04 de Noviembre de 2025

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Se realiza trabajo psicoeducativo a los 60 adultos, para llevar a cabo este proceso se ejecuta de la siguiente manera: se tiene en cuenta las directrices y organización ya programada y de esta manera comenzar, en el área social se encuentran todos los adultos mayores reunidos para de esta forma dar inicio a las actividades.
En primera instancia se hace una oración grupal donde un voluntario realiza este acto, seguido se procede a realizar 4 grupos que son integrados por 15 adultos mayores aproximadamente, los cuales están acompañados por el profesional encargado de cada área ya sea deportes, manualidades, enfermería o psicología; todo esto con el fin que durante su estadía en la mañana en Rayos de Esperanza cada uno de ellos puedan participar de todas las actividades programadas, por ende deben ir rotando según las indicaciones de los profesionales. para que logren interactuar en los cuatro servicios que están a disponibilidad de los adultos mayores.

DESARROLLO PASO A PASO

Se procede a desarrollar la fase una que está relacionada con concentración, evocar memoria de largo plazo y concentración.

1. Se divide el grupo de los 60 adultos mayores en 4 subgrupos para que aproximadamente queden de a 15 integrantes, y de esta forma puedan participar en todos los servicios del programa.
2. La psicóloga se dirige hacia el grupo asignado, les da el saludo de bienvenida, y realiza una serie de preguntas para conocer cuál es su estado anímico en ese momento.

3. Para llevar a cabo esa fase se ubica los adultos en mesas de trabajo y cada uno se sienta en su respectiva silla, luego, se hace una dinámica rompe hielo de manera que ellos tomen una actitud positiva y de esta forma se da inicio a la actividad principal.
4. Seguido se explica que el objetivo de esta actividad desarrolle la hoja que se va a facilitar con el fin que ejerciten su área cognitiva.
5. Seguido se hace entrega de la hoja de trabajo. Luego se les explica las tres actividades que deben realizar.
6. A medida que van terminando de desarrollar la hoja se les hace una serie de preguntas para verificar que hayan trabajado la memoria, concentración, y atención
7. Lugo que ya todos hayan finalizado se les pregunta que fue lo más fácil y lo más difícil en cada uno de ellos al desarrolla la actividad y de este modo poder en futuras actividades reforzar esas áreas.
8. Una vez finalizado la actividad se hace una reflexión y la psicóloga hace cierre del tema con un mensaje positivo.
9. Se les solicita que se dirijan a los otros grupos del resto de profesionales.
10. Así se hace sucesivamente con los otros subgrupos que están en los otros servicios del programa.

CONCLUSIÓN

Trabajar la memoria, la concentración y la atención en los adultos mayores mediante hojas de trabajo es una estrategia eficaz para estimular las funciones cognitivas y mantener la mente activa. Estas actividades favorecen el ejercicio mental, fortalecen la capacidad de recordar, enfocarse y procesar información, además de generar sensación de logro y confianza personal. Asimismo, contribuyen a la prevención del deterioro cognitivo y promueven el bienestar integral al combinar el aprendizaje con la motivación y la participación constante.

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

REGISTRO FOTOGRAFICO











CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

FASE #2 - 05 de Noviembre de 2025

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Se realiza trabajo psicoeducativo a los 60 adultos, para llevar a cabo este proceso se ejecuta de la siguiente manera: se tiene en cuenta las directrices y organización ya programada y de esta manera comenzar, en el área social se encuentran todos los adultos mayores reunidos para de esta forma dar inicio a las actividades.
En primera instancia se hace una oración grupal donde un voluntario realiza este acto, seguido se procede a realizar 4 grupos que son integrados por 15 adultos mayores aproximadamente, los cuales están acompañados por el profesional encargado de cada área ya sea deportes, manualidades, enfermería o psicología; todo esto con el fin que durante su estadía en la mañana en Rayos de Esperanza cada uno de ellos puedan participar de todas las actividades programadas, por ende deben ir rotando según las indicaciones de los profesionales. para que logren interactuar en los cuatro servicios que están a disponibilidad de los adultos mayores.

DESARROLLO PASO A PASO

Se procede a desarrollar la fase una que está relacionada con concentración, memoria, trabajo en equipo.

1. Se divide el grupo de los 60 adultos mayores en 4 subgrupos para que aproximadamente queden de a 15 integrantes, y de esta forma puedan participar en todos los servicios del programa.
2. La psicóloga se dirige hacia el grupo asignado, les da el saludo de bienvenida, y realiza una serie de preguntas para conocer cuál es su estado anímico en ese momento.
3. Para llevar a cabo esa fase se ubica los adultos en mesas de trabajo y cada uno se sienta en su respectiva silla, luego, se hace una dinámica rompe hielo de manera que ellos tomen una actitud positiva y de esta forma se da inicio a la actividad principal.
4. Seguido se explica que el objetivo de esta actividad es trabajen la memoria y lo hagan en equipo.
5. Se divide en grupo en dos mesas para hacer competencia entre ellos
6. Luego se le entrega a cada grupo un rompecabezas para que lo armen entre todos.
7. Después se les entrega unas fichas para que puedan emparejarlas, encontrando los pares y el primer grupo que haga las actividades es el ganador.

8. Lugo que ya todos hayan finalizado se les pregunta que fue lo más fácil y lo más difícil de trabajar en equipo y realizar la actividad.
9. Una vez finalizado la actividad se hace una reflexión y la psicóloga hace cierre del tema con un mensaje positivo.
10. Se les solicita que se dirijan a los otros grupos del resto de profesionales.
11. Así se hace sucesivamente con los otros subgrupos que están en los otros servicios del programa.

CONCLUSIÓN

Trabajar en equipo realizando actividades como armar rompecabezas y emparejar fichas permite fortalecer las habilidades cognitivas, la comunicación y la cooperación entre los adultos mayores. Estas dinámicas estimulan la memoria, la atención y el pensamiento lógico, al mismo tiempo que fomentan la paciencia, la interacción social y el sentido de pertenencia al grupo. Además, promueven un ambiente de apoyo mutuo, alegría y trabajo conjunto, contribuyendo al bienestar emocional y al fortalecimiento de los lazos afectivos.

REGISTRO FOTOGRAFICO





CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA







CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

FASE # 3 - 06 de Noviembre 2025

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Se realiza trabajo psicoeducativo a los 60 adultos, para llevar a cabo este proceso se ejecuta de la siguiente manera: se tiene en cuenta las directrices y organización ya programada y de esta manera comenzar, en el área social se encuentran todos los adultos mayores reunidos para de esta forma dar inicio a las actividades.
En primera instancia se hace una oración grupal donde un voluntario realiza este acto, seguido se procede a realizar 4 grupos que son integrados por 15 adultos mayores aproximadamente, los cuales están acompañados por el profesional encargado de cada área ya sea deportes, manualidades, enfermería o psicología; todo esto con el fin que durante su estadía en la mañana en Rayos de Esperanza cada uno de ellos puedan participar de todas las actividades programadas, por ende deben ir rotando según las indicaciones de los profesionales. para que logren interactuar en los cuatro servicios que están a disponibilidad de los adultos mayores.

DESARROLLO PASO A PASO

Para llevar a cabo esta actividad se hace por medio de juegos mentales con el uso del computador y el televisor

1. Se reúne el grupo de los 60 adultos mayores en un solo grupo y de esta forma dar apertura al tema.
2. La psicóloga se dirige hacia el grupo asignado, les da el saludo de bienvenida, se indaga un poco acerca de cómo se encuentra tanto a nivel físico y emocional ese día, una vez obtenida la información se procede a desarrollar la primera fase.
3. Para llevar a cabo esa fase se ubica los adultos en forma de media luna y cada uno se sienta en su respectiva silla, luego, se hace una dinámica rompe hielo de manera que ellos tomen una actitud positiva y de esta forma se da inicio a la actividad principal.
4. Seguido se explica que el objetivo de esta actividad es que ejerciten la memoria por eso se mostraran el televisor unos juegos para que ellos participen voluntariamente.
5. Primero se les coloca un juego que se llama emparejar fichas, donde el participante se le presentar un promedio de 10 cartas y debe encontrar la pareja, sino es capaz puede pedir ayuda a los compañeros.
6. Seguido se les presenta el juego del triki, donde el adulto mayor pasa al frente y juega con el computador ya que ahí se encuentra su rival de juego.

7. Estas actividades se van desarrollando con la mayoría de los adultos mayores para que todos puedan participar y colocar en funcionamiento su área cognitiva.
8. Para finalizar la psicóloga les hace cierre de la actividad y les solicita que se dirijan con los otros profesionales.

CONCLUSIÓN

Trabajar juegos como el triki y las actividades de emparejar resulta muy beneficioso para los adultos mayores, ya que estimulan la memoria, la atención, la concentración y la toma de decisiones. Además, estos juegos fomentan la participación activa, el trabajo en equipo y la diversión, generando momentos de risa y bienestar emocional. A través del juego, se fortalecen las habilidades cognitivas y sociales, contribuyendo a mantener una mente activa y un estado de ánimo positivo.

REGISTRO FOTOGRAFICO





CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA







CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

FASE #4 - 07 de Noviembre de 2025

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Se realiza trabajo psicoeducativo a los 60 adultos, para llevar a cabo este proceso se ejecuta de la siguiente manera: se tiene en cuenta las directrices y organización ya programada y de esta manera comenzar, en el área social se encuentran todos los adultos mayores reunidos para de esta forma dar inicio a las actividades.
En primera instancia se hace una oración grupal donde un voluntario realiza este acto, seguido se procede a realizar 4 grupos que son integrados por 15 adultos mayores aproximadamente, los cuales están acompañados por el profesional encargado de cada área ya sea deportes, manualidades, enfermería o psicología; todo esto con el fin que durante su estadía en la mañana en Rayos de Esperanza cada uno de ellos puedan participar de todas las actividades programadas, por ende deben ir rotando según las indicaciones de los profesionales. para que logren interactuar en los cuatro servicios que están a disponibilidad de los adultos mayores.

DESARROLLO PASO A PASO

Se procede a desarrollar la fase por medio de juegos de mesa.

1. Se divide el grupo de los 60 adultos mayores en 4 subgrupos para que aproximadamente queden de a 15 integrantes, y de esta forma puedan participar en todos los servicios del programa.
2. La psicóloga se dirige hacia el grupo asignado, les da el saludo de bienvenida, y realiza una serie de preguntas para conocer cuál es su estado anímico en ese momento.
3. Para llevar a cabo esa fase se ubica los adultos en mesas de trabajo y cada uno se sienta en su respectiva silla, luego, se hace una dinámica rompe hielo de manera que ellos tomen una actitud positiva y de esta forma se da inicio a la actividad principal.
4. Seguido se explica que el objetivo de esta actividad es trabajen la memoria y lo hagan en equipo.
5. Se forman equipos de juego para que unos adultos mayores jueguen dominó, parqués, cartas, la cucaracha, naipe y colorear mándalas.
6. Se van haciendo competencias entre ellos y los ganadores van cambiando de juego de mesa con la finalidad que participen en la mayoría de los juegos
7. Una vez se de por terminada la actividad se les hace cierre de la misma.
8. Se les solicita que se dirijan a los otros grupos del resto de profesionales.
9. Así se hace sucesivamente con los otros subgrupos que están en los otros servicios del programa.

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

CONCLUSIÓN

Trabajar juegos de mesa como el parqué, el naipe, el dominó, mándalas o la cucaracha con los adultos mayores favorece la estimulación cognitiva, la memoria y la concentración. Estas actividades fortalecen las habilidades sociales, promueven la comunicación y el trabajo en grupo, además de brindar momentos de alegría, distracción y bienestar emocional. A través del juego, los adultos mayores se sienten activos, valorados y motivados, mejorando su calidad de vida y su estado de ánimo.

REGISTRO FOTOGRAFICO



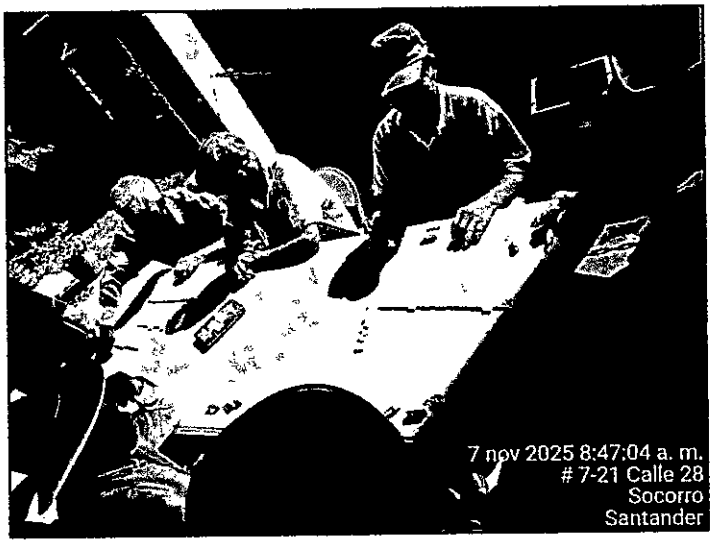








CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA



ACTIVIDAD 4: LA RISOTERAPIA EN ADULTOS MAYORES

FECHA: SEMANA DEL 10 AL 14 DE NOVIEMBRE

OBJETIVO ESPECIFICO

Favorecer el bienestar físico, emocional y social a través de la risoterapia, utilizando la risa como herramienta terapéutica para reducir el estrés, estimular la alegría, fortalecer la autoestima y promover la integración grupal.

FASE #1 - 10 de Noviembre de 2025

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Se realiza trabajo psicoeducativo a los 60 adultos, para llevar a cabo este proceso se ejecuta de la siguiente manera: se tiene en cuenta las directrices y organización ya programada y de esta manera comenzar, en el área social se encuentran todos los adultos mayores reunidos para de esta forma dar inicio a las actividades.
En primera instancia se hace una oración grupal donde un voluntario realiza este acto, seguido se procede a realizar 4 grupos que son integrados por 15 adultos mayores aproximadamente, los cuales están acompañados por el profesional encargado de cada área ya sea deportes, manualidades, enfermería o psicología;

todo esto con el fin que durante su estadía en la mañana en Rayos de Esperanza cada uno de ellos puedan participar de todas las actividades programadas, por ende deben ir rotando según las indicaciones de los profesionales. para que logren interactuar en los cuatro servicios que están a disponibilidad de los adultos mayores.

DESARROLLO PASO A PASO

Se procede a desarrollar la fase por medio de juegos de roles

1. Se divide el grupo de los 60 adultos mayores en 4 subgrupos para que aproximadamente queden de a 15 integrantes, y de esta forma puedan participar en todos los servicios del programa.
2. La psicóloga se dirige hacia el grupo asignado, les da el saludo de bienvenida, y realiza una serie de preguntas para conocer cuál es su estado anímico en ese momento.
3. Para llevar a cabo esa fase se ubica los adultos en mesas de trabajo y cada uno se sienta en su respectiva silla, luego, se hace una dinámica rompe hielo de manera que ellos tomen una actitud positiva y de esta forma se da inicio a la actividad principal.
4. Seguido se explica que el objetivo de esta actividad es que por medio del juego de roles representen el caso asignado.
5. Entre todos los adultos mayores deben recrear la escena que fue entregada por la psicóloga por tal motivo cada uno de asumir su personaje
6. Una vez ya estén todos organizados, deben hacer la presentación del caso y cada uno asumir su rol de los personajes presentados.
7. Ya terminada la actividad se les pide que expliquen y evalúen entre todos que fue lo más fácil y lo más difícil de realizar este juego de roles
8. Luego la psicóloga les menciona los fortaleces y debilidades como equipo de trabajo para dar cierre de la actividad
9. Se les solicita que se dirijan a los otros grupos del resto de profesionales.
10. Así se hace sucesivamente con los otros subgrupos que están en los otros servicios del programa.

CONCLUSIÓN

La realización de juegos de roles en los adultos mayores es una estrategia muy valiosa para fortalecer sus habilidades cognitivas, emocionales y sociales. A través de estas actividades, las personas mayores pueden expresar sentimientos, recordar experiencias pasadas, mejorar su comunicación y fomentar la empatía. Además, los juegos de roles estimulan la imaginación, la memoria y la interacción grupal, contribuyendo al bienestar emocional y al mantenimiento de una mente activa. En

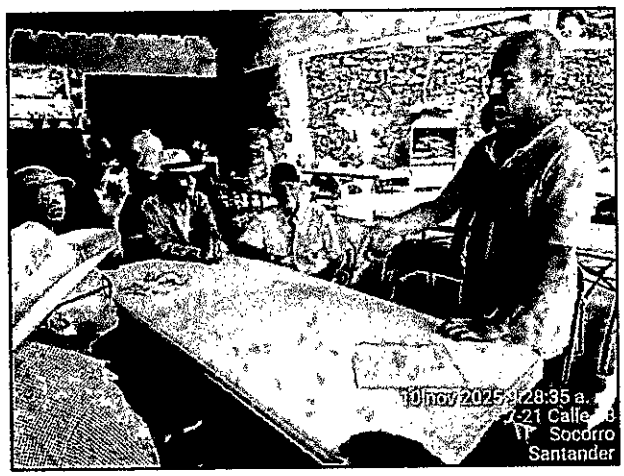
conclusión, esta dinámica favorece la integración social, la autoestima y una actitud positiva frente a la vida

REGISTRO FOTOGRAFICO









CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA





FASE #2 - 11 de Noviembre de 2025

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Se realiza trabajo psicoeducativo a los 60 adultos, para llevar a cabo este proceso se ejecuta de la siguiente manera: se tiene en cuenta las directrices y organización ya programada y de esta manera comenzar, en el área social se encuentran todos los adultos mayores reunidos para de esta forma dar inicio a las actividades.
En primera instancia se hace una oración grupal donde un voluntario realiza este acto, seguido se procede a realizar 4 grupos que son integrados por 15 adultos mayores aproximadamente, los cuales están acompañados por el profesional encargado de cada área ya sea deportes, manualidades, enfermería o psicología; todo esto con el fin que durante su estadía en la mañana en Rayos de Esperanza cada uno de ellos puedan participar de todas las actividades programadas, por ende deben ir rotando según las indicaciones de los profesionales. para que logren interactuar en los cuatro servicios que están a disponibilidad de los adultos mayores.

DESARROLLO PASO A PASO

Se procede a desarrollar la fase por medio de colorear un dibujo expresando la risa como objetivo principal

1. Se divide el grupo de los 60 adultos mayores en 4 subgrupos para que aproximadamente queden de a 15 integrantes, y de esta forma puedan participar en todos los servicios del programa.
2. La psicóloga se dirige hacia el grupo asignado, les da el saludo de bienvenida, y realiza una serie de preguntas para conocer cuál es su estado anímico en ese momento.
3. Para llevar a cabo esa fase se ubica los adultos en mesas de trabajo y cada uno se sienta en su respectiva silla, luego, se hace una dinámica rompe hielo de manera que ellos tomen una actitud positiva y de esta forma se da inicio a la actividad principal.
4. Seguido se explica que el objetivo de esta actividad es que por medio del dibujo que se le entrega ellos piensen en un momento de su vida que le hay generado demasiada risa y de esta manera lo coloreen, teniendo en cuenta las emociones que experimentaron en ese momento
5. A medida que van terminando de hacer la actividad se les pide que vayan compartiendo con sus compañeros el momento de su vida que les causo risa y aun lo tienen presenten y expliquen el motivo de colorear su dibujo de esta manera.
6. Luego la psicóloga realiza un mensaje de reflexión para hacer cierre de la actividad
7. Se les solicita que se dirijan a los otros grupos del resto de profesionales.
8. Así se hace sucesivamente con los otros subgrupos que están en los otros servicios del programa.

CONCLUSIÓN

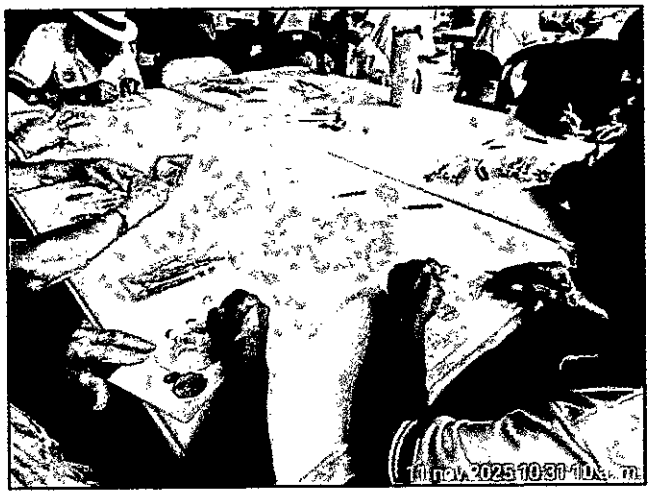
Colorear dibujos y recordar momentos de la vida que hayan causado risa es una actividad que combina la creatividad con la emoción positiva. Esta experiencia permite a los adultos mayores relajarse, estimular la memoria y revivir instantes felices que fortalecen su bienestar emocional. Además, favorece la expresión de sentimientos, mejora la concentración y promueve un ambiente de alegría y convivencia. En conclusión, colorear mientras se evocan recuerdos alegres contribuye a mantener una mente activa, un corazón contento y una actitud optimista ante la vida.

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

REGISTRO FOTOGRAFICO











CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

FASE #3 - 12 de Noviembre de 2025

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Se realiza trabajo psicoeducativo a los 60 adultos, para llevar a cabo este proceso se ejecuta de la siguiente manera: se tiene en cuenta las directrices y organización ya programada y de esta manera comenzar, en el área social se encuentran todos los adultos mayores reunidos para de esta forma dar inicio a las actividades.
En primera instancia se hace una oración grupal donde un voluntario realiza este acto, seguido se procede a realizar 4 grupos que son integrados por 15 adultos mayores aproximadamente, los cuales están acompañados por el profesional encargado de cada área ya sea deportes, manualidades, enfermería o psicología; todo esto con el fin que durante su estadía en la mañana en Rayos de Esperanza cada uno de ellos puedan participar de todas las actividades programadas, por ende deben ir rotando según las indicaciones de los profesionales. para que logren interactuar en los cuatro servicios que están a disponibilidad de los adultos mayores.

DESARROLLO PASO A PASO

Se procede a desarrollar la fase por medio de la actividad tingo tango y la imitación de gestos y sonidos.

1. Se divide el grupo de los 60 adultos mayores en 4 subgrupos para que aproximadamente queden de a 15 integrantes, y de esta forma puedan participar en todos los servicios del programa.
2. La psicóloga se dirige hacia el grupo asignado, les da el saludo de bienvenida, y realiza una serie de preguntas para conocer cuál es su estado anímico en ese momento.
3. Para llevar a cabo esa fase se ubica los adultos en circulo y cada uno se sienta en su respectiva silla, luego, se hace una dinámica rompe hielo de manera que ellos tomen una actitud positiva y de esta forma se da inicio a la actividad principal.
4. Seguido se explica que el objetivo de esta actividad es que se pro medio del tingo tango, cada uno pueda realizar un gesto o sonido que genere risa entre los compañeros y los demás deben imitarlo.
5. La psicóloga entrega una pelota y cuando empieza a contar y diga tango la persona que queda con el balón debe hacer un movimiento corporal o emitir algún sonido, para que después sea replicado por todos sus compañeros.
6. El adulto mayor que no imite al compañero deberá hacer una penitencia.
7. La actividad se da por terminada hasta que todos hayan sido imitado e imitador de los compañeros.

8. Luego la psicóloga realiza un mensaje de reflexión para hacer cierre de la actividad
9. Se les solicita que se dirijan a los otros grupos del resto de profesionales.
10. Así se hace sucesivamente con los otros subgrupos que están en los otros servicios del programa.

CONCLUSIÓN

La actividad del tingo tango, en la que el adulto mayor que recibe la pelota realiza un movimiento corporal o emite un sonido gracioso para que los demás lo imiten, es una excelente forma de promover la risa, la creatividad y la interacción social. Esta dinámica estimula la coordinación motora, la atención y la memoria, al mismo tiempo que genera un ambiente de diversión y compañerismo. En conclusión, este tipo de juegos fortalece el bienestar físico y emocional de los adultos mayores, fomenta la unión grupal y contribuye a mantener una actitud alegre y positiva.

.

REGISTRO FOTOGRAFICO





CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA







CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

FASE # 4 - 13 de Noviembre 2025

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Se realiza trabajo psicoeducativo a los 60 adultos, para llevar a cabo este proceso se ejecuta de la siguiente manera: se tiene en cuenta las directrices y organización ya programada y de esta manera comenzar, en el área social se encuentran todos los adultos mayores reunidos para de esta forma dar inicio a las actividades.
En primera instancia se hace una oración grupal donde un voluntario realiza este acto, seguido se procede a realizar su solo grupo, los cuales están acompañados por el profesional encargado de cada área ya sea deportes, manualidades, enfermería o psicología; todo esto con el fin que durante su estadía en la mañana en Rayos de Esperanza cada uno de ellos puedan participar de todas las actividades programadas, por ende, deben ir rotando según las indicaciones de los profesionales. para que logren interactuar en los cuatro servicios que están a disponibilidad de los adultos mayores.

DESARROLLO PASO A PASO

Para llevar a cabo esta actividad se hace por medio de cuenta chistes

1. Se reúne el grupo de los 60 adultos mayores en un solo grupo y de esta forma dar apertura al tema.
2. La psicóloga se dirige hacia el grupo asignado, les da el saludo de bienvenida, se indaga un poco acerca de cómo se encuentra tanto a nivel físico y emocional ese día, una vez obtenida la información se procede a desarrollar la primera fase.
3. Para llevar a cabo esa fase se ubica los adultos en forma de media luna y cada uno se sienta en su respectiva silla, luego, se hace una dinámica rompe hielo de manera que ellos tomen una actitud positiva y de esta forma se da inicio a la actividad principal.
4. Seguido se explica que el objetivo de esta actividad es que por medio del televisor se les proyecten chistes de personajes famosos y seguido los adultos mayores que deseen pueden contar sus chistes.
5. Se proyectan los chisten generando en ellos carcajadas y momentos de esparcimiento.
6. Luego que se termina de pasar el video se les pide que los voluntarios cuenten sus chistes a sus compañeros.
7. Luego la psicóloga realiza un mensaje de reflexión para hacer cierre de la actividad
8. Se les solicita que se dirijan a los otros grupos del resto de profesionales.

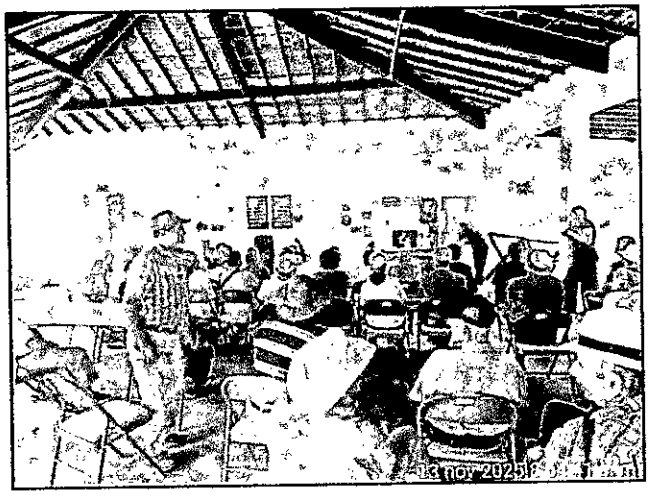
9. Así se hace sucesivamente con los otros subgrupos que están en los otros servicios del programa.

CONCLUSIÓN

Ver videos de chistes y participar contando chistes a los compañeros es una actividad que estimula la risa, la alegría y la socialización en los adultos mayores. Esta dinámica no solo favorece el buen humor y reduce el estrés, sino que también fortalece la memoria, la expresión oral y la confianza al interactuar con los demás. En conclusión, compartir momentos de humor a través de los chistes contribuye al bienestar emocional, mejora las relaciones grupales y promueve una actitud positiva frente a la vida.

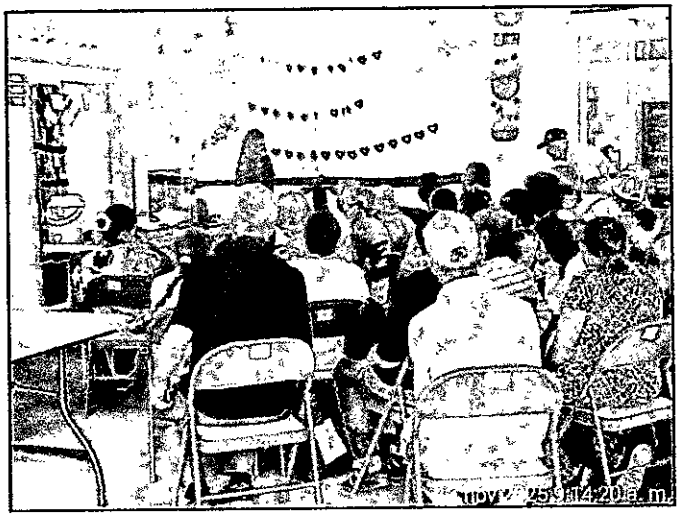
REGISTRO FOTOGRAFICO





CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA







CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

FASE #5 - 14 de Noviembre de 2025

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Se realiza trabajo psicoeducativo a los 60 adultos, para llevar a cabo este proceso se ejecuta de la siguiente manera: se tiene en cuenta las directrices y organización ya programada y de esta manera comenzar, en el área social se encuentran todos los adultos mayores reunidos para de esta forma dar inicio a las actividades.
En primera instancia se hace una oración grupal donde un voluntario realiza este acto, seguido se procede a realizar 4 grupos que son integrados por 15 adultos mayores aproximadamente, los cuales están acompañados por el profesional encargado de cada área ya sea deportes, manualidades, enfermería o psicología; todo esto con el fin que durante su estadía en la mañana en Rayos de Esperanza cada uno de ellos puedan participar de todas las actividades programadas, por ende deben ir rotando según las indicaciones de los profesionales. para que logren interactuar en los cuatro servicios que están a disponibilidad de los adultos mayores.

DESARROLLO PASO A PASO

Se procede a desarrollar la fase por medio de adultos mayores destacando aquellos que son buenos para contar chistes

1. Se divide el grupo de los 60 adultos mayores en 4 subgrupos para que aproximadamente queden de a 15 integrantes, y de esta forma puedan participar en todos los servicios del programa.
2. La psicóloga se dirige hacia el grupo asignado, les da el saludo de bienvenida, y realiza una serie de preguntas para conocer cuál es su estado anímico en ese momento.
3. Para llevar a cabo esa fase se ubica los adultos en circulo y cada uno se sienta en su respectiva silla, luego, se hace una dinámica rompe hielo de manera que ellos tomen una actitud positiva y de esta forma se da inicio a la actividad principal.
4. Seguido se explica que el objetivo de esta actividad es que por medio de las palabras que se entregan a cada grupo de trabajo deben usarla para que cuenten chistes a sus compañeros ya sean creados o que hayan escuchado, pero deben llevar las palabras que se les asigno
5. Se les da un tiempo prudencial para que puedan crear los chistes, luego de cada grupo entre ellos deben elegir un adulto que los represente
6. Una vez elegido el adulto se les pide que empiecen a compartir lo recreado por ellos y al final

7. Luego al final de todas las actividades entre todo el adulto se elige el mejor chiste creado para ser premiado.
8. Luego la psicóloga realiza un mensaje de reflexión para hacer cierre de la actividad
9. Se les solicita que se dirijan a los otros grupos del resto de profesionales.
10. Así se hace sucesivamente con los otros subgrupos que están en los otros servicios del programa.

CONCLUSIÓN

La actividad de crear chistes y elegir el mejor entre los adultos mayores fomenta un ambiente de alegría, creatividad y participación activa. Al compartir sus ocurrencias, los mayores fortalecen la comunicación, estimulan la memoria y desarrollan confianza para expresarse. Además, la elección del chiste ganador genera motivación, sentido de logro y un momento de unión grupal lleno de risas y bienestar emocional.

REGISTRO FOTOGRAFICO

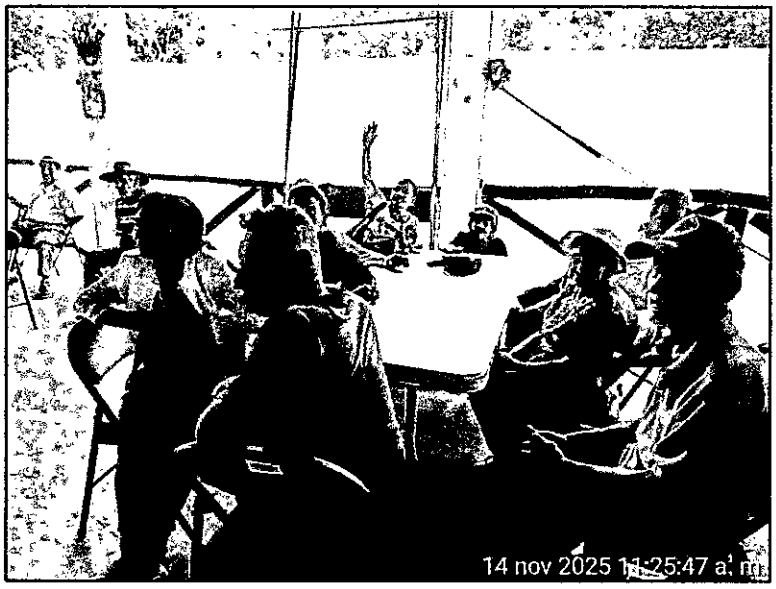




CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA







CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

ACTIVIDAD 5: RETOS MENTALES PARA FORTALECIMIENTO COGNITIVO

FECHA: SEMANA DEL 18 AL 21 DE NOVIEMBRE

OBJETIVO ESPECIFICO

Fortalecer las funciones cognitivas de los adultos mayores mediante la realización de retos mentales que estimulen la memoria, la atención, el razonamiento y la concentración, promoviendo una mente activa y saludable.

FASE #1 - 18 de Noviembre de 2025

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Se realiza trabajo psicoeducativo a los 60 adultos, para llevar a cabo este proceso se ejecuta de la siguiente manera: se tiene en cuenta las directrices y organización ya programada y de esta manera comenzar, en el área social se encuentran todos los adultos mayores reunidos para de esta forma dar inicio a las actividades.
En primera instancia se hace una oración grupal donde un voluntario realiza este acto, seguido se procede a realizar 4 grupos que son integrados por 15 adultos mayores aproximadamente, los cuales están acompañados por el profesional encargado de cada área ya sea deportes, manualidades, enfermería o psicología; todo esto con el fin que durante su estadía en la mañana en Rayos de Esperanza cada uno de ellos puedan participar de todas las actividades programadas, por ende deben ir rotando según las indicaciones de los profesionales. para que logren interactuar en los cuatro servicios que están a disponibilidad de los adultos mayores.

DESARROLLO PASO A PASO

Se procede a desarrollar esta actividad por fases ya que es de gran importancia seguir fortaleciendo el área cognitiva de los adultos mayores.

1. Se divide el grupo de los 60 adultos mayores en 4 subgrupos para que aproximadamente queden de a 15 integrantes, y de esta forma puedan participar en todos los servicios del programa.
2. La psicóloga se dirige hacia el grupo asignado, les da el saludo de bienvenida, y realiza una serie de preguntas para conocer cuál es su estado anímico en ese momento.
3. Para llevar a cabo esa fase se ubica los adultos en mesas de trabajo y cada uno se sienta en su respectiva silla, luego, se hace una dinámica rompe hielo

de manera que ellos tomen una actitud positiva y de esta forma se da inicio a la actividad principal.

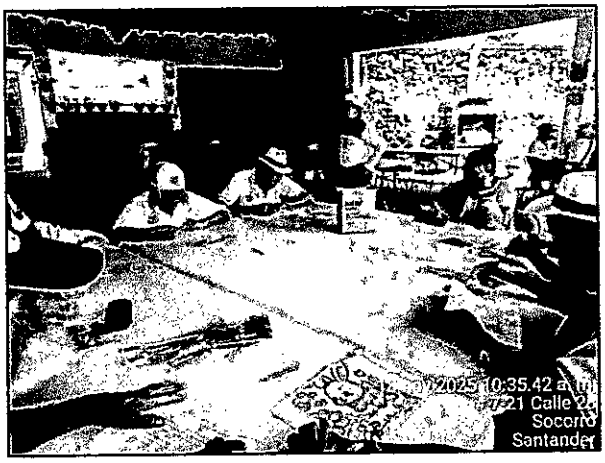
4. Seguido se explica que el objetivo de esta actividad es que se ´realicen retos mentales para fortalecer el área cognitiva
5. El primer reto mental es realizar un crucigrama donde el adulto mayor que termine de primero será el ganador del grupo donde se encuentre asignado, la idea es que los que vayan ganando las competencias suben de nivel y al final los ganadores se enfrentaran a competir por ese primer puesto
6. Se procede hacer entrega de crucigramas para que para que lo desarrollen, el primero que termine debe informa inmediatamente a la psicóloga encargada para que quede registrado como competidor del segundo reto de la semana.
7. Luego la psicóloga realiza un mensaje de reflexión sobre la importancia de estos retos mentales para hacer cierre de la actividad
8. Se les solicita que se dirijan a los otros grupos del resto de profesionales.
9. Así se hace sucesivamente con los otros subgrupos que están en los otros servicios del programa.

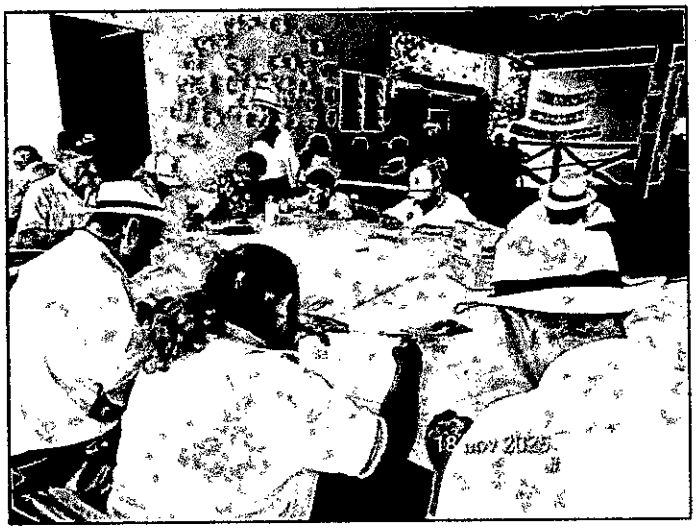
CONCLUSIÓN

Realizar crucigramas es una actividad que fortalece la memoria, la concentración y el vocabulario en los adultos mayores, ayudando a mantener la mente activa y ágil. Además de estimular las funciones cognitivas, esta actividad genera momentos de tranquilidad, disfrute y satisfacción personal al completar cada reto. Por ello, los crucigramas son una herramienta útil para promover un envejecimiento saludable y un bienestar integral.

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

REGISTRO FOTOGRAFICO









CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

FASE #2 - 19 de Noviembre de 2025

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Se realiza trabajo psicoeducativo a los 60 adultos, para llevar a cabo este proceso se ejecuta de la siguiente manera: se tiene en cuenta las directrices y organización ya programada y de esta manera comenzar, en el área social se encuentran todos los adultos mayores reunidos para de esta forma dar inicio a las actividades.
En primera instancia se hace una oración grupal donde un voluntario realiza este acto, seguido se procede a realizar 4 grupos que son integrados por 15 adultos mayores aproximadamente, los cuales están acompañados por el profesional encargado de cada área ya sea deportes, manualidades, enfermería o psicología; todo esto con el fin que durante su estadía en la mañana en Rayos de Esperanza cada uno de ellos puedan participar de todas las actividades programadas, por ende deben ir rotando según las indicaciones de los profesionales. Para que logren interactuar en los cuatro servicios que están a disponibilidad de los adultos mayores.

DESARROLLO PASO A PASO

Se procede a desarrollar esta actividad por medio de ejercicios matemáticos mentales

1. Se divide el grupo de los 60 adultos mayores en 4 subgrupos para que aproximadamente queden de a 15 integrantes, y de esta forma puedan participar en todos los servicios del programa.
2. La psicóloga se dirige hacia el grupo asignado, les da el saludo de bienvenida, y realiza una serie de preguntas para conocer cuál es su estado anímico en ese momento.
3. Para llevar a cabo esa fase se ubica los adultos en mesas de trabajo y cada uno se sienta en su respectiva silla, luego, se hace una dinámica rompe hielo de manera que ellos tomen una actitud positiva y de esta forma se da inicio a la actividad principal.
4. Seguido se explica que el objetivo de esta actividad es que se realicen retos matemáticos y entre todos fortalecer el área cognitiva
5. Primero la psicóloga pasa por las mesas de trabajo y les pide que hagan silencio para que puedan desarrollar las operaciones matemáticas que se van a mencionar y el adulto que tenga la respuesta debe levantar la mano para dar la respuesta.
6. Esto ejercicio se hace con todos para que puedan participar
7. Una vez se haya hecho la actividad se sacan los que contestaron más rápido para que sigan avanzando de nivel.

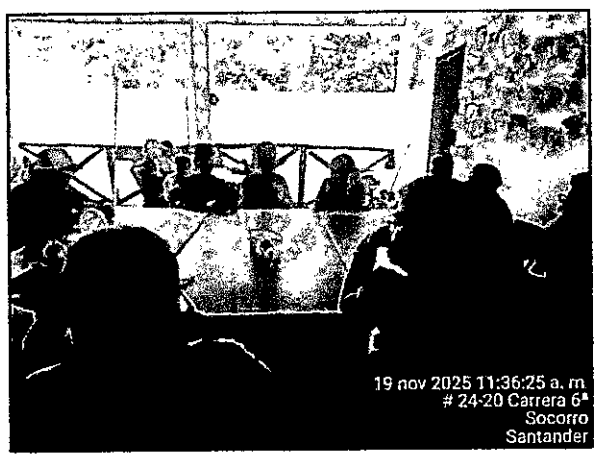
8. Luego la psicóloga realiza un mensaje de reflexión sobre la importancia de estos retos mentales para hacer cierre de la actividad
9. Se les solicita que se dirijan a los otros grupos del resto de profesionales.
10. Así se hace sucesivamente con los otros subgrupos que están en los otros servicios del programa.

CONCLUSIÓN

Los retos mentales matemáticos ayudan a fortalecer el razonamiento lógico, la atención y la agilidad mental en los adultos mayores. Al resolver operaciones y desafíos numéricos, se estimula el cerebro, se mantiene activa la memoria y se promueve la confianza en sus capacidades. Además, estas actividades generan motivación y sensación de logro, contribuyendo al bienestar cognitivo y emocional.

REGISTRO FOTOGRAFICO









CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

FASE #3 - 20 de Noviembre de 2025

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Se realiza trabajo psicoeducativo a los 60 adultos, para llevar a cabo este proceso se ejecuta de la siguiente manera: se tiene en cuenta las directrices y organización ya programada y de esta manera comenzar, en el área social se encuentran todos los adultos mayores reunidos para de esta forma dar inicio a las actividades.
En primeramente se hace una oración grupal donde un voluntario realiza este acto, seguido se procede a reunir el grupo en su totalidad, los cuales están acompañados por el profesional encargado de cada área ya sea deportes, manualidades, enfermería o psicología; todo esto con el fin que durante su estadía en la mañana en Rayos de Esperanza cada uno de ellos puedan participar de todas las actividades programadas, por ende, deben ir rotando según las indicaciones de los profesionales. para que logren interactuar en los cuatro servicios que están a disponibilidad de los adultos mayores.

DESARROLLO PASO A PASO

Se procede a desarrollar esta fase por medio juego de stroop el cual les refuerza su atención.

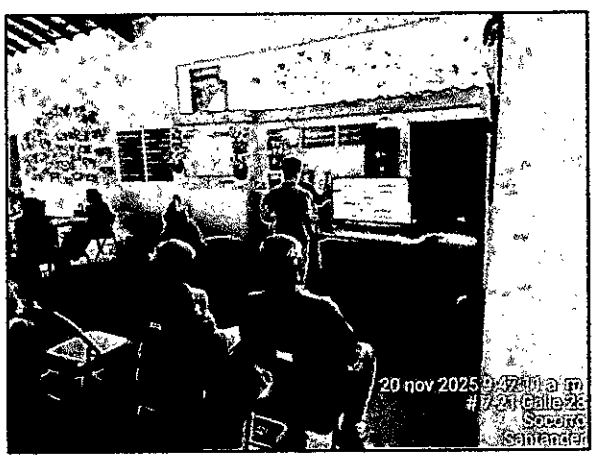
1. Se reúnen todos los adultos en la zona social para dar apertura al conversacional sobre la gratitud con los adultos mayores.
2. La psicóloga se dirige hacia el grupo asignado, les da el saludo de bienvenida, se hacen preguntan acerca del estado de ánimo de ellos en ese momento y se procede a desarrollar la última fase.
3. Para llevar a cabo esa fase se ubica los adulos en forma de U, cada uno se sienta en su respectiva silla, luego, se hace una dinámica rompe hielo de manera que ellos tomen una actitud positiva y de esta forma se da inicio a la actividad principal.
4. Se refiere que el objetivo de esta actividad es que coloquen toda su área cognitiva en funcionamiento.
5. Se les muestra en el televisor la actividad stroop y se les explica que deben decir el nombre del color mas no la palabra
6. Seguido se va pasando uno por uno al frente para que realicen la actividad, esto se hace con todos los adultos mayores.
7. Luego una vez que hayan pasado todo el grupo, los que obtuvieron desaciertos repitieron el ejercicio.

8. Para finalizar la psicóloga encargada cierra la actividad con un mensaje reflexivo. y se deja en compañía del otro profesional encargado las actividades.

CONCLUSIÓN

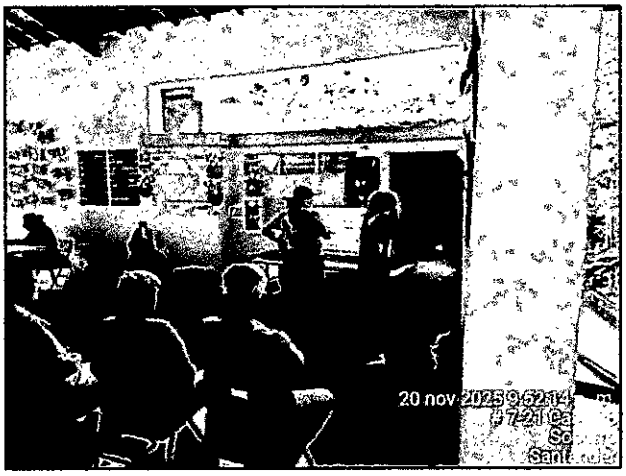
La actividad del test o juego de *Stroop* en los adultos mayores resulta altamente beneficiosa para fortalecer la atención, el control inhibitorio y la velocidad de procesamiento mental. A través del desafío de identificar colores y palabras que generan interferencia, se estimulan funciones ejecutivas esenciales para la vida diaria, promoviendo mayor agilidad mental y capacidad para concentrarse en tareas específicas. Además, esta dinámica aporta un componente lúdico que hace el ejercicio más motivante, fortaleciendo la autoestima y favoreciendo un ambiente participativo y agradable. En conjunto, el Stroop se convierte en una herramienta valiosa para mantener activa la mente y apoyar el bienestar cognitivo de los adultos mayores.

REGISTRO FOTOGRAFICO





CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA





FASE #4 - 21 de Noviembre de 2025

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Se realiza trabajo psicoeducativo a los 60 adultos, para llevar a cabo este proceso se ejecuta de la siguiente manera: se tiene en cuenta las directrices y organización ya programada y de esta manera comenzar, en el área social se encuentran todos los adultos mayores reunidos para de esta forma dar inicio a las actividades.
En primera instancia se hace una oración grupal donde un voluntario realiza este acto, seguido se procede a realizar 4 grupos que son integrados por 15 adultos mayores aproximadamente, los cuales están acompañados por el profesional encargado de cada área ya sea deportes, manualidades, enfermería o psicología; todo esto con el fin que durante su estadía en la mañana en Rayos de Esperanza cada uno de ellos puedan participar de todas las actividades programadas, por ende deben ir rotando según las indicaciones de los profesionales. Para que logren interactuar en los cuatro servicios que están a disponibilidad de los adultos mayores.

DESARROLLO PASO A PASO

Se procede a desarrollar esta actividad por medio de ejercicios mentales en el computador

1. Se divide el grupo de los 60 adultos mayores en 4 subgrupos para que aproximadamente queden de a 15 integrantes, y de esta forma puedan participar en todos los servicios del programa.
2. La psicóloga se dirige hacia el grupo asignado, les da el saludo de bienvenida, y realiza una serie de preguntas para conocer cuál es su estado anímico en ese momento.
3. Para llevar a cabo esa fase se ubica los adultos en mesas de trabajo y cada uno se sienta en su respectiva silla, luego, se hace una dinámica rompe hielo de manera que ellos tomen una actitud positiva y de esta forma se da inicio a la actividad principal.
4. Seguido se explica que el objetivo de esta actividad es que cada uno de ellos pueda ejercitar su área cognitiva por medio de juegos en el computador.
5. Se les pide que individualmente cada uno debe sentarse frente al computador para que pueda jugar, la idea es que gane la partida del juego.
6. Se va llamando de uno en uno, se sienta frente al computador, se le socializa el juego y se le dan las indicaciones para que empiece a jugar
7. Eso se hace con todo el grupo para que todo puedan participar.
8. Luego la psicóloga realiza un mensaje de reflexión sobre la importancia de estos retos mentales para hacer cierre de la actividad
9. Se les solicita que se dirijan a los otros grupos del resto de profesionales.
10. Así se hace sucesivamente con los otros subgrupos que están en los otros servicios del programa.

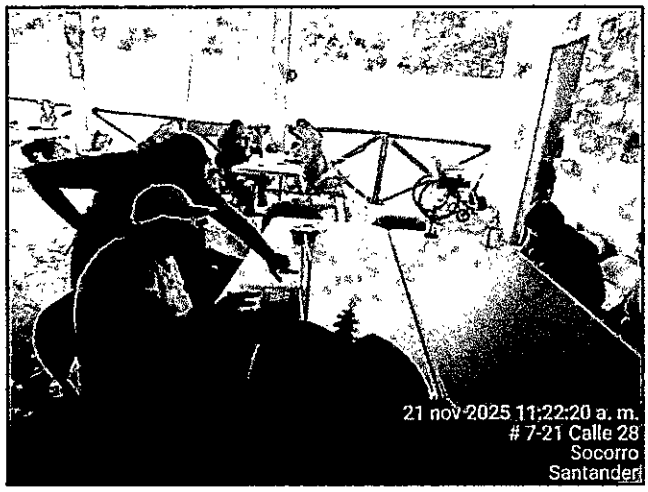
CONCLUSIÓN

La realización de retos mentales en el computador representa una herramienta valiosa para el bienestar integral de los adultos mayores. Estas actividades no solo fortalecen funciones cognitivas como la memoria, la atención, la agilidad mental y el razonamiento lógico, sino que también estimulan la autonomía y la confianza al interactuar con la tecnología. Además, favorecen la motivación, reducen el estrés y brindan una forma entretenida de mantenerse activos mentalmente. En conjunto, estos juegos digitales contribuyen a preservar capacidades cognitivas, mejorar la calidad de vida y promover un entorno activo y saludable.

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

REGISTRO FOTOGRAFICO











CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

FASE #5 - 24 de Noviembre de 2025

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Se realiza trabajo psicoeducativo a los 60 adultos, para llevar a cabo este proceso se ejecuta de la siguiente manera: se tiene en cuenta las directrices y organización ya programada y de esta manera comenzar, en el área social se encuentran todos los adultos mayores reunidos para de esta forma dar inicio a las actividades.
En primera instancia se hace una oración grupal donde un voluntario realiza este acto, seguido se procede a realizar 4 grupos que son integrados por 15 adultos mayores aproximadamente, los cuales están acompañados por el profesional encargado de cada área ya sea deportes, manualidades, enfermería o psicología; todo esto con el fin que durante su estadía en la mañana en Rayos de Esperanza cada uno de ellos puedan participar de todas las actividades programadas, por ende deben ir rotando según las indicaciones de los profesionales. Para que logren interactuar en los cuatro servicios que están a disponibilidad de los adultos mayores.

DESARROLLO PASO A PASO

Se procede a desarrollar esta actividad por medio de una hoja de trabajo donde indica que deben encontrar las 10 diferencias

1. Se divide el grupo de los 60 adultos mayores en 4 subgrupos para que aproximadamente queden de a 15 integrantes, y de esta forma puedan participar en todos los servicios del programa.
2. La psicóloga se dirige hacia el grupo asignado, les da el saludo de bienvenida, y realiza una serie de preguntas para conocer cuál es su estado anímico en ese momento.
3. Para llevar a cabo esa fase se ubica los adultos en mesas de trabajo y cada uno se sienta en su respectiva silla, luego, se hace una dinámica rompe hielo de manera que ellos tomen una actitud positiva y de esta forma se da inicio a la actividad principal.
4. Seguido se explica que el objetivo de esta actividad es que ejerciten su área cognitiva con esta clase de actividades diseñadas para ellos
5. Se les hace entrega de la hoja de trabajo y se les explica que cada uno debe encontrar la diferencias entre las dos imágenes
6. Se les menciona que deben concentrarse y colocar toda la atención para poderlo lograr.
7. Una vez terminado la actividad la psicóloga les enseña las fichas de la solución para verificar y completar que tengan las diez diferencias.

8. Luego la psicóloga realiza un mensaje de reflexión sobre la importancia de estos retos mentales para hacer cierre de la actividad
9. Se les solicita que se dirijan a los otros grupos del resto de profesionales.
10. Así se hace sucesivamente con los otros subgrupos que están en los otros servicios del programa.

CONCLUSIÓN

La actividad de "Encuentra las diferencias" permite que los adultos mayores ejerciten de manera divertida y dinámica habilidades cognitivas fundamentales como la atención, la observación, la concentración y la memoria visual. A través de esta ficha, los participantes fortalecen su capacidad para detectar detalles, mejorar su agudeza perceptiva y mantener la mente activa. Además, es una actividad motivadora que genera satisfacción al lograr identificar cada diferencia, promoviendo así el bienestar emocional y la salud mental

REGISTRO FOTOGRAFICO





CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA







CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

CONCLUSIONES

- ✓ El manejo del estrés no solo mejora la salud, sino que incrementa la calidad de vida, aporta tranquilidad y permite que los adultos mayores disfruten esta etapa con mayor bienestar, alegría y autonomía emocional.
- ✓ Fortalecer la gratitud no solo eleva el estado de ánimo, sino que también mejora la salud mental, fortalece los vínculos sociales y brinda a los adultos mayores una profunda sensación de propósito y plenitud, permitiéndoles vivir esta etapa de forma más feliz y consciente.
- ✓ El trabajo en el área cognitiva con adultos mayores es fundamental para mantener y fortalecer sus capacidades mentales, como la memoria, la atención, el razonamiento y la concentración. Estas actividades estimulan el cerebro, retrasan el deterioro cognitivo y favorecen una mayor autonomía en la vida diaria. Además, promueven la motivación, la autoestima y el bienestar emocional, al brindarles oportunidades de aprendizaje y participación activa que contribuyen a una mejor calidad de vida.
- ✓ La risoterapia es una herramienta valiosa para mejorar el bienestar integral de los adultos mayores, ya que permite liberar tensiones, reducir el estrés y promover emociones positivas. A través de la risa, se fortalecen los vínculos sociales, se estimula la mente y se favorece una actitud más optimista frente a la vida.
- ✓ Realizar retos mentales como crucigramas, ejercicios de encontrar diferencias, actividades matemáticas y otros juegos cognitivos fortalece de manera significativa las funciones mentales de los adultos mayores. Estas actividades estimulan la memoria, la concentración, la atención y el razonamiento, ayudando a mantener la mente activa y promoviendo un envejecimiento saludable. Además, al realizarlas en grupo, se generan momentos de interacción, motivación y disfrute, lo que contribuye al bienestar emocional y a una mejor calidad de vida.

MARIA JASLEHIDY CALA GOMEZ

C.C 37.949.436

PSICOLOGA

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

INFORME ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

INFORME DE ACTIVIDADES

SERVICIO DE ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD

DEL 20 DE OCTUBRE AL 24 DE NOVIEMBRE DEL 2025

PROFESIONAL:

TANIA FERNANDA SARMIENTO MORENO.

INFORME DE CUMPLIMIENTO A OBLIGACIONES CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS.

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

IDENTIFICACION DE LA POBLACION

El programa del Centro Vida Rayos de Esperanza atiende a una población de 60 adultos mayores residentes en el casco urbano del municipio de Socorro, Santander.

Estos participantes provienen de varios barrios de la zona alta, incluyendo:

- Esmeralda
- Jaboncillo
- Primero de mayo
- Villa Madrigal
- Pueblito Viejo.

OBJETIVO GENERAL:

Mejorar la salud y el bienestar de los adultos mayores a través de la promoción y prevención en salud, mediante la realización de actividades de enfermería y eventos educativos. Estos eventos incluirán la capacitación sobre hábitos saludables y la toma de signos vitales (presión arterial, frecuencia cardíaca, frecuencia respiratoria), así como el control de peso y talla.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Capacitar a los adultos mayores en el cuidado y la gestión de su salud mediante charlas educativas, promoviendo su bienestar.
- Monitorear los signos vitales, incluyendo la presión arterial, frecuencia cardíaca, frecuencia respiratoria y saturación de oxígeno, además de registrar el peso.
- Acompañar a los participantes en todas las actividades programadas durante la jornada para asegurar una correcta ejecución y participación.
- Prevenir enfermedades a través de la educación en salud, destacando la importancia de los hábitos saludables y el autocuidado.

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

<u>20 de OCTUBRE</u> - DESCRIPCION DE ACTIVIDAD:

CONTROL DE TOMA DE PRESION ARTERIAL Y TAMIZAJE DE GLUCOMETRIA
La **presión arterial (PA)** es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. Se mide en tres componentes: presión arterial sistólica, presión arterial diastólica y presión arterial media. La PA es el resultado del **gasto cardíaco** (la cantidad de sangre que el corazón bombea) y la **resistencia periférica total** (la resistencia de los vasos sanguíneos al flujo de la sangre).

. Plan de Trabajo e Intervención de Enfermería

- **Programación:** Dando cumplimiento al plan de trabajo asistencial de enfermería en el Centro Vida, se establece un control periódico de signos vitales (incluyendo TA y Saturación de Oxígeno) con una frecuencia de dos veces por semana a la totalidad de los usuarios.

- **GLUCOMETRIA:** Es la **cuantificación inmediata de la concentración de glucosa** (azúcar) en la sangre. Este procedimiento se realiza de forma mínimamente invasiva mediante una **punción capilar** (generalmente en la yema de un dedo) con el uso de un **glucómetro**, obteniendo valores instantáneos que reflejan el estado metabólico actual del usuario.

- **Usuarios Diabéticos:** Adicionalmente, se realiza control de glicemia a aquellos usuarios que presentan diagnóstico de Diabetes Mellitus registrado en su historia clínica, conforme a los protocolos de seguimiento establecidos

- **Alertas de riesgo en registro de signos vitales:** Mediante la ejecución de estos controles, se han detectado alteraciones significativas en los valores de tensión arterial, glucemia, y se ha identificado un caso de saturación de oxígeno baja (hipoxemia) en un adulto mayor.

- **Manejo Inmediato:** En línea con los protocolos de seguridad y atención, el familiar o cuidador responsable ha sido notificado sobre los hallazgos clínicos anormales.

- **Objetivo de la Notificación:** Esta comunicación permite que el usuario reciba la valoración médica oportuna y, si es necesario, se realicen los ajustes pertinentes a su esquema farmacológico y manejo integral, garantizando la continuidad y seguridad de su atención fuera de las instalaciones del Centro Vida.

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA



















CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA





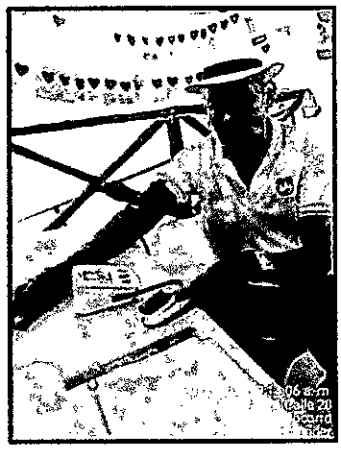




















CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

























CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA



















CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

21 DE OCTUBRE DEL 2025 - ACTIVIDAD RECONOZCO EL REFRÁN.

Objetivo General

Fomentar la participación activa y la conexión social en los adultos mayores, utilizando la lúdica y el trabajo en grupo a través de la interpretación creativa de refranes ilustrados, con el fin de prevenir el aislamiento social y estimular el ejercicio mental.

Importancia

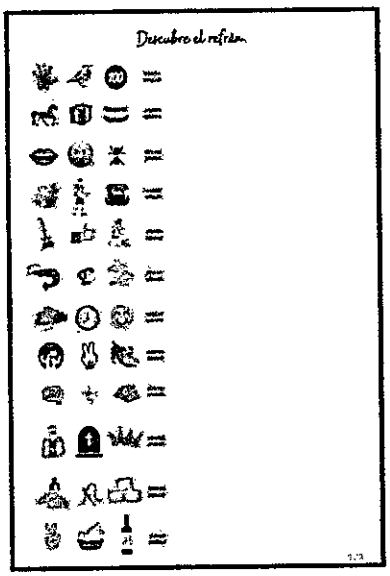
Esta actividad se fundamenta para el bienestar del adulto mayor:

- Estimulación Cognitiva: El acto de observar una imagen, recordar un refrán asociado y compartirlo con el grupo ejercita funciones mentales cruciales como la memoria a largo plazo, la atención y el lenguaje.
- Fomento de la Socialización: La dinámica de trabajo en equipo y la discusión generada al intentar descifrar el refrán promueven la interacción grupal, rompiendo barreras de aislamiento y creando un ambiente de celebración y alegría.
- Evocación Cultural: Se utiliza un formato tradicional (refranes) en un medio práctico y visual (hoja carta con impresión de dibujo) donde el saber popular y la experiencia acumulada de los participantes, dándoles un rol activo como transmisores de cultura.
- Goce y disfrute: Convierte la estimulación mental en una actividad placentera y alegre, mejorando el estado de ánimo y la calidad de vida general de los adultos mayores.

Conclusión:

El uso de hojas carta con imágenes impresas que ilustran refranes constituye una estrategia lúdica, práctica y de bajo costo de gran impacto social y cognitivo. Al estimular la practicidad celebratoria de los adultos mayores mediante el juego y la colaboración, se logra un ambiente enriquecedor que no solo previene eficazmente el aislamiento social, sino que también garantiza un constante ejercicio mental en un contexto de alegría y pertenencia grupal.

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA



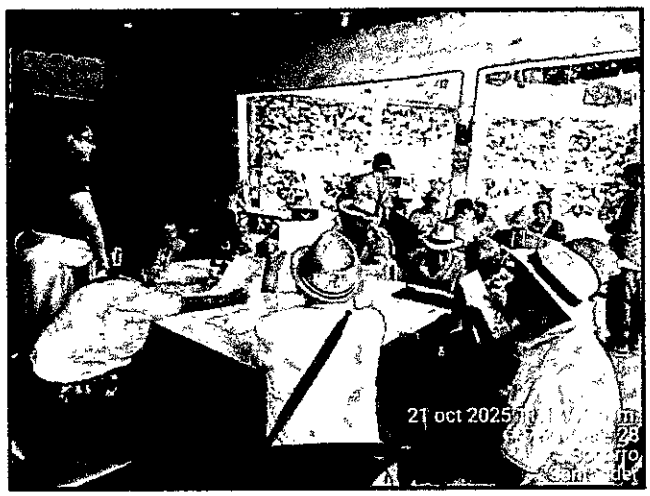






CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA





22 DE OCTUBRE 2025 - ACTIVIDAD ENCUENTRO MIS DOS CONEJOS

OBJETIVO GENERAL

Promover la agudeza visual y la discriminación de detalles en los adultos mayores, utilizando material lúdico (hojas ilustradas) que requiere la identificación de dos tipos de conejos con sutiles diferencias, para estimular el trabajo en grupo, prevenir el aislamiento social y fomentar el ejercicio mental y la concentración.

Importancia

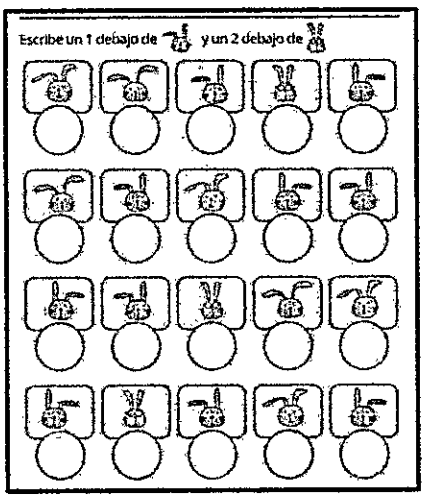
Esta actividad de reconocimiento visual es fundamental por los siguientes beneficios para los participantes:

- Estimulación de la Función Ejecutiva: La tarea de discriminar visualmente las diferencias (similitudes y pequeños detalles) entre múltiples ilustraciones de conejos ejercita la atención sostenida, la concentración y la memoria de trabajo.
- Agudeza Visual y Percepción de Detalles: Se entrena la capacidad del ojo y la mente para captar matices y características específicas, una habilidad crucial que puede verse disminuida con la edad, mejorando su interacción activa con el entorno.
- Fomento de la Interacción y Debate: Al presentar conejos con semejanzas, pero con detalles distintivos, se promueve una discusión enriquecedora en el grupo sobre lo que cada uno observa, fortaleciendo el trabajo colaborativo y la comunicación social, lo cual es un antídoto directo contra el aislamiento.

- Práctica Lúdica: La naturaleza del desafío —encontrar las diferencias— es inherentemente atractiva y divertida, transformando el ejercicio mental en una actividad de ocio placentera que celebra la capacidad de observación y el ingenio de los adultos mayores.

Conclusión

La actividad basada en la identificación de dos tipos de conejos a partir de ilustraciones con detalles sutiles es una herramienta efectiva y estimulante para el bienestar cognitivo y social. Este formato práctico en hoja carta no solo garantiza un ejercicio mental concentrado al requerir la discriminación visual fina, sino que también impulsa la colaboración y la discusión entre pares, logrando de manera lúdica y celebratoria la prevención activa del aislamiento social y la optimización de las funciones perceptivas y cognitivas en el adulto mayor.

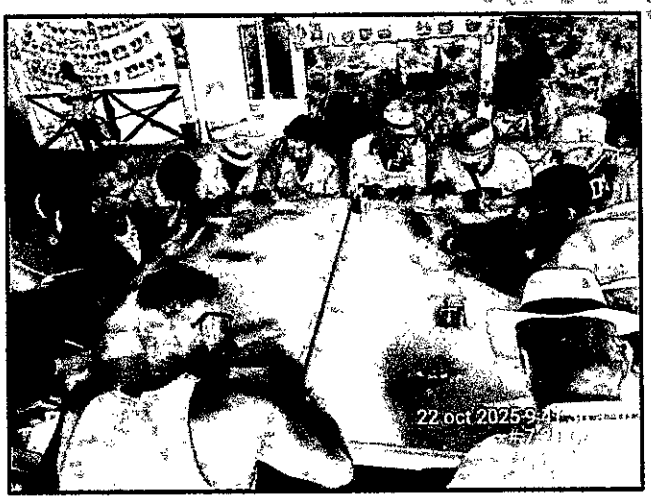




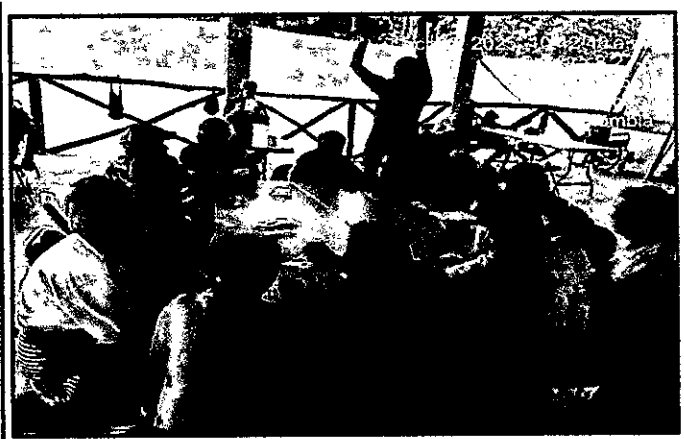


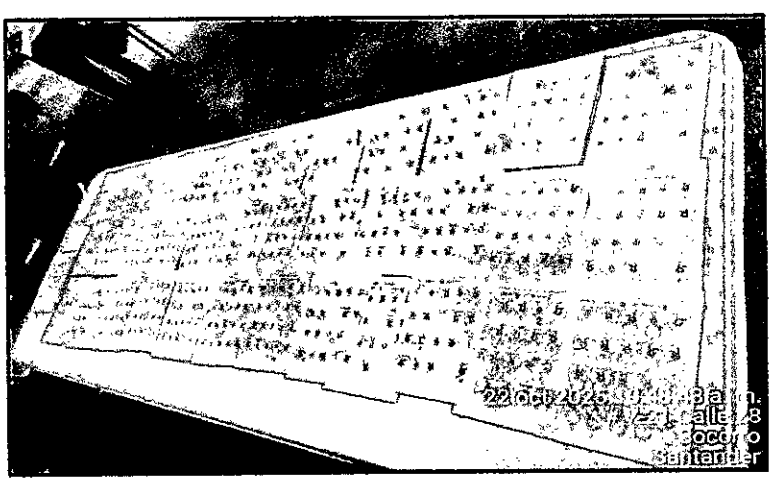
CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA











CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

23 DE OCTUBRE 2025 - ACTIVIDAD DE CAPACITACIÓN AUDIOVISUAL LÚDICA SOBRE DIABETES

Se llevó a cabo una sesión de capacitación lúdica sobre la diabetes en el Centro Vida. Utilizando recursos audiovisuales en YouTube proyectados en el televisor del centro, se presentó información detallada sobre:

- Definición y componentes de la diabetes
- Causas y factores de riesgo.
- Medidas de prevención y autocuidado.
- Interpretación de las lecturas de las glicemias
- La explicación lúdica y el uso del material audiovisual generaron un gran interés y alta participación por parte de nuestros adultos mayores.

Objetivo:

- Aumentar el conocimiento y la comprensión de los adultos mayores sobre la diabetes, sus causas, consecuencias y la forma correcta de interpretar sus mediciones.
- Fomentar la conciencia y la adopción de prácticas de autocuidado y hábitos de vida saludables para la prevención y el manejo adecuado.
- Utilizar herramientas lúdicas y tecnológicas (audiovisuales) como método efectivo para facilitar el aprendizaje y la retención de información compleja en adultos mayores.

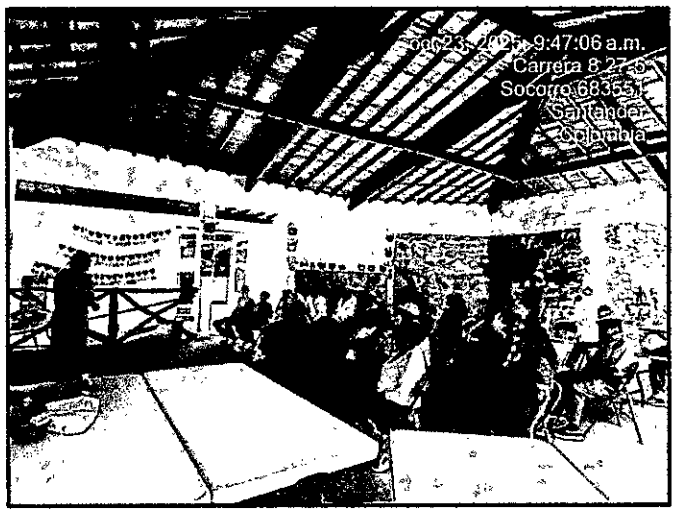
Importancia:

- Empoderamiento en Salud: Al entender la enfermedad, con esto ellos estarán equipados para participar activamente en su propio cuidado.
- Prevención de Complicaciones: La educación sobre la diabetes y sus riesgos es fundamental para la prevención de complicaciones graves, como accidentes cerebrovasculares e infartos.
- Uso de Tecnología para la Inclusión: La implementación de recursos audiovisuales modernos YouTube garantiza que la información se transmita de manera dinámica, accesible y atractiva, adaptándose a diversos estilos de aprendizaje y fomentando la inclusión digital.
- Promoción de la Participación: El enfoque lúdico demostró ser altamente efectivo para captar el interés y motivar la participación activa en un tema de salud.

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

Conclusión:

La actividad de capacitación audiovisual sobre la diabetes fue un éxito al dar el conocimiento. El enfoque lúdico, apoyado por recursos tecnológicos, permitió explicar de manera clara y atractiva un tema de salud vital. Se logró generar un alto nivel de interés y participación entre nuestros, demostrando que esta metodología es efectiva para mejorar la comprensión y promover la concientización sobre el manejo y la prevención de la diabetes en el centro vida.







CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA



<u>24 DE OCTUBRE DEL 2025</u> - ACTIVIDAD DE TOMA DE SIGNOS VITALES

Dando Continuidad en la atención por parte de enfermería: Se realizará la monitorización de signos vitales (tensión arterial y saturación de oxígeno) y el tamizaje de glicemia en sangre. Estas acciones se llevan a cabo conforme al programa y los controles establecidos para los adultos mayores del centro vida que hacen parte del Programa de Riesgo Cardiovascular, basándose en su historia clínica.

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

























CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

























CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

























CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

















CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

27 DE OCTUBRE - ACTIVIDAD DE TOMA DE SIGNOS VITALES

Dando Continuidad en la atención por parte de enfermería: Se realizará la monitorización de signos vitales (tensión arterial y saturación de oxígeno). Estas acciones se llevan a cabo conforme al programa y los controles establecidos para los adultos mayores del centro vida que hacen parte del Programa de Riesgo Cardiovascular, basándose en su historia clínica.

















CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

























CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

























CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

























CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA





<u>28 DE OCTUBRE DEL 2025</u> - ACTIVIDAD SAL DEL LABERINTO

Objetivo General

Promover la concentración, la planificación estratégica y la coordinación visomotora en los adultos mayores, a través de la resolución de un laberinto impreso en hoja carta, utilizando la técnica de dar color al camino correcto como medio lúdico y de trabajo en grupo, buscando prevenir el aislamiento social y garantizar un óptimo ejercicio mental.

Importancia

La integración del laberinto en una dinámica grupal ofrece beneficios significativos para el bienestar integral del adulto mayor:

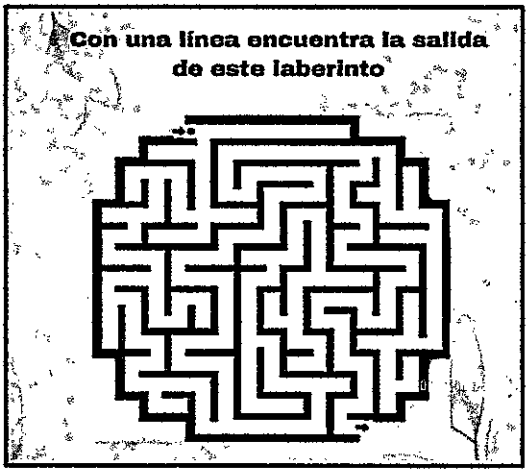
- Desarrollo de la Planificación Cognitiva: La resolución de laberintos es un ejercicio potente que estimula la función ejecutiva, requiriendo que el participante visualice y planifique la ruta de salida, ensayando mentalmente las opciones antes de ejecutarlas.
- Coordinación Visomotora Fina: El acto de dar color cuidadosamente al camino (en lugar de solo trazar una línea) no solo hace la actividad más atractiva, sino que también refina la coordinación ojo-mano, la precisión motriz y el control del pulso.
- Fomento de la Interacción y Colaboración: Al realizarse en grupo, los participantes deben compartir estrategias, debatir posibles caminos y

celebrar juntos el logro de la salida, fortaleciendo lazos sociales y combatiendo eficazmente el aislamiento.

- Enfoque Celebratorio y Práctico: El formato de hoja carta impresa es accesible y fácil de usar, transformando la estimulación mental en una práctica lúdica y celebratoria que refuerza la sensación de logro y la autoestima.

Conclusión

La actividad "Sal del Laberinto" utilizando la técnica de coloreado es una herramienta lúdica, práctica y altamente efectiva para el envejecimiento activo. Este ejercicio no solo facilita un intenso y placentero ejercicio mental al exigir planificación y atención al detalle, sino que también, al estar enmarcado en un contexto de trabajo grupal y celebración, se convierte en un medio invaluable para combatir el aislamiento social, revalidando la capacidad cognitiva y motriz de nuestros adultos mayores.





CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA









CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

29 DE OCTUBRE 2025 - ACTIVIDAD LUDICA Y AUDIVISUAL DE COLESTEROL.

Objetivo General

Ampliar el conocimiento de los adultos mayores acerca del colesterol, su importancia clínica y las estrategias de manejo (alimentación y rangos saludables), utilizando la televisión como herramienta lúdica para garantizar una comprensión clara de la patología y promover la autogestión de su salud.

Importancia.

La importancia de esta actividad radica en:

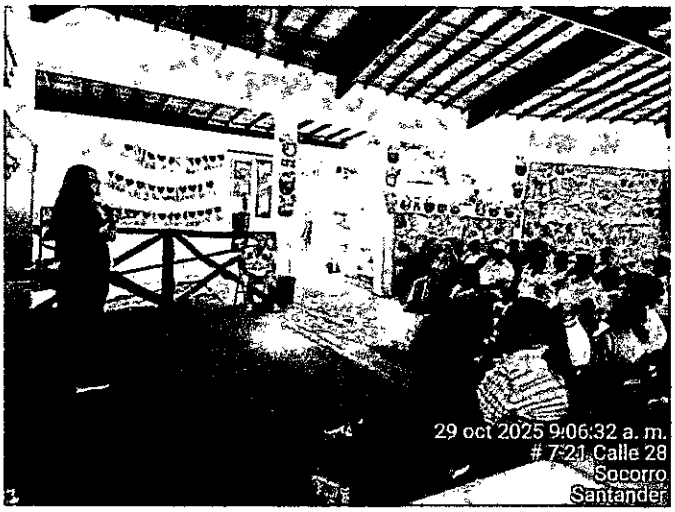
- Empoderamiento del Paciente: Al conocer su patología (colesterol), el adulto mayor pasa de ser un receptor pasivo a un participante activo en su propio cuidado de salud.
- Claridad y Accesibilidad: El formato audiovisual (televisión) facilita la transmisión de información compleja (rangos, tipos de colesterol) de manera gráfica y comprensible, superando posibles barreras de lectura o atención.
- Prevención Secundaria: El conocimiento sobre la alimentación y los rangos permite a los adultos mayores tomar decisiones informadas, previniendo complicaciones cardiovasculares asociadas a la dislipidemia.
- Fomento de la Lúdica: Usar un medio común como la televisión y elementos lúdicos garantiza una alta participación y un ambiente de aprendizaje positivo y estimulante.

Conclusión.

El uso de la televisión para impartir una Capacitación Audiovisual Lúdica sobre Colesterol es una estrategia altamente eficaz para el adulto mayor. Al transmitir información clara sobre la patología, la alimentación y los rangos de riesgo, se logra ampliar significativamente su conocimiento. Esto no solo garantiza la comprensión de la enfermedad, sino que también empodera a los participantes para tomar decisiones informadas, logrando así el objetivo de promover una mejor calidad de vida a través de la autogestión y el cuidado preventivo.

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA





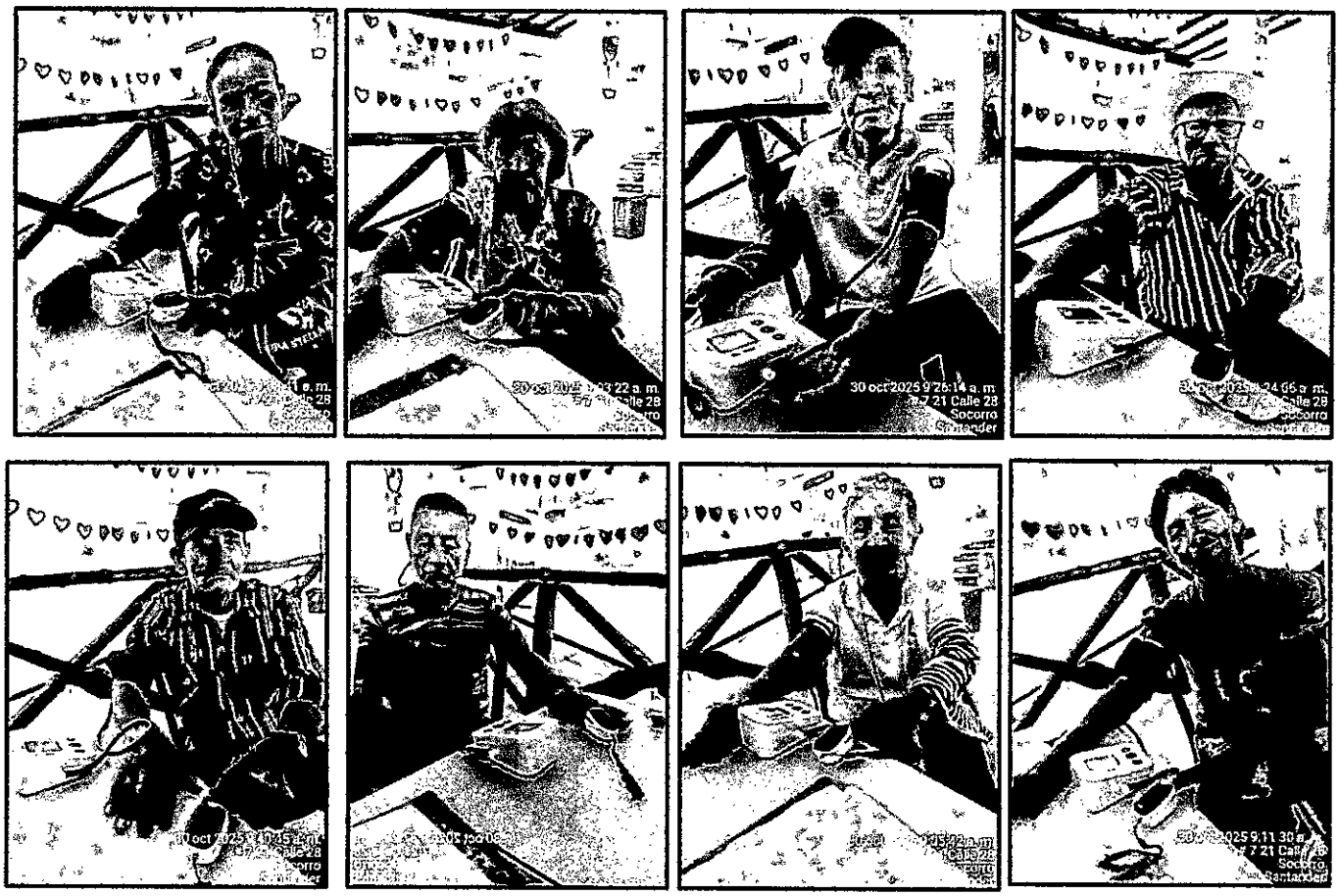




CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

<u>30 DE OCTUBRE 2025</u> - ACTIVIDAD DE TOMA DE SIGNOS VITALES/.

Dando Continuidad en la atención por parte de enfermería: Se realizará la monitorización de signos vitales (tensión arterial y saturación de oxígeno). Estas acciones se llevan a cabo conforme al programa y los controles establecidos para los adultos mayores del centro vida que hacen parte del Programa de Riesgo Cardiovascular, basándose en su historia clínica.



CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

























CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA



CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA











CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

<u>31 DE OCTUBRE DEL 2025</u> - ACTIVIDA LUDICA E INTEGRACION DE LOS ADULTOS MAYORES DEL

IMPORTANCIA: La jornada del 31 de octubre fue crucial para el bienestar emocional y social de los participantes, destacando los siguientes puntos:

- Fortalecimiento del Vínculo Social: El compartir gelatina y galletas creó un espacio de camaradería y conversación informal, fundamental para romper el aislamiento y reforzar el sentimiento de pertenencia al grupo.
- Estimulación Emocional y Cognitiva: La actividad de karaoke no solo brindó entretenimiento, sino que también estimuló la memoria a largo plazo (al recordar letras de canciones) y la expresión emocional a través del canto, promoviendo la liberación de endorfinas y el bienestar.
- Promoción de la Actividad Física Lúdica: La sesión de baile sirvió como ejercicio de bajo impacto, mejorando la movilidad, el equilibrio y la coordinación, todo dentro de un contexto divertido y de celebración, lo cual incentiva la práctica continua.
- Celebración y la Alegría: Toda la actividad se enfocó en crear un ambiente festivo y positivo.

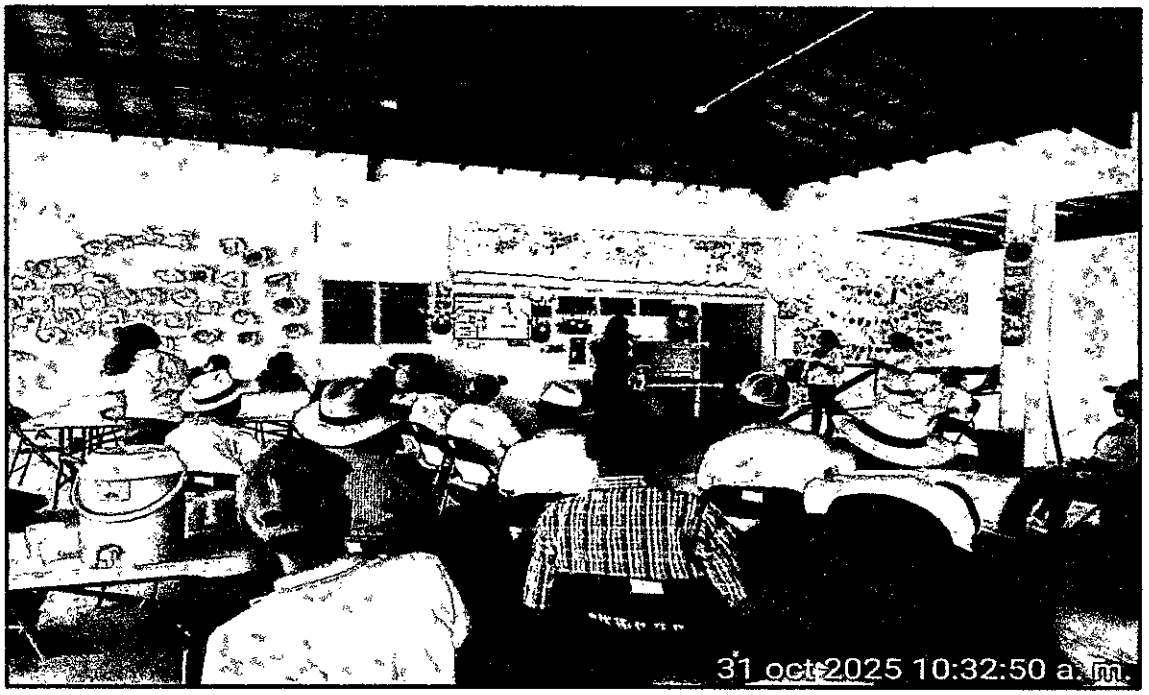
CONCLUSIÓN

La Actividad Lúdica y de Integración del 31 de octubre fue un éxito rotundo en el cumplimiento de sus objetivos psicosociales. Mediante el desarrollo de dinámicas sencillas y altamente participativas como el compartir de alimentos, el karaoke y el baile, se logró fortalecer significativamente la integración grupal y la prevención del aislamiento social. La jornada no solo garantizó un espacio de ejercicio físico y mental placentero, sino que también reafirmó el valor de la celebración y la alegría como pilares fundamentales para la calidad de vida y el bienestar emocional de nuestros adultos mayores.

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA







CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

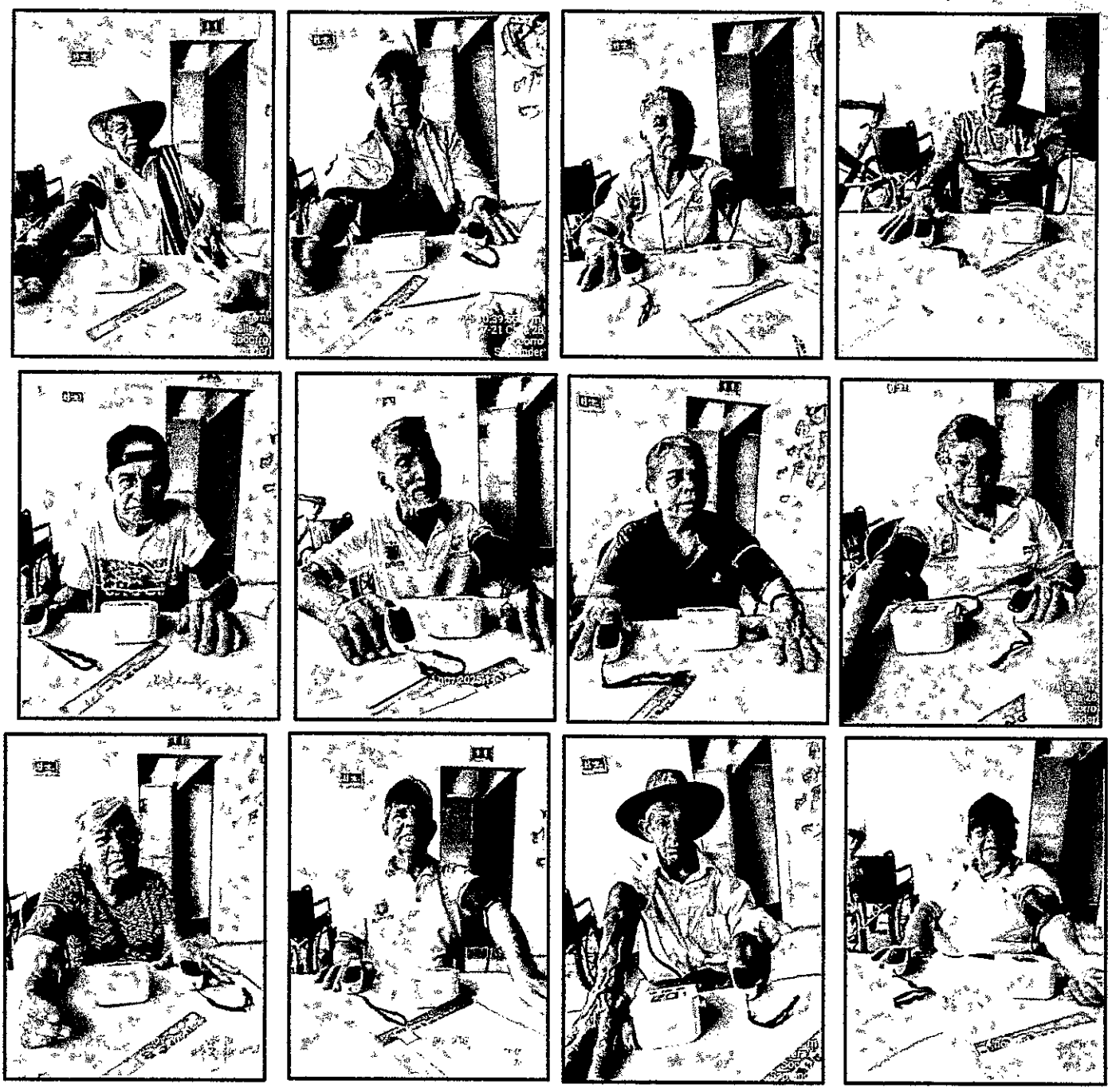
<u>4 DE NOVIEMBRE 2025</u> - ACTIVIDAD DE TOMA DE SIGNOS VITALES.

Dando Continuidad en la atención por parte de enfermería: Se realizará la monitorización de signos vitales (tensión arterial y saturación de oxígeno). Estas acciones se llevan a cabo conforme al programa y los controles establecidos para los adultos mayores del centro vida que hacen parte del Programa de Riesgo Cardiovascular, basándose en su historia clínica.





CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA



CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA














CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA






<u>05 DE NOVIEMBRE 2025</u> - ACTIVIDAD MANO Y PUÑO

Objetivo General

Estimular la coordinación óculo-manual y la memoria de trabajo de los adultos mayores a través de una dinámica lúdica que exige la asociación rápida de una imagen visual (pegada en la mesa) con una acción motriz específica (realizar un puño o una palma abierta), fomentando al mismo tiempo la diversión, el compañerismo y el apoyo mutuo.

IMPORTANCIA

Esta actividad de coordinación es fundamental por los siguientes beneficios para los participantes:

- Mejora de la Coordinación Óculo-Manual: Ejercita la integración sensorial y motriz al requerir que el ojo interprete rápidamente el estímulo (la imagen) y la mano ejecute la respuesta motora correcta (puño o palma), lo cual es vital para actividades diarias.
- Activación de la Memoria de Trabajo: La dinámica exige nuestros adutlos mayores recordar la regla de asociación (qué imagen corresponde a puño y qué a palma) mientras avanzan, fortaleciendo la concentración y la capacidad de mantener información activa para el desarrollarla.
- Estímulo Cognitivo y Psicomotriz Dual: Combina el ejercicio mental (memoria y asociación) con el ejercicio físico (movimiento de la mano), garantizando una estimulación integral.

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

CONCLUSIÓN

La actividad "Puño y Palma" se establece como una estrategia lúdica y de gran impacto para el envejecimiento activo. Al vincular directamente la memoria con la coordinación ojo-mano a través de la asociación de imágenes y movimientos, no solo se logra un excelente ejercicio cognitivo y psicomotriz, sino que también se crea un ambiente de diversión y apoyo. En suma, esta dinámica garantiza la estimulación de funciones cruciales, mientras se cultiva el compartir y el compañerismo entre los adultos mayores.







CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA









CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA





<u>06 DE NOVIEMBRE 2025</u> - CAPACITACIÓN AUDIOVISUAL LÚDICA SOBRE TRIGLICÉRIDOS.

OBJETIVO GENERAL

Ampliar y consolidar el conocimiento de los adultos mayores acerca de los triglicéridos, su relevancia clínica y las medidas de control (especialmente la dieta y los rangos de referencia), utilizando la televisión como herramienta lúdica para garantizar una comprensión clara de la patología y promover la toma de decisiones saludables para su bienestar.

IMPORTANCIA: La importancia de esta actividad de capacitación reside en:

- Concientización del Riesgo Cardiovascular: Los triglicéridos elevados son un factor de riesgo clave para enfermedades del corazón y páncreas. La capacitación ofrece información clara para que los adultos mayores dimensionen esta importancia.

- Educación Nutricional Práctica: El componente audiovisual permite mostrar de forma clara y lúdica qué alimentos son altos en azúcares y grasas saturadas (factores que elevan los triglicéridos) y cuáles son las alternativas saludables.
- Autonomía y Monitoreo: Al conocer sus rangos objetivos, los participantes pueden interpretar mejor sus propios resultados de laboratorio.
- Accesibilidad Lúdica: La televisión transforma la enseñanza de un tema médico en una experiencia participativa y menos intimidante, asegurando que el contenido sea asimilado de forma más efectiva.

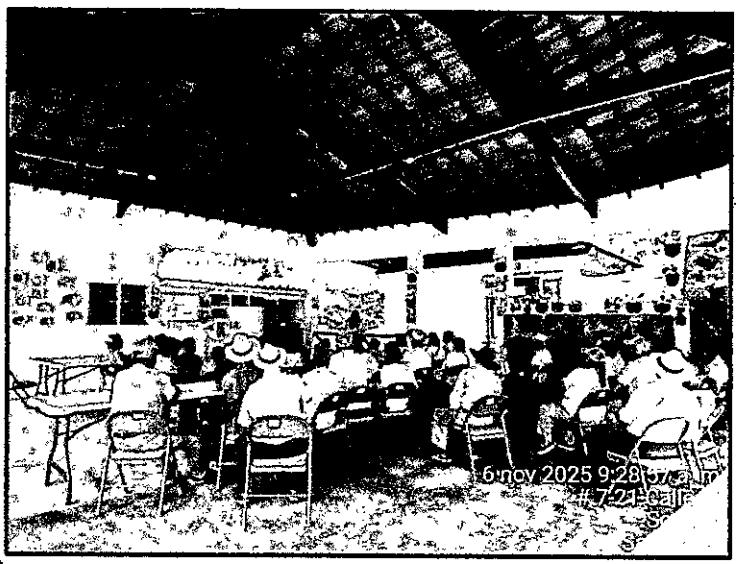
CONCLUCIÓN: El diseño de una Capacitación Audiovisual Lúdica sobre Triglicéridos a través de la televisión constituye un método altamente efectivo y accesible para la educación en salud del adulto mayor. Al transmitir información clara sobre la patología, sus rangos de riesgo y la importancia de la alimentación, se logra el objetivo de ampliar significativamente su conocimiento. Esto no solo garantiza la comprensión de esta condición metabólica, sino que también los empodera para adoptar hábitos preventivos, traduciéndose directamente en una mejora de su calidad de vida y una reducción de los riesgos cardiovasculares.



CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA









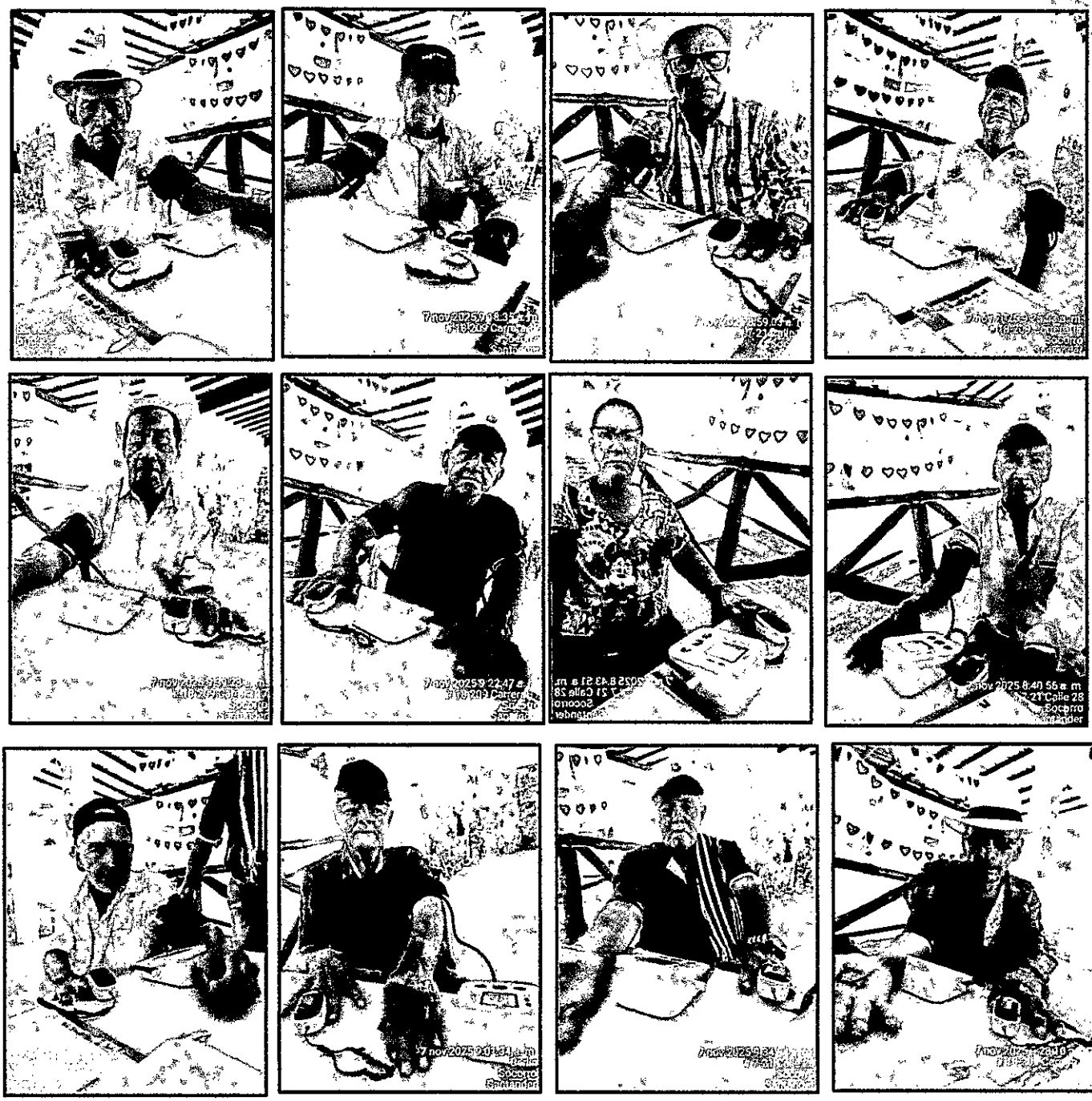
CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

7 DE NOVIEMBRE 2025 - ACTIVIDAD DE TOMA DE SIGNOS VITALES.

Dando Continuidad en la atención por parte de enfermería: Se realizará la monitorización de signos vitales (tensión arterial y saturación de oxígeno). Estas acciones se llevan a cabo conforme al programa y los controles establecidos para los adultos mayores del centro vida que hacen parte del Programa de Riesgo Cardiovascular, basándose en su historia clínica.



CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA



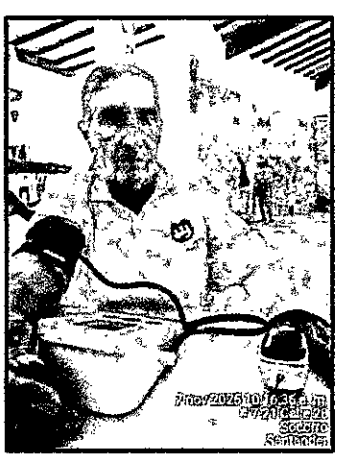
CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA














CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA













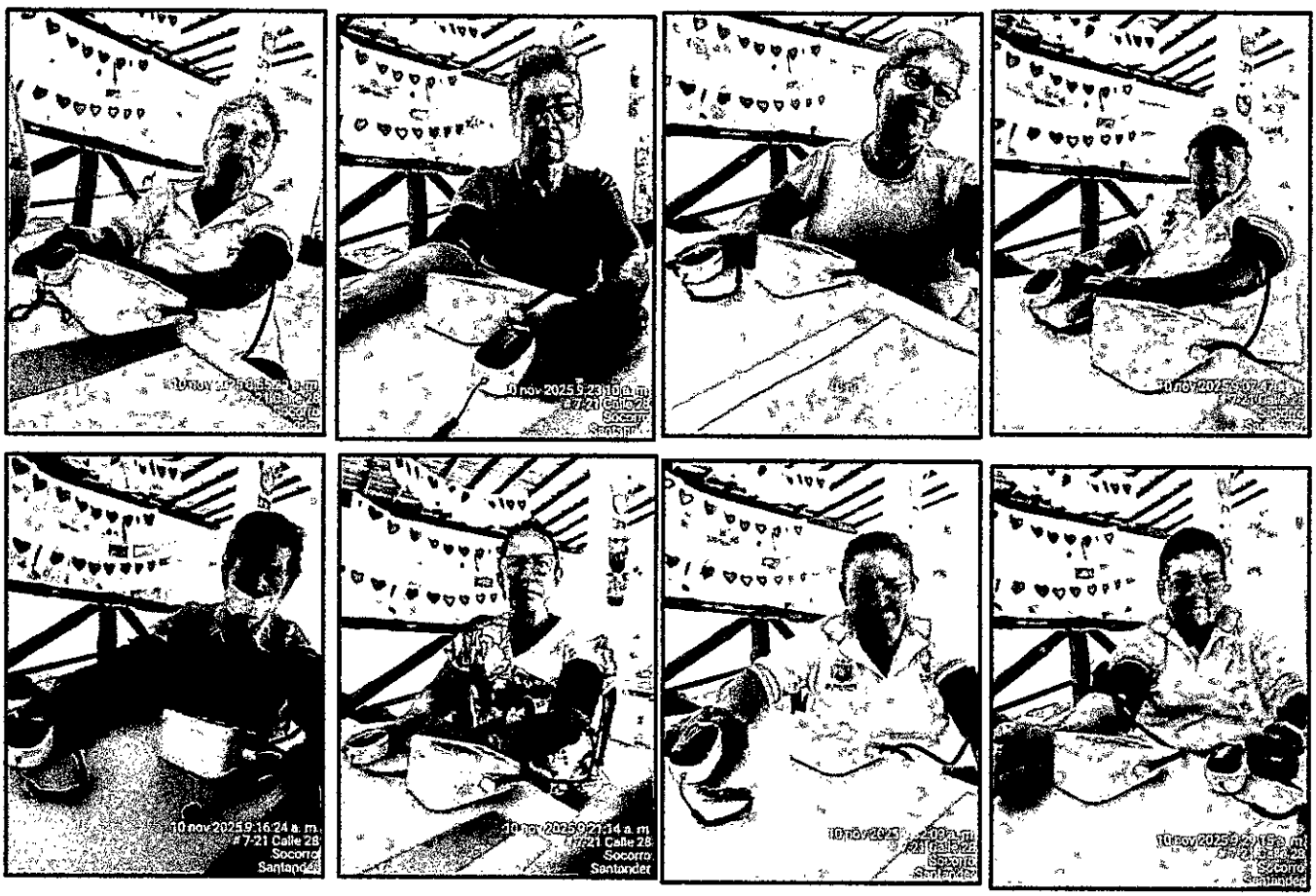




CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

<u>10 DE NOVIEMBRE 2025</u> - ACTIVIDAD DE TOMA DE SIGNOS VITALES.

Dando Continuidad en la atención por parte de enfermería: Se realizará la monitorización de signos vitales (tensión arterial y saturación de oxígeno). Estas acciones se llevan a cabo conforme al programa y los controles establecidos para los adultos mayores del centro vida que hacen parte del Programa de Riesgo Cardiovascular, basándose en su historia clínica dando chequeo a la adherencia de sus medicamentos.



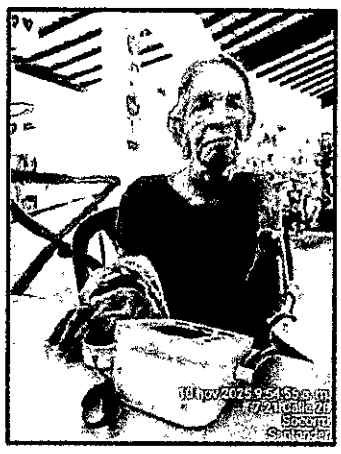
CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA











CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA





















CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

11 DE NOVIEMBRE 2025 – CONTINUACIÓN DE TOMA DE SIGNOS VITALES A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA










CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

12 DE NOVIEMBRE 2025

Objetivo General

Estimular la concentración y la memoria de trabajo de los adultos mayores a través de una dinámica lúdica que exige la asociación rápida de una imagen visual fomentando al mismo tiempo la diversión, el compañerismo y el apoyo mutuo.

IMPORTANCIA

Esta actividad de coordinación es fundamental por los siguientes beneficios para los participantes:

- Activación de la Memoria de Trabajo: La dinámica exige nuestros adultos mayores recordar la regla de asociación, fortaleciendo la concentración y la capacidad de mantener información activa para el desarrollarla.
- Estímulo Cognitivo y Psicomotriz Dual: Combina el ejercicio mental (memoria y asociación), garantizando una estimulación integral.

CONCLUSIÓN

La actividad se establece como una estrategia lúdica y de gran impacto para el envejecimiento activo. Al vincular directamente la memoria a través de la asociación de imágenes, no solo se logra un excelente ejercicio cognitivo y psicomotriz, sino que también se crea un ambiente de diversión y apoyo

REGISTRO FOTOGRAFICO





CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA





13 DE NOVIEMBRE 2025 - ACTIVIDAD DE CAPACITACIÓN AUDIOVISUAL LÚDICA SOBRE ARTRITIS REUMATOIDE (AR).

OBJETIVO GENERAL

Ampliar el conocimiento de los adultos mayores sobre la Artritis Reumatoide (AR), incluyendo su definición, causas, síntomas y opciones de tratamiento, utilizando el formato audiovisual lúdico por televisión para garantizar una comprensión clara de la enfermedad, promoviendo la adherencia al tratamiento y la modificación dietética como estrategias de manejo.

IMPORTANCIA

La relevancia de esta capacitación se centra en:

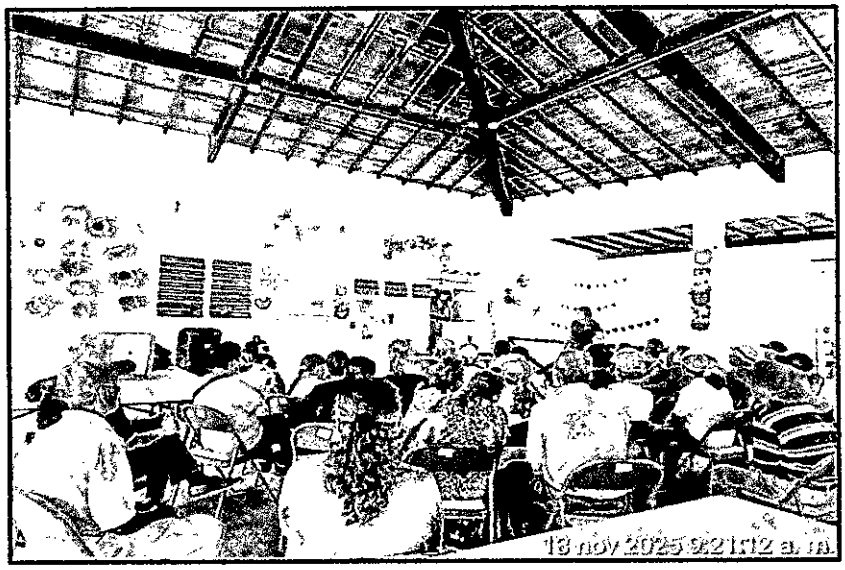
- Gestión del Dolor y la Calidad de Vida: Un conocimiento profundo de la AR ayuda a los pacientes a comprender por qué y cuándo ocurre el dolor, lo que es esencial para la gestión efectiva de los síntomas y la preservación de la funcionalidad articular.
- Diferenciación de Enfermedades: Es crucial que los adultos mayores distingan la AR de otras formas de artritis (como la osteoartritis) para entender la naturaleza autoinmune de su patología y la importancia de los tratamientos específicos.

- Impacto de la Alimentación: Destacar cómo ciertos alimentos pueden influir en la inflamación proporciona a los participantes herramientas prácticas para complementar su tratamiento farmacológico y reducir los brotes.
- Empoderamiento y Participación Activa: El formato lúdico facilita que los participantes se sientan cómodos al hacer preguntas y discutir sus síntomas, promoviendo la toma de decisiones informadas y la colaboración con su equipo médico.

CONCLUSIÓN: El desarrollo de una Capacitación Audiovisual Lúdica sobre Artritis Reumatoide mediante la televisión es un mecanismo esencial y altamente eficaz para el paciente geriátrico. Al transmitir información clara y accesible sobre el qué es, las causas, los síntomas y el tratamiento (incluyendo la alimentación), se logra el objetivo de ampliar significativamente el conocimiento de los adultos mayores sobre su patología. Este enfoque no solo garantiza la comprensión de la enfermedad autoinmune, sino que también empodera a los participantes para una mejor adherencia terapéutica y el manejo proactivo de su condición, mejorando así su autonomía y bienestar diario.



CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA



<u>14 DE NOVIEMBRE DE 2025</u> - ACTIVIDAD LÚDICA: ADIVINA QUIÉN SOY.

OBJETIVO GENERAL

Estimular la atención sostenida, la plasticidad cerebral y la comunicación no verbal de los adultos mayores a través de la interpretación y decodificación de acciones dramáticas mudas (mímica), fomentando un ambiente de diversión, apoyo social e interacción grupal.

IMPORTANCIA

Esta dinámica es crucial para el bienestar integral de nuestros adultos mayores ya que impacta directamente en áreas clave:

- Entrenamiento de la Atención Focalizada: El rol de la moduladora dramatizando acciones de forma muda obliga a los participantes a centrar toda su atención visual y mental para captar los detalles del movimiento, mejorando la concentración y la capacidad de enfoque.
- Activación de la Plasticidad Cerebral: El esfuerzo cognitivo de traducir una señal visual (gesto) en un concepto verbal (adivinanza) fortalece las vías neurales de asociación, promoviendo la cognición flexible y la salud cerebral.
- Fomento de la Comunicación Integral: Apoya el desarrollo de la comunicación no verbal (interpretación de gestos) y, simultáneamente, la

comunicación verbal al momento de debatir y expresar la respuesta, fortaleciendo la relación social.

- Bienestar Emocional y Diversión: El carácter lúdico y el desafío implícito de la actividad garantizan un espacio de diversión y risa compartida, lo cual es esencial para reducir el estrés y consolidar lazos de compañerismo y apoyo entre el grupo.

CONCLUSIÓN

La actividad "Adivina Quién Soy" se establece como una estrategia lúdica, práctica y de alto valor neurocognitivo. Al exigir atención profunda y promover activamente la plasticidad cerebral mediante la decodificación de acciones mudas, se garantiza un ejercicio mental ameno y efectivo. En conclusión, esta dinámica logra con éxito un espacio de diversión y comunicación que fortalece significativamente la relación social y la integración de nuestros adultos mayores, traduciéndose en un bienestar emocional duradero.





CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA





<u>18 DE NOVIEMBRE 2025</u> - ACTIVIDAD DE TOMA DE SIGNOS VITALES.

Dando Continuidad en la atención por parte de enfermería: Se realizará la monitorización de signos vitales (tensión arterial y saturación de oxígeno). Estas acciones se llevan a cabo conforme al programa y los controles establecidos para los adultos mayores del centro vida que hacen parte del Programa de Riesgo Cardiovascular, basándose en su historia clínica dando chequeo a la adherencia de sus medicamentos.









CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA














CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA














CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA



CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA



<u>19 DE NOVIEMBRE 2025</u>- ACTIVIDAD DE PROGRAMA DE SALUD: RUTINAS DE EJERCICIO EN CASA.

OBJETIVO GENERAL

Promover un envejecimiento sano en los adultos mayores, facilitando herramientas prácticas (hoja ilustrada) que detallen rutinas diarias de ejercicio centradas en la elasticidad, la movilidad y la respiración adecuada, con el fin de erradicar el sedentarismo y fomentar el uso productivo y saludable del tiempo en casa.

IMPORTANCIA

La entrega y el uso de estas rutinas ilustradas son fundamentales por las siguientes razones:

- Combate Directo al Sedentarismo: Al ofrecer un programa estructurado y fácil de seguir, la actividad proporciona la motivación y la guía necesaria para que los adultos mayores establezcan una práctica física diaria, contrarrestando los riesgos asociados a la inactividad.
- Mejora de la Capacidad Funcional: Los ejercicios de elasticidad y movilidad son esenciales para mantener la independencia física, la amplitud de movimiento articular y la reducción del riesgo de caídas, mejorando significativamente su calidad de vida.
- Concientización de la Salud Respiratoria: La inclusión de prácticas de respiración adecuada no solo ayuda a relajar, sino que también optimiza la

oxigenación y la función pulmonar, un componente vital para la salud cardiovascular y el manejo del estrés.

- Empoderamiento y Uso Constructivo del Tiempo: La rutina promueve el autocuidado y la disciplina positiva, transformando el tiempo libre en casa en una oportunidad para invertir en la salud, dándoles una herramienta tangible para gestionar su bienestar personal.

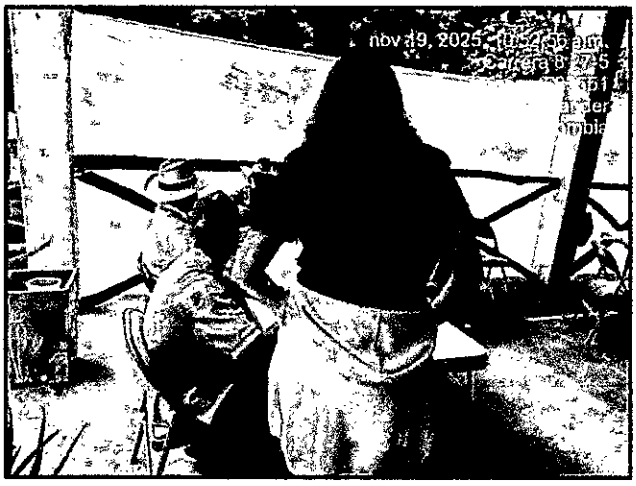
CONCLUSIÓN

La implementación de hojas ilustradas con rutinas de ejercicios de elasticidad, movilidad y respiración es una estrategia práctica, accesible y de alto impacto para fomentar el envejecimiento activo. Al proporcionar una guía clara para la actividad física en casa, se logra el objetivo de erradicar el sedentarismo y promover un uso adecuado del tiempo. En definitiva, esta iniciativa no solo garantiza un mantenimiento físico sano, sino que también empodera a nuestros adultos mayores para ser los protagonistas activos de su propio bienestar.



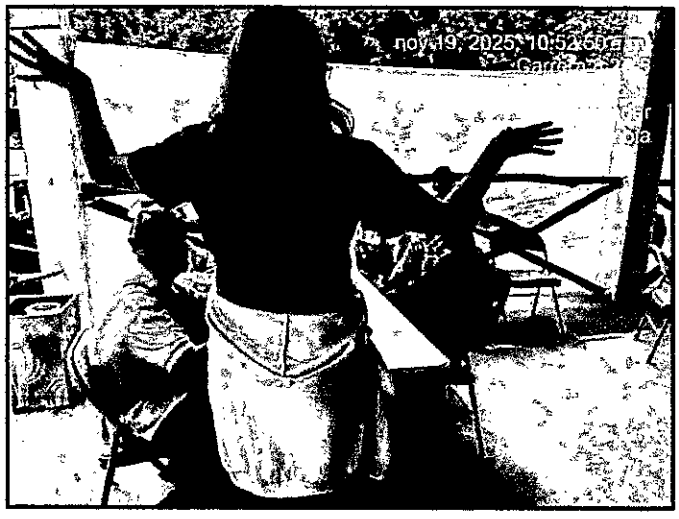


CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA









CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

20 DE NOVIEMBRE - ACTIVIDAD DE CAPACITACIÓN AUDIOVISUAL LÚDICA SOBRE ESTRÉS Y ANSIEDAD

OBJETIVO GENERAL

Ampliar el conocimiento de los adultos mayores sobre el estrés y la ansiedad (qué son, causas, síntomas y estrategias de manejo), utilizando el formato audiovisual lúdico por televisión para garantizar una comprensión clara de estas condiciones emocionales, promoviendo el reconocimiento de síntomas y la aplicación de técnicas de relajación y alimentación como parte de un manejo integral.

IMPORTANCIA

La relevancia de esta capacitación se centra en:

- Normalización y Desestigmatización: Ayuda a los adultos mayores a entender que el estrés y la ansiedad son respuestas humanas normales (aunque a veces disfuncionales), facilitando que hablen de sus síntomas sin vergüenza.
- Identificación Temprana: Al conocer los síntomas físicos y emocionales específicos, los participantes pueden identificar cuándo están experimentando niveles perjudiciales de estrés o ansiedad y buscar apoyo a tiempo.
- Herramientas de Autogestión: La capacitación proporciona métodos prácticos (como ejercicios de respiración o consejos alimenticios) que pueden aplicar inmediatamente para reducir la intensidad de los síntomas en su vida diaria.
- Prevención de Complicaciones Físicas: El estrés crónico está vinculado a varias enfermedades físicas. Manejarlo adecuadamente contribuye a la salud cardiovascular y general del adulto mayor.

CONCLUSIÓN

El diseño de una Capacitación Audiovisual Lúdica sobre Estrés y Ansiedad a través de la televisión es una estrategia esencial y empoderadora para nuestros adultos mayores. Al transmitir información clara sobre el qué es, causas, síntomas y estrategias de manejo (incluyendo la alimentación), se logra el objetivo de ampliar significativamente su conocimiento sobre estas patologías emocionales. Este enfoque no solo garantiza la comprensión de sus respuestas

internas, sino que también los empodera para aplicar herramientas de autogestión, logrando así un mejor equilibrio emocional y un mayor bienestar psicosocial.









CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

<u>21 DE NOVIEMBRE 2025</u> - ACTIVIDAD SALIDA; CAMINATA ECOLÓGICA- "ALTO DE LA CRUZ".

Se realizó una Caminata Ecológica con los adultos mayores, partiendo del Centro Vida en Pueblito Viejo y recorriendo aproximadamente un kilómetro hasta la Escuela Rural de la vereda Alto de la Cruz. Durante el trayecto, se fomentó la conexión con la naturaleza, la observación de la flora local (desde cultivos hasta flores silvestres) y el intercambio de relatos y experiencias entre los participantes. La actividad, en la que todos contaron con su hidratación, culminó en el punto de descanso con una grata sorpresa: los adultos mayores compartieron de manera espontánea una gran variedad de alimentos típicos (pirulitos, galletas, colombinas, mandarinas, huevos cocidos, papa chorreada, piquetes de pollo, carne, yuca y bebidas propias de la región), transformando la llegada en un banquete comunitario y fraternal.

Objetivo Promover la actividad física y el bienestar general en los adultos mayores a través de una caminata de baja intensidad en un entorno natural.

- Fortalecer el vínculo social y el compañerismo entre los participantes mediante la convivencia, el diálogo y el compartir de historias y alimentos.
- Fomentar la conexión y el aprecio por el entorno natural y local, utilizando el trayecto como una oportunidad de aprendizaje sobre la flora de la región.

Conclusión

La caminata ecológica se consolidó como una experiencia excepcional que superó el objetivo inicial de ser solo una actividad física. Se logró de manera integral:

- Impacto Emocional y Social: La jornada fortaleció profundamente los lazos de amistad y la sensibilidad hacia la naturaleza. El acto espontáneo de compartir los alimentos reflejó un fuerte sentido de comunidad, afecto y generosidad entre los adultos mayores, convirtiendo la actividad en una vivencia memorable de confraternidad.
- Bienestar Físico y Mental: El contacto con la naturaleza proporcionó un contraste revitalizante con la rutina, ofreciendo beneficios de salud física (caminata) y bienestar emocional (conexión y relatos).
- Valoración de la Experiencia: La actividad fue percibida como una de las mejores experiencias para todos los que hicimos parte de ella, destacando la sabiduría, el contacto humano y la belleza natural como elementos de gran valor en la vida del adulto mayor.

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

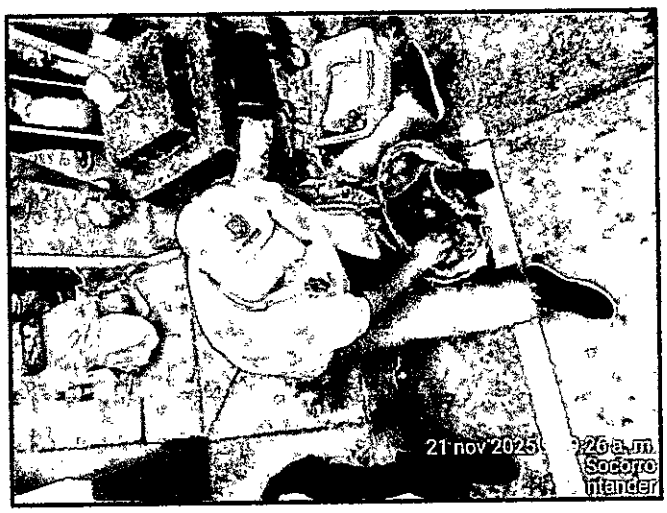








CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA











CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA



<u>24 DE NOVIEMBRE 2025</u> - ACTIVIDAD DE TOMA DE SIGNOS VITALES/

Dando Continuidad en la atención por parte de enfermería: Se realizará la monitorización de signos vitales (tensión arterial y saturación de oxígeno). Estas acciones se llevan a cabo conforme al programa y los controles establecidos para los adultos mayores del centro vida que hacen parte del Programa de Riesgo Cardiovascular, basándose en su historia clínica dando chequeo a la adherencia de sus medicamentos.



CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA



















CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA



























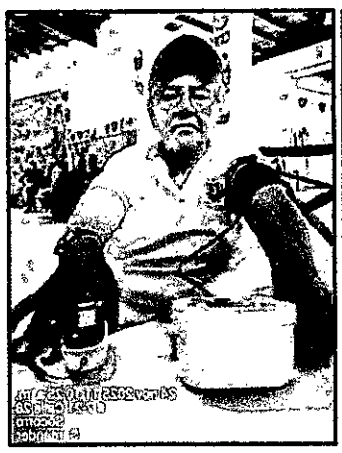
CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

























CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA



Tania Fernanda Sarmiento
TANIA FERNANDA SARMIENTO MORENO.

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

INFORME

CAPACITACIÓN EN ACTIVIDADES PRODUCTIVAS

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

INFORME DE ACTIVIDADES

CAPACITACIÓN EN ACTIVIDADES PRODUCTIVAS

DEL 20 DE OCTUBRE AL 24 DE NOVIEMBRE DEL 2025

PROFESIONAL:

ANA MERCEDES GARCIA VELANDIA

INFORME DE CUMPLIMIENTO A OBLIGACIONES CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS.

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

INTRODUCCION

El presente informe tiene como propósito documentar y reflexionar sobre la actividad de manualidades realizada con adultos mayores, enfocada en la elaboración de adornos navideños. Esta iniciativa surge con la intención de promover la creatividad, la motricidad fina y la socialización entre los participantes, además de fomentar el espíritu navideño y la expresión personal a través del arte.

Durante el desarrollo de la actividad se buscó que cada participante pudiera disfrutar de un espacio recreativo y terapéutico, en el cual se valora su experiencia, habilidades y capacidad para crear objetos significativos. La confección de adornos navideños no solo permite rescatar tradiciones propias de la época, sino que también contribuye al bienestar emocional, al sentido de pertenencia y al fortalecimiento da la autoestima de los adultos mayores.

Este informe presenta los objetivos, materiales utilizados, proceso de elaboración, resultados obtenidos y una breve evaluación del impacto de la actividad, destacando la importancia de las manualidades como herramienta de integración y desarrollo personal en la tercera edad.

OBJETIVO GENERAL

Fomentar la creatividad, la integración social y el bienestar emocional de los adultos mayores mediante la elaboración de adornos navideños, promoviendo el desarrollo de habilidades manuales y el fortalecimiento del espíritu festivo propio de la temporada navideña.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Desarrollar la coordinación motriz fina a través de la manipulación de los diferentes materiales utilizados en la elaboración de los adornos.
2. Favorecer la socialización y trabajo en equipo, promoviendo la cooperación, el dialogo y el intercambio de experiencias entre los participantes.
3. Estimular la creatividad y la expresión artística personal mediante el diseño y la decoración de las piezas navideñas.
4. Reforzar el sentido de identidad y pertenencia mediante la recuperación de tradiciones navideñas.
5. Contribuir al bienestar de los adultos mayores ofreciéndoles creatividad para estimular la autoestima y la satisfacción personal.

6. Promover el aprovechamiento de materiales reciclables en la elaboración de los adornos fomentando la conciencia ambiental y el uso responsable de recursos.

ACTIVIDAD EL FAROL

Objetivo general

La elaboración es este farol decorativo utilizando botellas plásticas y una velita artificial, tiene como propósito fomentar la creatividad y el cuidado del medio ambiente promoviendo la reutilización de materiales y el espíritu navideño.

Objetivos específicos:

- Fomentar la conciencia ambiental mediante la utilización de materiales reciclables en la creación de un adorno funcional y decorativo.
- Desarrollar la motricidad fina y la coordinación ojo-mano a través del corte, ensamble y decoración del farol
- Estimular la creatividad y el sentido estético en el diseño de esta manualidad
- Integrar valores de respeto por el entorno y celebración responsable mediante el uso de una velita artificial como fuente de luz segura.

MATERIALES UTILIZADOS

- Botellas plásticas
- Cartulina negra
- Silicona en barra
- Moldes
- Tijeras
- Lápiz
- Calcantes
- Pistola para silicona
- Colbon
- Cartón de cajas
- Foamy
- Velita navideña artificial

PASO A PASO PARA EL DESARROLLO DE LA MANUALIDAD

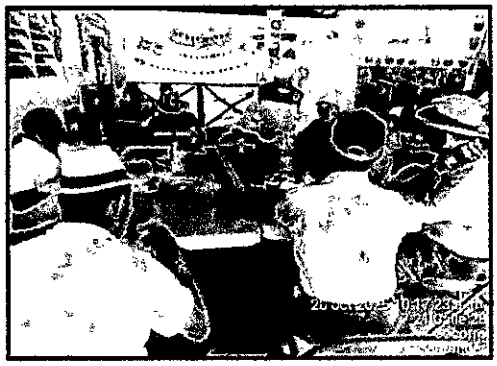
1. Se recorta la botella aproximadamente por la mitad

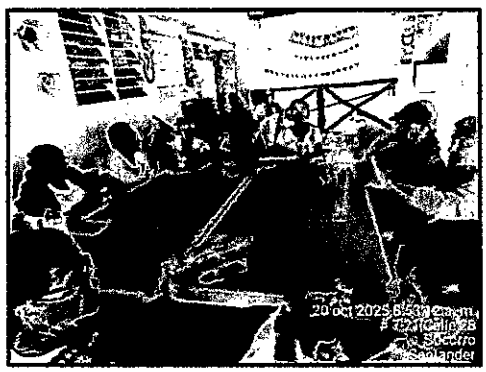
2. Se elaboran los moldes de las siluetas que conforman un pesebre
3. Se recortan las siluetas del pesebre en cartulina negra
4. Se recorta la base del farol en cartón y foamy del diámetro de la botella
5. Se pegan las siluetas con Colbon a la botella
6. Se colocan decoraciones a la botella como estrella y demás
7. Se elabora la base colocando alrededor del círculo de cartón una cinta de foamy para realizar la base del farol
8. Se coloca la botella de tal manera que quede para abrir y cerrar y de esa manera dar facilidad de encender y apagar la velita.
9. Se decora la tapa de la botella con foamy.

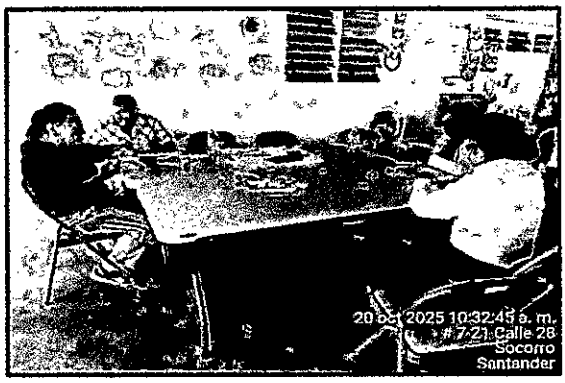
20 DE OCTUBRE DE 2025

En este día se realizó el corte de la botella para realizar la actividad del farol y hacerle los respectivos arreglos a esta y así poder darle la forma deseada a cada farol.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA









CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

21 DE OCTUBRE DE 2025

En este día se realizó con un molde y material de fommy figuras que conforman las siluetas del pesebre, se recortó cada pieza y estas se fueron pegando a la botella, para dar imagen y creatividad al diseño de cada farol.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA







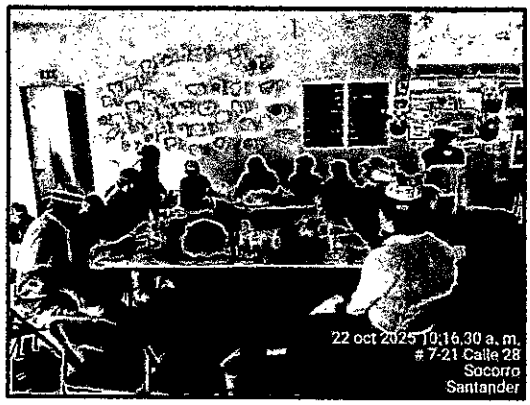
CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

22 DE OCTUBRE 2025

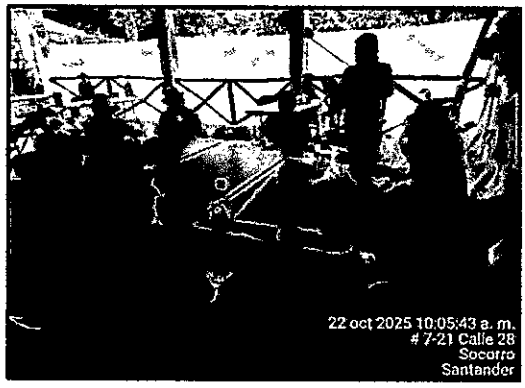
Durante esta mañana se trabaja elaborando la base del farol, en cartón de cajas recicladas para que el adulto mayor tenga como recurso los productos que son de desecho en algunas ocasiones y reutilizables en otras.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA









CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

23 DE OCTUBRE 2025

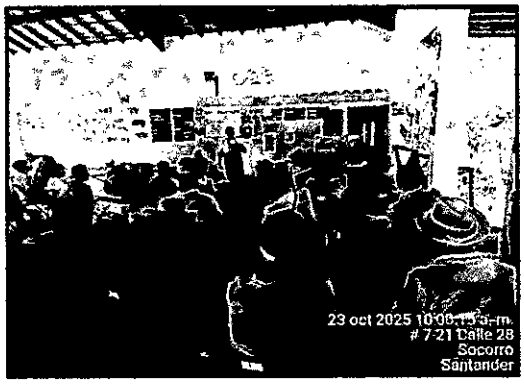
Actividad audiovisual - Tres estilos de hacer moños navideños

Mediante la proyección de video mostramos a los adultos mayores una breve explicación de cómo elaborar un moño navideño para diferentes ocasiones, se les proyecta tres formas de hacer los moños.

Conclusión de la actividad

Esta actividad audiovisual se dedicó a la elaboración de moños navideños, en la cual permitió a los adultos mayores adquirir nuevas habilidades creativas de manera dinámica y accesible. Mediante la demostración del paso a paso, se facilitó la comprensión del proceso enriqueciendo el aprendizaje. Contribuye a fortalecer el espíritu navideño y ofrece una herramienta práctica para embellecer diversos espacios durante la temporada festiva.

Evidencia fotográfica







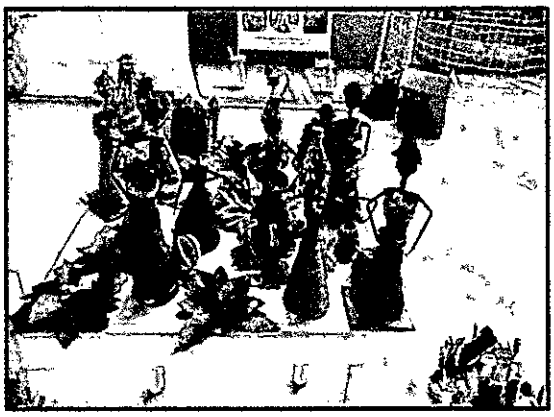


CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

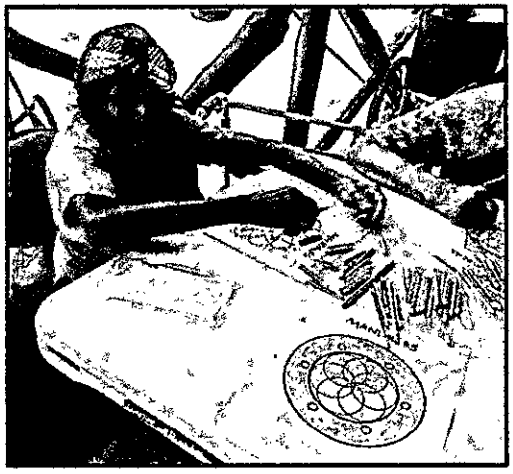
24 DE OCTUBRE DE 2025

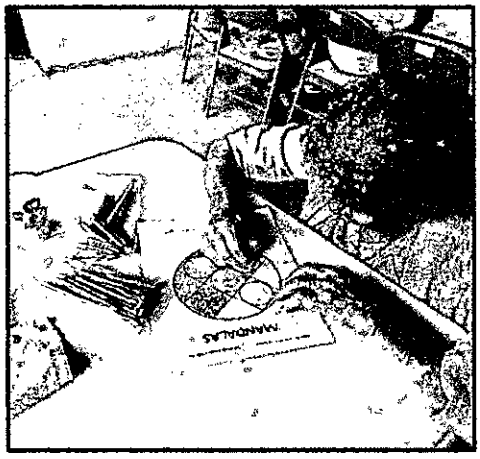
Se organiza material para la exposición dentro del evento del reinado del adulto mayor, también se les distribuye mandalas impresas y colores para que los adultos mayores coloreen a su gusto. Con la finalidad de fortalecer la concentración, creatividad y bienestar emocional.

Evidencia fotográfica









CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

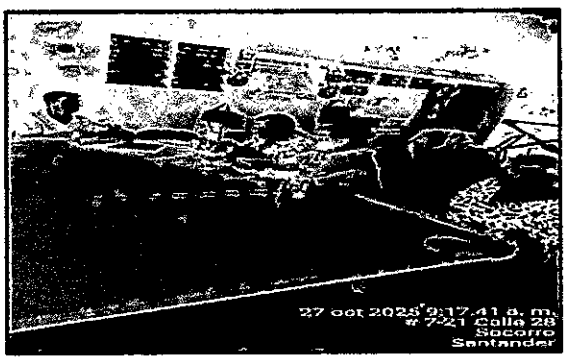
27 DE OCTUBRE DE 2025

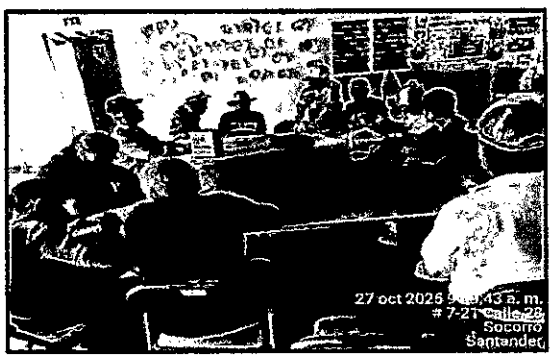
Se terminan de pegar las piezas del farol y así dar por terminada esta actividad por parte los adultos mayores, quienes se mostraron complacidos con el resultado de la misma.

Conclusión de la actividad

La elaboración de este farol constituyo una experiencia enriquecedora, que combino creatividad, destreza manual y trabajo colaborativo, los adultos mayores fortalecieron su motricidad fina, ejercitaron su imaginación y disfrutaron de un resultado positivo, ya que esta manualidad se convirtió en un adorno que ilumina las celebraciones navideñas.

Evidencia fotográfica







CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

LOS ADORNITOS NAVIDEÑOS

Objetivo general

Elaborar los adornos para el árbol de navidad utilizando paletas de helado y foamy tiene el propósito de fomentar la creatividad, el desarrollo de habilidades manuales y la conciencia sobre el aprovechamiento de materiales accesibles y reciclables, fortaleciendo el espíritu navideño y el trabajo en equipo.

Objetivos específicos

- Fortalecer la motricidad fina mediante el corte, pegado y decoración de las piezas que conforma el diseño
- Estimular la creatividad y la imaginación en el diseño de las figuras navideñas
- Promover la reutilización de materiales sencillos y reutilizables
- Fomentar el cuidado del medio ambiente.

MATERIALES UTILIZADOS

- Paletas de helado
- Foamy
- Cartulina para moldes
- Silicona en barra
- Silicona liquida
- Vinilos de colores
- Pinceles
- Lápiz
- Tijeras
- Bisturí

PASO A PASO PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

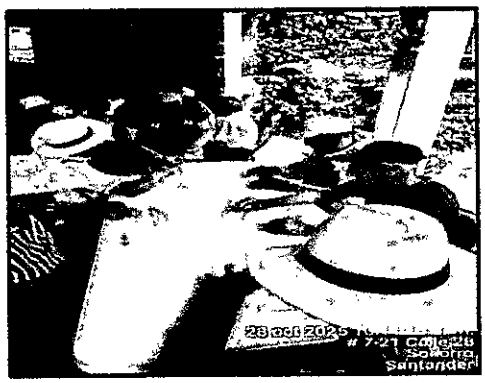
1. se distribuye el material (paletas de helado) en un total de 7
2. se pintan con los diferentes colores de vinilos
3. se pegan las paletas formando el proyecto en diferentes estilos
4. se hacen los moldes en cartulina de las figuras que adornan el proyecto
5. se procede a transferir los diseños al foamy y cortarlos
6. se ensamblan las figuras y se pegan a las paletas

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

28 DE OCTUBRE 2025

Durante este dia se suministra material de la manualidad la cual trabajaremos durante la semana, se pintan los palos de paletas con vinilos los colores a gusto de cada adulto mayor y asi poder darle mejor presentacion y colorido al proyecto.

Evidencia fotográfica













CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

29 OCTUBRE DE 2025

Actividad audiovisual- como preparar pasta para texturizar o pasta relieve casera.

Durante esta jornada se les proyecta un video explicativo de como hacer la pasta casera para texturizar y dar relieve en los diferentes diseños, obras, manualidades que el adulto mayor pueda hacer y asi obtenga el conocimiento de como elaborar en sus propias casas los materiales para elaborar sus propias creaciones con insumos caseros

Evidencia fotográfica

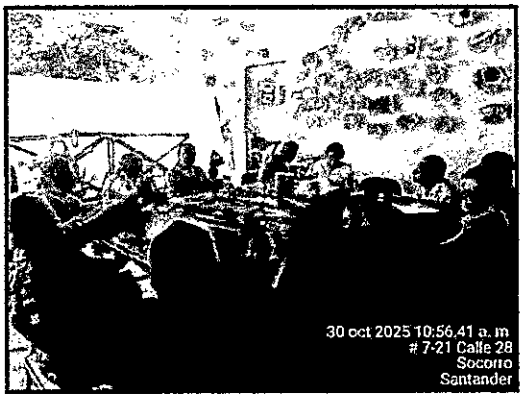


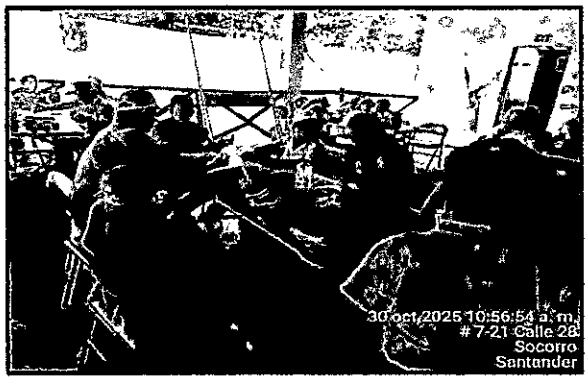


30 DE OCTUBRE DE 2025

Durante este día se continua trabajando de la manualidad de adornos navideños, le damos diseño a la manualidad y se organiza el material de cada adulto mayor, se pegan las paletas dando forma a la base del adorno navideño

Evidencia fotográfica





CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

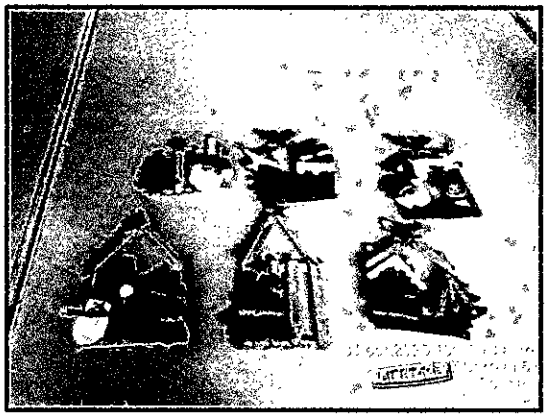
31 DE OCTUBRE DE 2025

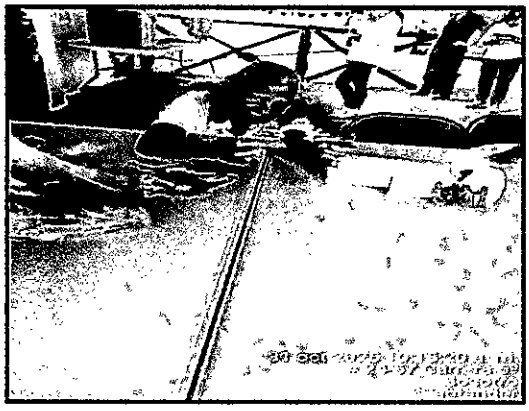
Durante esta jornada se pegan algunas de las figuras navideñas, recortadas por ellos mismos (los adultos mayores) mediante moldes suministrados por la profesora, estas son pegadas a los diseños hechos con las paletas de helado.

Conclusión de la actividad

A través del proceso se fortalecieron habilidades como la motricidad fina, la atención al detalle y la expresión artística. El producto final, un adorno navideño elaborado de forma personal y significativa para cada uno de los adultos mayores.

Evidencia fotográfica





CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

4 DE NOVIEMBRE DE 2025 - LA ESTRELLA

Materiales utilizados

- Foamy escarchado de diferentes colores
- Moldes elaborados en cartulina
- Silicona caliente
- Pistola para silicona
- Relleno papel o algodón

Paso a paso

Se recortan los moldes calcados en cartulina, estos se pasan al foamy y se le entrega a cada adulto mayor para que ellos recorten la figura dos veces.

Seguidamente se pegan las dos estrellas dejando una abertura para colocar el relleno

En otro diseño se colocan las dos estrellas confrontadas para dar otro estilo y no queden todas iguales

Se procede a colocar decoración a gusto de cada uno de los adultos mayores.

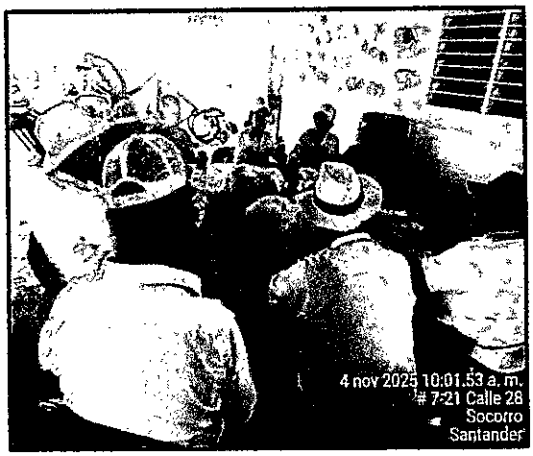
Evidencia fotográfica





CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA





DÍA 5 DE NOVIEMBRE DE 2025

Durante esta mañana se les suministro el material y los moldes elaborados en cartulina para que los adultos mayores fueran recortando el foamy y de esa manera dar la forma a la manualidad.

Conclusión de la actividad

La elaboración de esta manualidad les permitió a los adultos mayores expresar su creatividad mediante el uso de materiales accesibles y técnicas sencillas, como es el recortar el foamy y pegar sus piezas. Durante este proceso se fortalecieron habilidades como la paciencia, la precisión y la motricidad fina, mientras se disfrutaba de un ambiente de compañerismo y colaboración.

Evidencia fotográfica





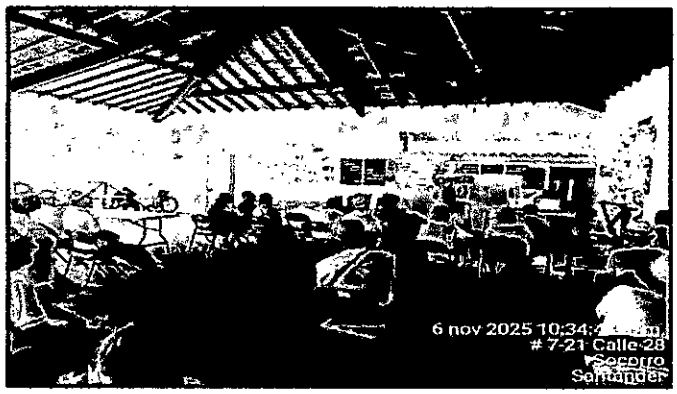
CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

6 DE NOVIEMBRE DE 2025

Audiovisual- barniz casero y pegante casero

Durante esta mañana se proyecta un video donde se les enseña a los adultos mayores como preparar el barniz casero y el pegante casero tipo Colbon madera, con elementos que tenemos de uso diario en la casa, con el fin de tener facilidad y economía al elaborar sus proyectos o manualidades en sus casas.

Evidencia fotográfica











CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

7 DE NOVIEMBRE DEL 2025

PAPA NOEL

Materiales utilizados

Foamy escarchado

Silicona caliente

Moldes hechos en cartulina

Tijeras

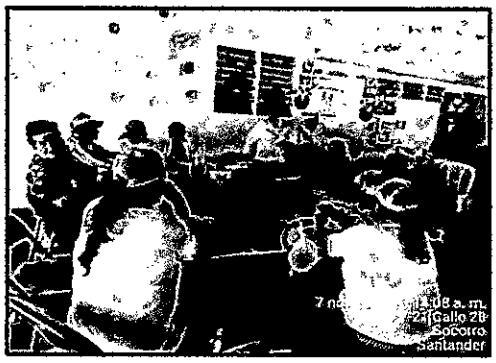
Paso a paso para la elaboración de la manualidad

1. se elaboran los moldes en cartulina
2. se siluetean en el foamy
3. luego se cortan las piezas que lo componen el diseño
4. posteriormente con silicona caliente se van pegando las diferentes partes del papá Noel (con ayuda de la profesora)
5. se coloca decoración y se termina la manualidad

Se les distribuye el molde un Papá Noel por partes para que los adultos mayores las fueran recortando y luego ir pegando las partes con la silicona caliente y de esta manera ir dando forma a la manualidad

Evidencia Fotográfica



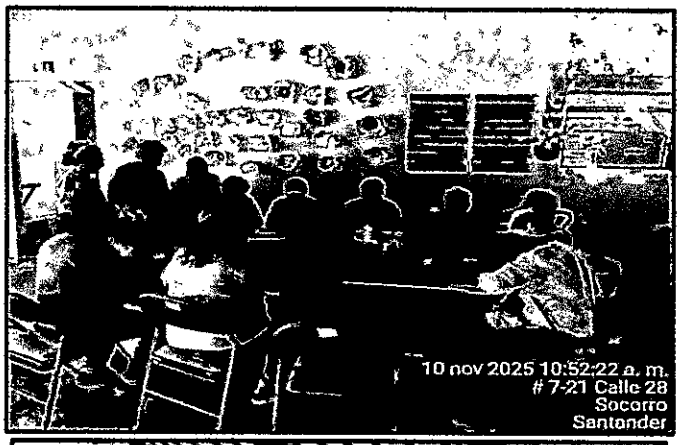


CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

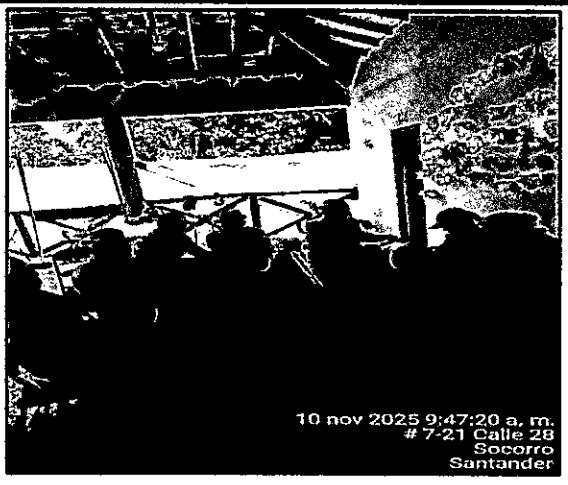
10 DE NOVIEMBRE DEL 2025.

Durante esta mañana se continúa recortando el fommy y pegando las diferentes partes que componen la figura del papá Noel.

Evidencia fotográfica







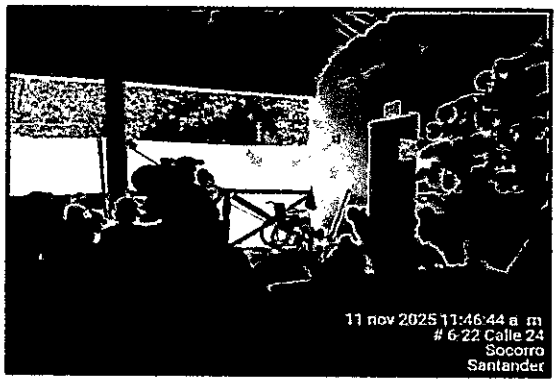
CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

11 DE NOVIEMBRE DEL 2025

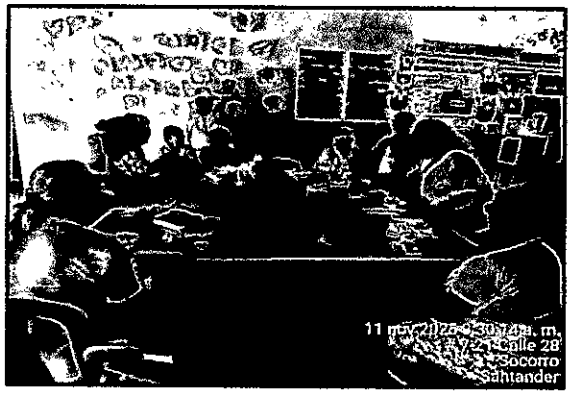
Durante esta mañana se procede a dar continuidad con la figura de papa Noel en fommy y los así mismo los adultos mayores dan por terminado este proyecto.

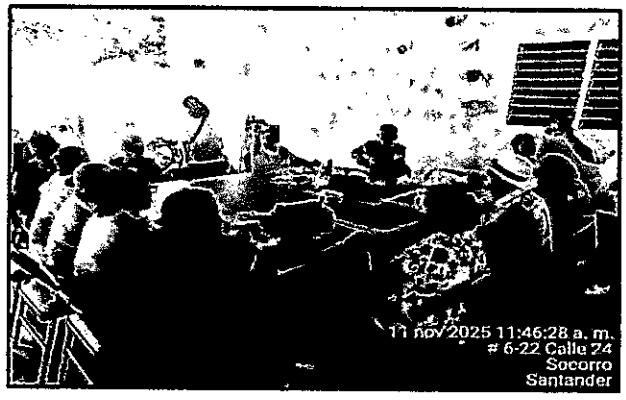
Conclusión de la actividad

La elaboración del Papá Noel en foamy por parte de los adultos mayores represento una creatividad significativa que combinó creatividad, motricidad fina y expresión personal, en este trabajo manual no solo fortalecieron habilidades artísticas, sino que también fortalecieron la autoestima y disfrutaron de un espacio de convivencia y aprendizaje.









CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

12 DE NOVIEMBRE DEL 2025

MAMA NOELA

Materiales utilizados:

- Barras de silicona
- Pistola para silicona
- Lápiz
- Tijeras
- Moldes de cartulina
- Foamy escarchado
- Ojos locos sintéticos

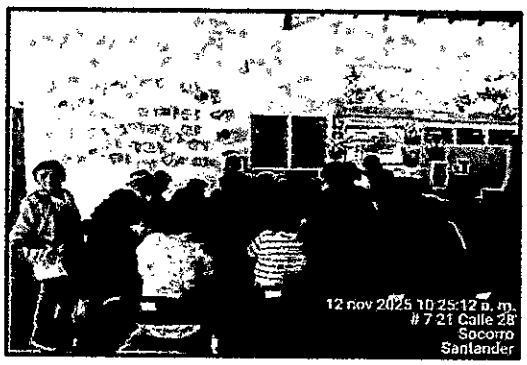
Paso a paso para la realización de esta manualidad

Se les distribuye el foamy escarchado y se les suministra los moldes hechos en cartulina para que los adultos mayores los vayan sacando en el foamy escarchado Luego se procede a pegar las diferentes partes que componen la mamá Noela

Evidencia fotográfica









CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

13 DE NOVIEMBRE DEL 2025

Durante esta mañana se procede a dar continuidad con la manualidad y los adultos mayores terminan el proyecto de Mamá Noel. Mostrando satisfacción con el resultado obtenido en su manualidad. Estas manualidades se realizaron como adorno destinados al arbolito de navidad, simboliza no solo el espíritu festivo, sino también el esfuerzo, la dedicación y la alegría compartida durante el proceso.









CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

14 DE NOVIEMBRE DEL 2025

DULCERO NAVIDEÑO

Materiales utilizados

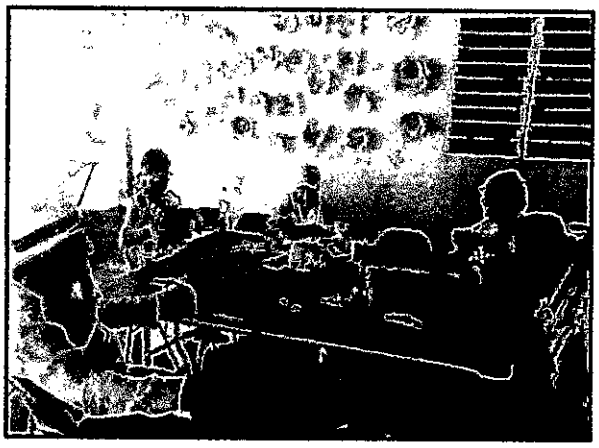
- botellas plásticas
- foamy escarchado
- tijeras
- moldes de cartulina
- lápices
- barras de silicona
- pistola de silicona

Paso a paso para el desarrollo de la actividad

1. cada adulto mayor lleva una botella plástica
2. se recorta, utilizando la parte inferior de la botella
3. se le da forma a la botella
4. se recorta un árbol en forma de pino tres veces
5. se pegan las partes del árbol
6. se hacen tiras de foamy para adornar la botella
7. se recorta una base en foamy haciendo unos cortes para bien echar los dulces o colocar una vela

En este día se les presenta la próxima actividad manual el cual consiste en un diseño elaborado a partir de una botella plástica y foamy escarchado

Evidencia fotográfica



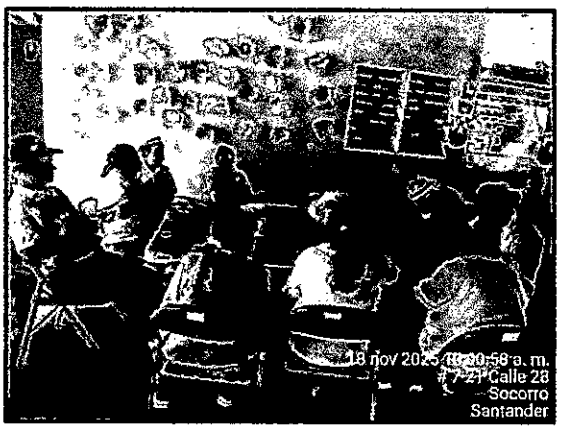


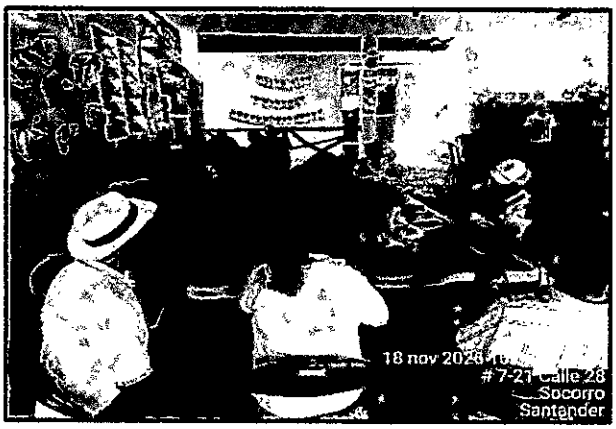
CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

18 DE NOVIEMBRE DEL 2025

En este día se les suministra material y los respectivos moldes para elaborar el arbolito de navidad con material de fommy y así pueda darle color a la manualidad, estas piezas se recortan, se pegan y se van cogiendo la forma de un pino.

Evidencia fotográfica









CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

19 DE NOVIEMBRE DEL 2025

Durante este día se continúa con la manualidad recortando y pegando las piezas de foamy para formar el árbol navideño del proyecto, para que el adulto mayor mejore la coordinación ojo-mano y la motricidad fina.

Evidencia fotográfica





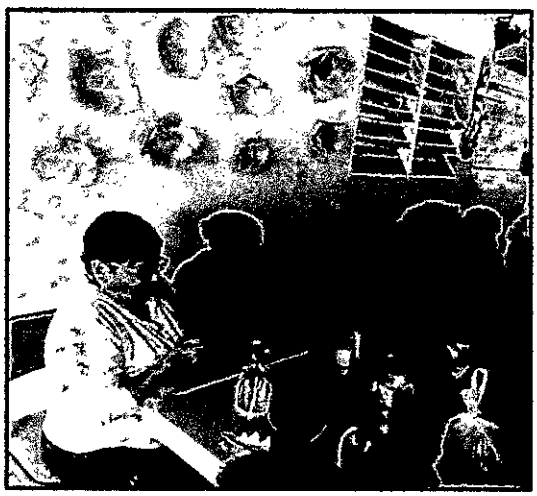


CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

20 DE NOVIEMBRE DEL 2025

Se continúa recortando el foamy en forma de tiras con la ayuda de una tijera de pico para dar mejor presentación a la manualidad que estamos trabajando.

Evidencia fotográfica









CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

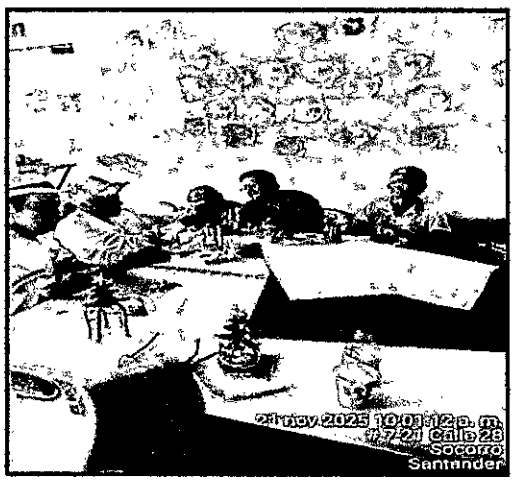
21 DE NOVIEMBRE DEL 2025

Se continúa con el proceso de corte y decoración del dulcero, esta vez se coloca círculos pequeños hechos en foamy para decorar el arbolito y también se colocan las tiras de foamy a la botella.

Evidencia fotográfica









CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

24 DE NOVIEMBRE DEL 2025

Durante esta mañana se realizó la decoración total del proyecto y dando por terminada la actividad sintiendo gran satisfacción por los logros obtenidos durante esta manualidad.

La elaboración del dulcero navideño permitió a los adultos mayores vivir una experiencia significativa que combino creatividad, trabajo manual y conciencia ambiental.

Se fomentó la reutilización responsable, demostrando que es posible transformar elementos cotidianos en piezas decorativas llenas de valor y belleza. Además se promovió la convivencia, el fortalecimiento de habilidades motrices y la expresión personal, contribuyendo positivamente al bienestar emocional y social de los adultos mayores. El resultado final no solo embellece los espacios navideños, sino que también refleja el talento, la dedicación y la alegría con la que fue hecha la manualidad

Evidencia fotográfica





CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA









ANA MERCEDES GARCIA VELANDIA

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

INFORME DEPORTE, CULTURA Y RECREACIÓN

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

INFORME DE ACTIVIDADES

DEPORTE, CULTURA Y RECREACIÓN ENFOQUE ADULTO MAYOR

DEL 20 DE OCTUBRE AL 24 DE NOVIEMRE DEL 2025

PROFESIONAL:

SERGIO ALEJANDRO PACHECO GÓMEZ.

INFORME DE CUMPLIMIENTO A OBLIGACIONES CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS.

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

Se da inicio a las actividades deportivas y ejercitación muscular con el adulto mayor del CENTRO VIDA RAYOS DE ESPERANZA, sede Socorro Santander, semana del 20 de octubre al 24 de octubre del 2025 donde cada adulto mayor realizó trabajos coordinativos, de fuerza estática, movimientos coordinados de acuerdo a la capacidad física de cada persona, desplazamientos de corta distancia trabajando la estabilidad, el equilibrio, concentración y resistencia, fortalecimiento músculos y articulaciones del tren superior e inferior.

Con materiales reciclables como botellas plásticas se hicieron pesos de diferentes tamaños y pesos utilizándolas como mancuernas, aros y sillas para ayuda de su estabilidad y comodidad

20 OCTUBRE DEL 2025

OBJETIVO GENERAL

Los ejercicios con botellas para el tren superior en adultos mayores son importantes para fortalecer los músculos de los brazos, hombros y espalda, mejorar el equilibrio y la postura, y aumentar la movilidad y flexibilidad para prevenir caídas. Estos ejercicios también contribuyen a la salud cardiovascular y al bienestar mental.

Fortalecimiento muscular

- **Brazos, hombros y espalda:** Ganar fuerza y masa muscular en estas áreas para facilitar actividades diarias y mejorar la funcionalidad.
- **Músculos estabilizadores:** Fortalecer los músculos de la espalda para mejorar la estabilidad del tronco.

Mejora de la funcionalidad y movilidad

- **Equilibrio y postura:** Un mayor control muscular ayuda a mantener el equilibrio y corregir la postura, lo que reduce el riesgo de caídas.
- **Movilidad:** Mantener la movilidad de las articulaciones y los músculos, lo que facilita actividades como caminar o levantarse.

DESARROLLO

Como herramienta de trabajo cada adulto mayor realizó ejercicios coordinados y dirigidos con botellas, siendo estos pesos adecuados para cada adulto mayor.

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

Ejercicios de pies y sentados se desarrolló ejercicios de fuerza y resistencia fortaleciendo músculos y articulaciones de brazos y hombros.

CALENTAMIENTO

- **Movilidad cervical y de hombros:** Movieron la cabeza suavemente de lado a lado, llevando la oreja al hombro. Luego, hicieron círculos con los hombros hacia adelante y hacia atrás.

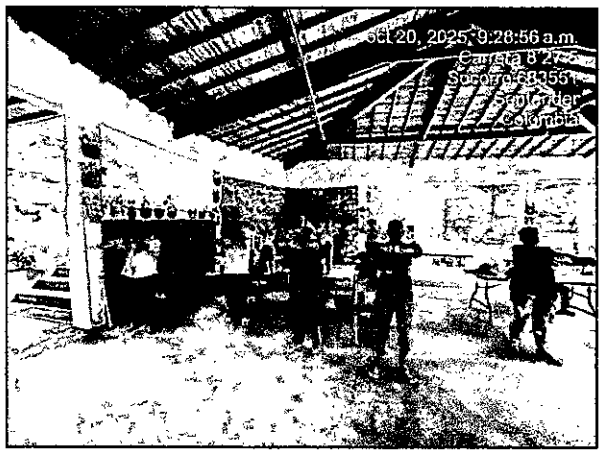
EJERCICIOS DE TREN SUPERIOR

- **Hombros:** Sentados o de pie con la espalda recta. Sujetaron las botellas con las palmas hacia adelante a la altura de los hombros. Levántalas hasta que los brazos estuvieron extendidos por encima de la cabeza bajándolo lentamente.
- **Bíceps:** Con las palmas de las manos mirando hacia arriba, flexionaron los codos para llevar las botellas hacia los hombros. Extendiendo los brazos lentamente de regreso.
- **Aperturas laterales:** Con los brazos estirados a los lados, palmas hacia abajo, levantaron los brazos hasta la altura de los hombros. Volvieron a la posición inicial con control.





CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA













CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

21 OCTUBRE DEL 2025

OBJETIVO GENERAL

- **Aumento de la fuerza muscular:** Incrementar la fuerza en los músculos de los brazos y la parte superior del cuerpo.
- **Mejoramiento de la funcionalidad:** Facilitar la realización de actividades cotidianas como levantar objetos, cepillarse o vestirse.
- **Prevención de la sarcopenia:** Combatir la pérdida de masa muscular relacionada con la edad.
- **La autonomía:** Contribuir a la independencia de la persona mayor.
- **Reducción del riesgo de caídas:** Unos brazos y una espalda más fuertes ayudan a mantener el equilibrio y la agilidad.
- **Estímulo del sistema inmune:** El ejercicio regular contribuye a un mejor estado de salud general.
- **Tonificación:** Ayuda a tonificar los músculos y a mejorar la apariencia de los brazos.

DESARROLLO

- **Bíceps:** Sentado o de pie, con la botella en cada mano y las palmas hacia arriba, flexionaron los codos para llevar la botella hacia el hombro. Bajando lentamente.
- **Elevaciones frontales:** Con las botellas al frente, levantaron los brazos estirados hasta la altura de los hombros o hasta donde ellos pudieran, bajando controladamente.
- **Hombros:** Sentados en la silla, con las botellas a la altura de los hombros, exhalaron mientras extiendes los codos hacia el frente.
- **Elevaciones laterales:** Con los brazos a los lados, levantaron las botellas hasta la altura de los hombros, bajando lentamente.

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

Extensión de tríceps:

- **Sentados:** Flexionaron los codos y llevaron las botellas por detrás de la cabeza. Estirando los codos para subir las botellas hacia arriba.
- **De pie:** Inclinaron el tronco hacia adelante con la espalda recta. Llevando las botellas hacia atrás y estirando los brazos hacia arriba.









CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA









22 OCTUBRE DEL 2025

OBJETIVO GENERAL

Fortalecimiento muscular:

- **Brazos:** Aumenta la fuerza en bíceps, hombros y espalda al realizar movimientos de elevación con las botellas como peso.
- **Piernas:** Fortalece cuádriceps, glúteos e isquiotibiales al trabajar la musculatura de la parte inferior del cuerpo, como la elevación de piernas.

Mejora del equilibrio y la coordinación:

- Los movimientos controlados ayudan a mejorar la estabilidad general, fundamental para realizar actividades cotidianas como caminar y levantarse.
- La coordinación entre brazos y piernas se potencia con la ejecución de los ejercicios, lo que favorece la sincronización de movimientos.

Prevención y salud:

- **Reducción del riesgo de caídas:** Unos músculos más fuertes y un mejor equilibrio son clave para disminuir el riesgo de caídas, que son comunes en la tercera edad.
- **Mejora de la funcionalidad:** Ayuda a mantener la independencia y facilita la realización de actividades diarias, como cargar bolsas o subir escaleras.
- **Salud ósea:** El fortalecimiento muscular también contribuye a mantener la densidad mineral ósea y reducir el riesgo de fracturas.

DESARROLLO

- **Elevaciones laterales de hombros:** De pie o sentados, sostuvieron una botella en cada mano a los lados. Manteniendo los brazos casi rectos (con una ligera flexión en los codos), elevaron lateralmente hasta la altura de los hombros y luego bajándolos controladamente.
- **Extensiones de tríceps por encima de la cabeza:** Sentado o de pie, sostuvieron las botellas con ambas manos por encima de la cabeza. Flexionando los codos para bajar la botella detrás de la nuca y luego extiendo los brazos para levantarla de nuevo.
- **Sentadillas asistidas (con botella):** De pie, con los pies separados a la anchura de los hombros, sostuvieron las botellas frente a su pecho con ambas manos. Flexionaron lentamente las rodillas y las caderas como si fuera a sentarse en una silla, manteniendo la espalda recta, y luego levántese.
- **Elevación de talones (de pie):** De pie sostuvieron para mantener el equilibrio, levantando lentamente los talones del suelo, poniéndose de punta. Mantuvieron la posición y luego bajaron los talones.

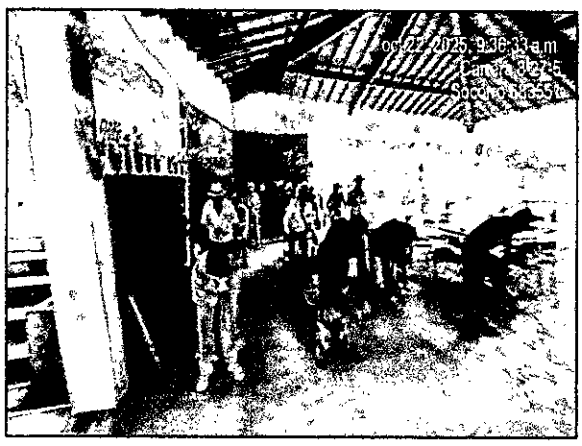
- **Laterales:** Sostuvieron las botellas con ambas manos. Dando un paso lateral amplio con una pierna, doblando la rodilla de esa pierna mientras mantuvieron la otra recta, y bajando las caderas ligeramente. Regresando al centro y repitiendo hacia el otro lado.

- **Peso muerto con botellas:** De pie, con los pies separados a la altura de las caderas, inclinaron el torso hacia adelante desde las caderas (manteniendo la espalda recta y las rodillas ligeramente dobladas) y luego regresando a la posición vertical.

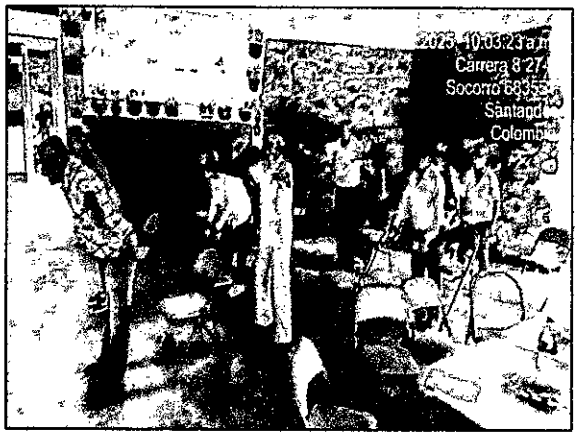








CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA









23 OCTUBRE DEL 2025

Actividad audiovisual direccionado a los adultos mayores donde el tema principal fue la importancia de la ejercitación con botellas utilizándolas como peso controlado.

Después de dicha visualización se realizaron ejercicios de elongación y estiramiento de músculos de tren inferior y superior.

Realizar ejercicios con botellas de agua o mancuernas es beneficioso para los adultos mayores porque mejora la fuerza muscular y la resistencia, lo que a su vez reduce el riesgo de caídas y fracturas, aumenta la movilidad y flexibilidad, y ayuda a mantener la salud ósea. Además, fortalece la salud mental al liberar endorfinas, reducir el estrés y mejorar la autoestima.

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

Consideraciones

- **Adaptar el peso:** Ajustar el peso utilizando botellas de agua de diferentes tamaños según tu capacidad individual de cada adulto mayor.
- **Seguridad:** Realizar los ejercicios en un área segura y cómoda, preferiblemente sobre un suelo antideslizante.
- **Supervisión:** Si es posible, comenzar bajo la supervisión de un profesional para asegurarte de que la técnica sea la correcta.









CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA





24 OCTUBRE DEL 2025

OBJETIVO GENERAL

Los trabajos con aros para adultos mayores nos permiten mejorar progresivamente la coordinación, el equilibrio y la movilidad de brazos y piernas, además de fortalecer la musculatura y promover la salud mental y emocional. Estos ejercicios ayudan a prevenir caídas, mantener la independencia y mejorar la calidad de vida al trabajar aspectos psicomotores, fortalecimiento muscular y agilidad mental.

Coordinación y equilibrio

- **Prevenir caídas:** Al mejorar la estabilidad corporal, se disminuye el riesgo de caídas, lo que es fundamental para la seguridad diaria.
- **Mejorar la agilidad**: El movimiento con los aros contribuye a la coordinación y la seguridad al caminar o realizar otras actividades cotidianas.

Movilidad y fortalecimiento muscular

- **Aumentar la flexibilidad**: Se potencia la flexibilidad y el rango de movimiento de las articulaciones, facilitando las tareas diarias.
- **Fortalecer músculos**: Se fortalecen los músculos, especialmente los implicados en el equilibrio y la postura, y se contribuye a la densidad ósea.
- **Tonificar la musculatura**: Los aros permiten trabajar de manera específica y profunda para tonificar y fortalecer la musculatura de brazos, piernas y tronco.

DESARROLLO

Se realizaron ejercicios para brazos y piernas, comenzando con un calentamiento suave, como rotaciones de hombros y tobillos. Luego, realizando ejercicios y sentadillas asistidas con el aro, movimientos laterales con desplazamiento de aro de un lado a otro. Fue importante escuchar al cuerpo, respirar con calma y concentrarse en la conexión mente-cuerpo, sin forzar los movimientos.

Calentamiento

- **Hombros y brazos:** Haciendo círculos con los hombros hacia adelante y hacia atrás. Elevaron los brazos alternadamente y luego juntos hacia arriba y hacia los lados, simulando "jalar bolsas".
- **Muñecas:** Con los brazos extendidos al frente, hicieron círculos con las muñecas en ambas direcciones.
- **Piernas y tobillos:** Levantaron los talones hacia arriba y luego hicieron círculos con los tobillos en ambos sentidos.

Ejercicios con aro

- **Sentadillas asistidas:** Sostuvieron el aro de frente con los brazos extendidos.
    - Bajaron lentamente en una sentadilla, manteniendo la espalda recta.
    - A medida que subían, desplazaban el aro hacia arriba, activando los tríceps.
- **Variaciones con el aro para piernas:**
    - **Estocadas laterales:** Sostuvieron el aro con ambas manos y realizaron estocadas laterales, usando el aro para mantener el equilibrio.
    - **Elevación de rodillas:** De pie, usaron el aro como apoyo para elevar las rodillas hacia el pecho, luego bajándolas lentamente.

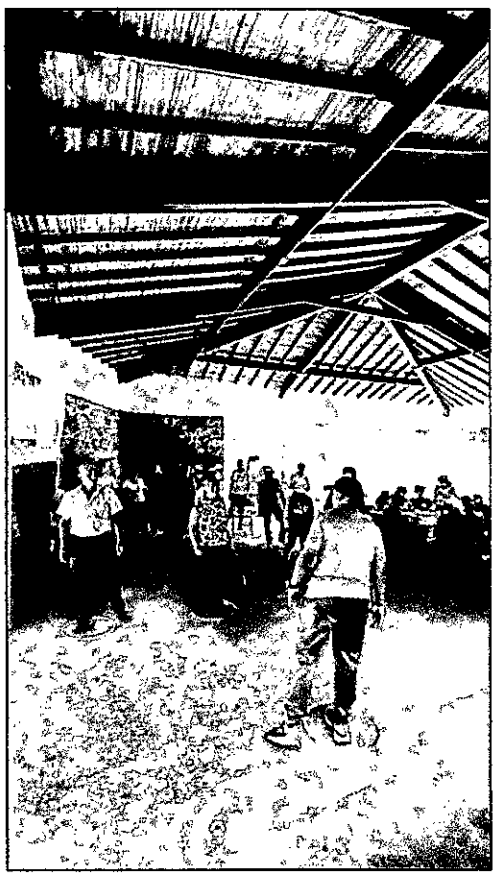
Realizaron coordinación del tren inferior con movimientos laterales, adelante y hacia atrás, de manera controlada y progresiva de acuerdo a sus capacidades físicas.

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

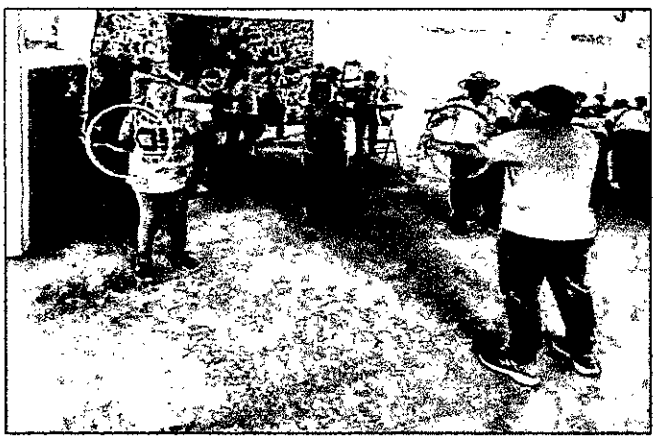












CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

Se da inicio a las actividades deportivas y ejercitación con nuestros adultos mayores del CENTRO VIDA RAYOS DE ESPERANZA, sede Socorro Santander, semana del 27 al 31 de octubre del 2025 donde cada realizó trabajos coordinativos, de fuerza estática y con movimientos, coordinación y agilidad, desplazamientos de corta distancia trabajando la estabilidad, el equilibrio, concentración y resistencia, fortalecimiento músculos y articulaciones del tren superior e inferior.

Con materiales reciclables como botellas plásticas se hicieron pesos de diferentes tamaños y pesos utilizándolas como mancuernas, aros, platillos y sillas para ayuda de su estabilidad y comodidad

27 OCTUBRE DEL 2025

OBJETIVO GENERAL

Los ejercicios con botellas y aros en el suelo para adultos mayores permitieron mejorar el equilibrio, la coordinación, la fuerza muscular y la resistencia cardiovascular. Estas actividades también promueven la movilidad, la agilidad, la conciencia espacial, la seguridad en el movimiento y ofrecen un estímulo cognitivo y social, como el trabajo en equipo y la resolución de problemas.

Objetivos principales

- **Mejorar el equilibrio:** Los aros en el suelo ayudan a crear un circuito que fomenta el control corporal y la estabilidad, mientras que las botellas se usaron para ejercicios de equilibrio con peso.
- **Aumentar la coordinación y la agilidad:** Manipular los aros y las botellas requirieron coordinación óculo-manual y general, además de movimientos ágiles para seguir los patrones del circuito.
- **Fortalecer los músculos:** El uso de botellas como pesas ligeras ayudarán a fortalecer los músculos de las piernas, brazos y torso, contribuyendo a la resistencia muscular.
- **Desarrollar la resistencia cardiovascular:** Incorporaron movimientos continuos y dinámicos, como caminar entre los aros, ayudando a mejorar la salud del corazón y la resistencia física.

Beneficios adicionales

- **Estimular la función cognitiva:** Los circuitos implican concentración y memoria, así como creatividad para resolver los desafíos que presentan los ejercicios.
- **Fomentar la seguridad y prevenir caídas:** Al mejorar el equilibrio, la coordinación y la fuerza, se reduce el riesgo de caídas, un problema común en la tercera edad.
- **Promover la salud mental:** La actividad física, especialmente en un entorno lúdico, mejora el estado de ánimo, la autoestima y el bienestar general.
- **Fomentar la interacción social:** Participar en ejercicios en grupo puede fomentar el trabajo en equipo, la comunicación y un sentido de comunidad.

DESARROLLO

Se desarrollaron ejercicios combinando fuerza y resistencia con botellas y aros, se pudieron realizar rutinas de trabajo de equilibrio y coordinación. Se colocaron aros en el suelo y cada adulto mayor caminó en línea recta atravesando los aros, o en salto dentro y fuera de ellos (de manera controlada los adultos mayores que pudieran dentro sus capacidades físicas poder realizar este ejercicio). También se usó botellas como peso para realizar ejercicios de fuerza, como levantarlas por encima de la cabeza o hacer estocadas laterales en desplazamiento corto.

- **Caminar entre aros:** Colocando los aros en el suelo con suficiente espacio entre ellos cada adulto mayor caminó cuidadosamente por su interior, uno por uno.
- **Saltos en aros:** Con los aros en el suelo en forma de camino o escalera. El adulto mayor saltó cuidadosamente con ambos pies juntos dentro de cada aro o alternando para mejorar la coordinación.
- **Transición con botella:** Cada adulto mayor en camina corta realizó ejercicios de coordinación en transición a paso corto y largo con movilidad progresiva en el tren superior.

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA







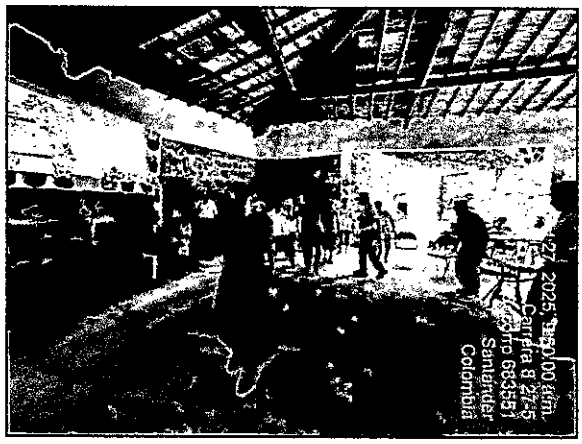






CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA





28 OCTUBRE DEL 2025

OBJETIVO GENERAL

Estos ejercicios le ayudan a fortalecer los músculos de las piernas, los glúteos y el tronco, mejorar el equilibrio y la estabilidad, prevenir caídas y mantener la independencia funcional para realizar actividades diarias como levantarse de una silla o cama. Los ejercicios sentados mejoran la movilidad y la flexibilidad, mientras que las sentadillas asistidas ayudan a ganar fuerza y proteger las articulaciones.

Objetivos principales

- **Fortalecer los músculos:** Mejorar la fuerza en cuádriceps, isquiotibiales, glúteos y pantorrillas. Esto es fundamental para las actividades diarias de cada adulto mayor.
- **Mejorar el equilibrio y la estabilidad:** Reducir el riesgo de caídas, que es crucial para la independencia a medida que se envejece.
- **Mantener la independencia:** Ayudar a realizar tareas cotidianas, como levantarse de una silla o de un sofá, y así mejorar la calidad de vida.
- **Proteger las articulaciones:** Las sentadillas asistidas pueden ayudar a proteger las rodillas y las caderas, siempre que se realicen con una técnica adecuada.
- **Promover la salud general:** Contribuir a la salud mental, el control del peso y la movilidad articular.

Beneficios específicos

- **Ejercicios sentados:** Diseñados para los adultos mayores que se sienten más cómodas o tienen limitaciones para estar de pie. Mejoran la movilidad, la flexibilidad y el bienestar general.
- **Sentadillas asistidas:** Ofrecen un apoyo para mantener el equilibrio mientras se fortalecen las piernas y los glúteos. Permiten trabajar el movimiento de subir y bajar de forma controlada.

DESARROLLO

Se desarrollaron ejercicios para el tren inferior en adultos mayores que son cruciales para mantener la movilidad, la fuerza y reducir el riesgo de caídas. Estos ejercicios, adaptados para ser seguros y efectivos, se realizaron tanto sentados como de pie con asistencia.

Ejercicios de Tren Inferior Sentados

Estos ejercicios fueron ideales para nuestros adultos mayores con movilidad reducida o que buscan un calentamiento suave. Se realizaron en una silla estable y firme, manteniendo la espalda recta.

- **Elevaciones de talones y puntas:** Sentados con los pies apoyados en el suelo, levantaron lentamente los talones lo más alto posible, manteniendo las puntas de los pies en el suelo. Sostuvieron por unos segundos bajando lentamente. Luego, levantando las puntas de los pies, apoyándose en los talones. Se realizaron repeticiones de ambos movimientos de 10 a 15 veces con descanso.
- **Extensiones de piernas:** Sentados cerca del borde de la silla, estiraron una pierna hacia adelante hasta que estuviera casi recta, con la punta del pie apuntando hacia el techo. Mantuvieron la posición durante 3-5 segundos bajando lentamente. Repeticiones 10 veces por pierna.
- **Marcha sentada:** Levantaron las rodillas alternativamente, como si estuvieran marchando en su lugar, pero sentado. Movimiento de los brazos simultáneamente para un ejercicio más completo.
- **Círculos de tobillos:** Con las piernas ligeramente extendidas o los pies apoyados, realizaron círculos con los tobillos en ambas direcciones para mejorar la movilidad articular.

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

Sentadillas Asistidas de Pie

Las sentadillas asistidas, fueron realizadas con una silla, fueron excelentes para fortalecer cuádriceps, isquiotibiales y glúteos, que son fundamentales para las actividades diarias como levantarse.













CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA









29 OCTUBRE DEL 2025

OBJETIVO GENERAL

Actividad audiovisual direccionado a los adultos mayores donde el tema principal fue la importancia de la ejercitación y elongación.

Después de dicha visualización se realizaron ejercicios de elongación y estiramiento de músculos de tren inferior y superior.

La ejercitación y la elongación son fundamentales para el adulto mayor, ya que mejoran la fuerza muscular, previenen la sarcopenia y la osteoporosis, aumentan la flexibilidad y el equilibrio, y reducen el riesgo de caídas. Además, estos hábitos contribuyen al bienestar cognitivo al reducir el estrés, mejorar la concentración y retrasar el deterioro cognitivo.

Beneficios físicos

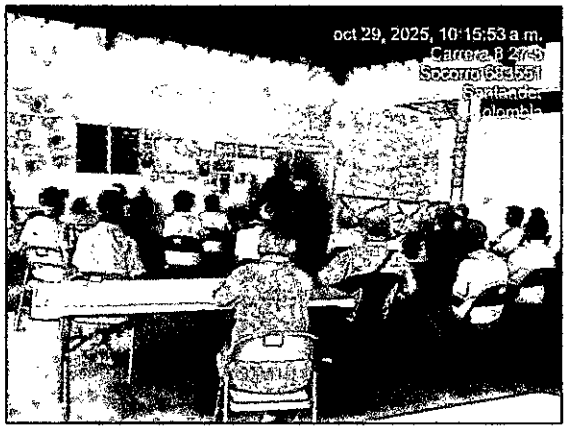
- **Fortalecimiento muscular:** El entrenamiento de fuerza ayuda a mantener la masa muscular y a revertir la pérdida de movilidad, lo que es clave para la salud ósea, endocrina y cerebral.
- **Prevención de caídas:** Al fortalecer los músculos, mejorar el equilibrio y la agilidad, se reduce significativamente el riesgo de caídas y las posibles fracturas.
- **Mejora de la flexibilidad:** La elongación combate la pérdida de elasticidad natural de los músculos y las articulaciones, permitiendo moverse con mayor libertad y facilidad en las actividades diarias.
- **Reducción de rigidez:** El estiramiento mejora el flujo sanguíneo a los músculos, lo que ayuda a reducir la tensión y la rigidez, especialmente beneficioso para quienes padecen artritis u otras dolencias articulares.
- **Salud ósea:** El ejercicio regular ayuda a proteger contra la osteoporosis y a mantener la salud ósea.

Cabe resaltar la participación activa de los adultos mayores donde fueron consientes que el estiramiento antes y después de cada sesión aeróbica y actividad física son muy importantes para la prolongación de las articulaciones y la musculatura.



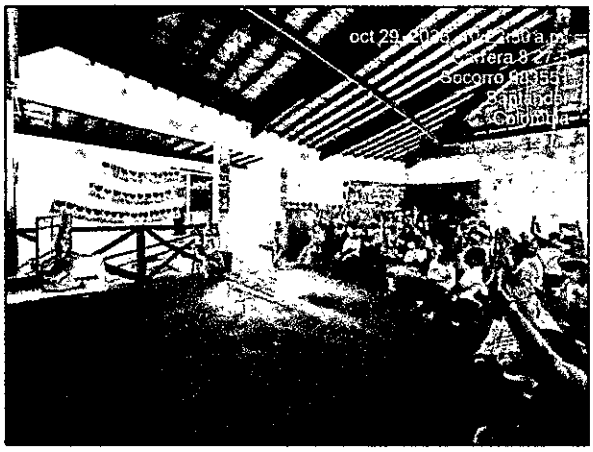


CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA











CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

30 OCTUBRE DEL 2025

OBJETIVO GENERAL

Los ejercicios de equilibrio y levantamiento de una silla para adultos mayores le ayudarán a prevenir caídas, mejorar la movilidad y la estabilidad, aumentar la independencia y fortalecer los músculos clave. Estos ejercicios buscan mejorar la calidad de vida al permitir que las personas mayores realicen sus actividades diarias con mayor seguridad y confianza.

Objetivos específicos

- **Mejorar el equilibrio:** Aumentar la estabilidad para evitar caídas, lo que es crucial para la independencia y la calidad de vida a medida que se envejece.
- **Aumentar la fuerza muscular:** Fortalecer las piernas, el tronco y los brazos para facilitar actividades diarias como levantarse de una silla, subir escaleras o levantar objetos en este caso una silla.
- **Incrementar la coordinación:** Mejorar la coordinación entre diferentes partes del cuerpo, lo cual es fundamental para la realización de movimientos precisos y seguros.
- **Mantener la independencia:** Permitir que los adultos mayores continúen realizando sus actividades diarias de forma autónoma, lo que contribuye a una mejor salud mental y física.
- **Reducir el riesgo de caídas:** Reducir la incidencia de caídas, que pueden tener consecuencias graves, especialmente en la población mayor.
- **Mejorar la flexibilidad:** Aumentar la flexibilidad articular y reducir la rigidez, lo que permite un rango de movimiento más amplio.

DESARROLLO

Para mejorar el equilibrio y la fuerza en adultos mayores, se realizaron ejercicios de equilibrio como las elevaciones laterales de piernas y el levantamiento de talones usando una silla como apoyo, además de sentadillas asistidas. Es importante realizar estos movimientos de forma lenta y controlada, manteniendo la estabilidad y corrigiendo la postura, igualmente el levantamiento controlado de la silla a cierta altura.

Ejercicios de equilibrio

- **Elevaciones laterales de piernas:**
    - De pies junto a una silla para apoyarse, levantaron una pierna hacia un lado, manteniéndola recta.
    - Mantuvieron la posición un momento antes de bajar la pierna, repitiendo el movimiento entre 10 y 15 veces por cada lado.
- **Levantamiento de talones:**
    - De pie y con los pies separados a la altura de los hombros y con una silla cerca para apoyo, levantaron los talones del suelo, apoyándose en las puntas de los pies.
    - Mantuvieron la posición unos segundos y luego baje lentamente. Repitiendo 10 veces en 3 series.

Equilibrio sobre una pierna:

- Colocando las manos en el respaldo de la silla y, al exhalar, levantaron ligeramente un pie del suelo.
- Teniendo estabilidad, soltaron una mano del respaldo, y luego la otra, colocando los brazos a los lados para mantener el equilibrio.
- Mantuvieron la posición durante unos segundos, volviendo a apoyar las manos y repitiendo el movimiento con la otra pierna.

Ejercicios para sentarse y levantarse

Sentadillas asistidas:

- Utilizando una silla para apoyarse, realizaron sentadillas lentas, lo realizaron sin usar las manos y cuando lo requerían se apoyaban en la silla.

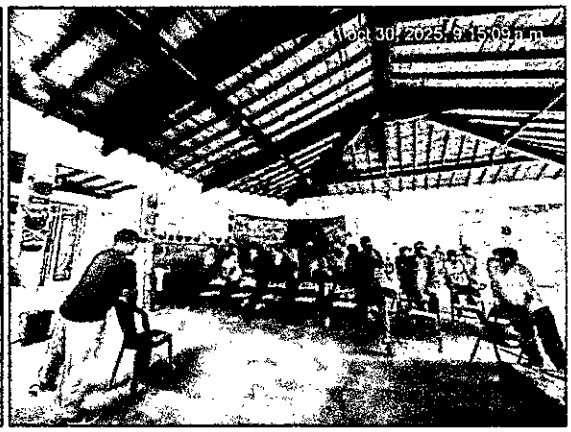
Elevación del torso desde la silla:

- Sentados en el borde de la silla con los pies en el suelo. Despegando la espalda de la silla y estirando los brazos.
- Con la cabeza hacia arriba estiraron los brazos hacia abajo para trabajar los músculos del cuello y la espalda.

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

- Repitieron 10 veces, con enfoque en la contracción entre los omoplatos.

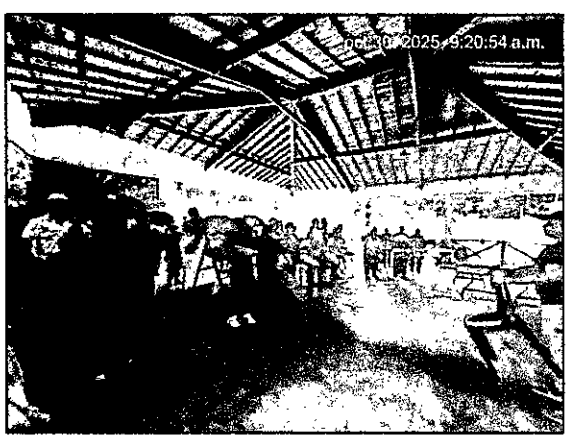






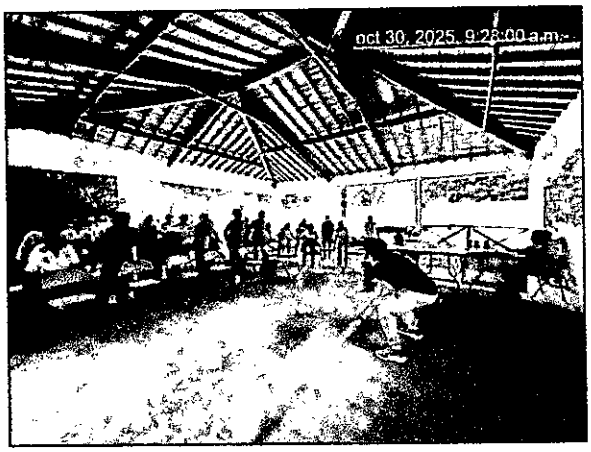






CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA





31 OCTUBRE DEL 2025

OBJETIVO GENERAL

Los juegos de mesa y el karaoke para adultos mayores se busca estimular las capacidades cognitivas, promover la socialización, mejorar el bienestar emocional y mantener la salud física y psicomotora. Estas actividades también ayudan a prevenir el aislamiento, la soledad y el deterioro mental, además de aumentar la autoestima.

Objetivos cognitivos y mentales

- **Estimulan la mente:** Fomentan la atención, la concentración, la memoria, la observación y la imaginación.
- **Mejoran las funciones ejecutivas:** Ayudan en la planificación, la toma de decisiones y la resolución de problemas.
- **Combaten el deterioro:** Ayudan a prevenir el deterioro de las funciones cognitivas y enfermedades como el Alzheimer.

Objetivos sociales y emocionales

- **Fomentan la socialización:** Crean oportunidades para la interacción, el contacto interpersonal y la integración social, reduciendo la soledad.
- **Mejoran el estado de ánimo:** Aumentan la motivación, reducen el estrés y la ansiedad, y generan alegría y diversión.

- **Incrementan la autoestima:** El logro de objetivos en los juegos y la participación social mejoran la confianza y el sentimiento de competencia personal.
- **Fortalecen vínculos:** Promueven los vínculos afectivos y la integración en ellos.

Objetivos físicos y psicomotores

- **Mantienen la psicomotricidad:** Favorecen el mantenimiento de un funcionamiento psicomotriz adecuado, incluyendo la destreza fina y la coordinación.
- **Previenen el sedentarismo:** Fomentan la actividad y la participación, combatiendo el sedentarismo.

DESARROLLO

Juegos de mesa

- **Estimulación cognitiva:** Ejercitación de la lógica, la estrategia, la memoria y la concentración, lo que ayudó a mantener el cerebro activo y a ralentizar el deterioro cognitivo.
- **Beneficios sociales:** Crearon oportunidades para la interacción, fortaleciendo los lazos sociales y reduciendo la sensación de aislamiento al jugar en grupo.
- **Diversión y entretenimiento:** Ofreciendo un espacio de forma divertida de pasar el tiempo libre, reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.
- **Juegos:** Parqués, dominó, cartas, juego la cucaracha, crucigramas y mandalas.

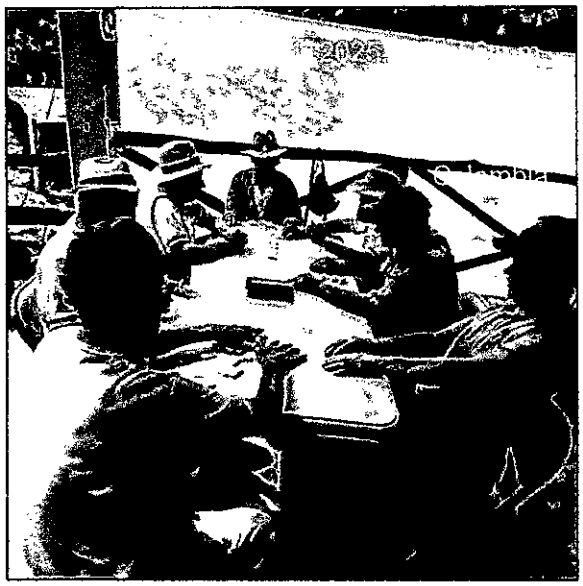
Karaoke

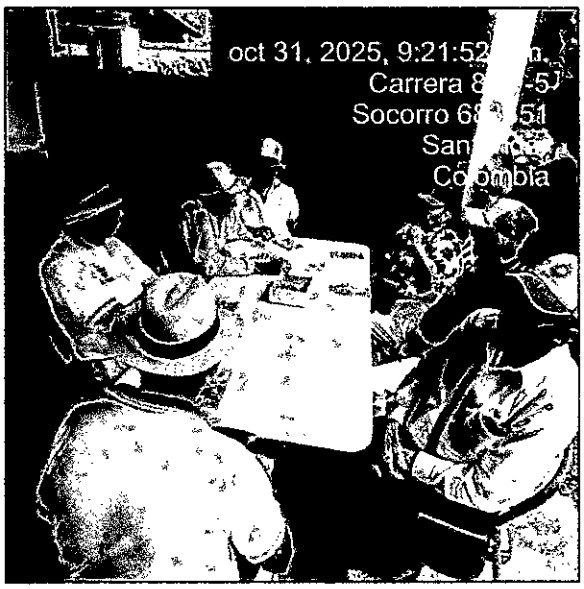
- **Estimulación de la memoria:** Ayudaron a recordar letras y melodías de canciones populares, estimulando la memoria auditiva y la atención.
- **Mejora del lenguaje:** Se fomentó la fluidez verbal y la capacidad de expresión.
- **Beneficios emocionales:** Cantar puede ser liberador y generó una sensación de bienestar. Además, fomentó la alegría, reduciendo el estrés y monotonía.

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

- **Socialización:** Es una actividad grupal que promueve la interacción, la conexión y la diversión compartida.
- **Adaptabilidad:** Se adaptó la dificultad seleccionando fragmentos de canciones más cortos o cayendo en la nota.









CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

Se da inicio a las actividades deportivas y ejercitación muscular con el adulto mayor del CENTRO VIDA RAYOS DE ESPERANZA, sede Socorro Santander, semana del 04 al 07 de noviembre del 2025 donde cada adulto mayor realizó trabajos de fuerza, y resistencia, trabajo en equipo, motricidad, agarre, reflejos y fortalecimiento de loso músculos.

Para dichas actividades deportivas se utilizaron materiales didácticos, bastones, pelotas plásticas y la silla como elementos que ayudaron al mejor desarrollo, destreza y comodidad de cada adulto mayor.

04 NOVIEMBRE DEL 2025

OBJETIVO GENERAL

Los ejercicios en pareja con pelotas pequeñas para adultos mayores nos permiten mejorar la coordinación, el equilibrio, la fuerza muscular y la movilidad articular, a la vez que se promueve la interacción social y la estimulación cognitiva. Estos ejercicios ayudan a mantener la autonomía y la independencia, mejorar la salud en general y hacer que el envejecimiento sea más activo y saludable.

Objetivos específicos

- **Mejorar la coordinación y los reflejos:** Los ejercicios de pasar y atrapar la pelota mejoran la coordinación ojo-mano y la agilidad de los reflejos.
- **Fortalecer la musculatura:** Ayudan a fortalecer los músculos de los brazos, piernas, espalda y el tronco.
- **Aumentar la movilidad articular:** Fomentan la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones, incluyendo las de los brazos, cuello, tobillos y rodillas.
- **Mejorar el equilibrio y la postura:** Al activar los músculos de manera constante, se mejora el equilibrio y la postura general.
- **Estimular la función cognitiva:** Trabajar con una pelota requiere concentración y memoria, estimulando así las capacidades cognitivas.
- **Promover la socialización y el bienestar emocional:** Realizar los ejercicios en pareja o en grupo fomenta la socialización y la interacción, lo que puede mejorar el estado de ánimo y la autoestima.

DESARROLLO

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

Los ejercicios en pareja con pelotas pequeñas para adultos mayores se enfocaron en mejorar la coordinación, los reflejos, la movilidad articular y la fuerza de agarre. Se pudieron realizar pasándose la pelota, tocando distintas partes del cuerpo antes de devolverla y trabajando de forma coordinada para mejorar la interacción social. Es importante que se adaptaron al nivel de movilidad y siempre realizándolo con seguridad.

En pareja: pasar la pelota

- **Descripción:** De pies; de frente y de espalda.
- **Ejercicio:**
    1. Pásense la pelota con ambas manos por encima de la cabeza.
    2. Antes de pasarla de vuelta, dan una palmada y luego la reciben sin dejarla caer.
- **Beneficios:** Mejoramiento de reflejos y la movilidad articular.

Ejercicio de coordinación: pasar en círculo

- **Descripción:** Se realizaron en parejas de pie en círculo.
- **Ejercicio:**
    1. Pásense la pelota unos a otros.
    2. Pudieron hacerlo a velocidad lenta y aumentada.
    3. Variaciones en la forma de pasarla: por encima de la cabeza o por debajo de las piernas.
- **Beneficios:** Fortalecieron la coordinación y fomentación de la interacción social.

Ejercicios de fuerza de agarre (individuales y en pareja)

- **Descripción:** Se realizaron sentados y de pies sin requerir movimientos de las piernas.
- **Ejercicio:**
    1. Sostuvieron la pelota pequeña en una mano con la muñeca hacia arriba.
    2. Apretaron la pelota con fuerza durante 5, segundos.
    3. Soltaron y repitieron 4 veces.

- **Beneficios:** Trabajo los dedos, la mano y los antebrazos, mejorando la fuerza de agarre.











CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

05 NOVIEMBRE DEL 2025

OBJETIVO GENERAL

Los objetivos generales de los ejercicios con bastones sentados y de pie para adultos mayores son mejorar la fuerza muscular y la movilidad, aumentar el equilibrio y la coordinación para reducir el riesgo de caídas, y mantener la independencia para realizar actividades diarias. Estos ejercicios también promueven la salud cardiovascular y ósea, mejoran la postura y fortalecen músculos específicos, incluyendo los del tronco, espalda y hombros.

Objetivos principales

- **Mejorar la fuerza y la resistencia muscular**: Ayuda a contrarrestar la pérdida de masa muscular (sarcopenia) y fortalece los músculos de las piernas, espalda y hombros.
- **Aumentar el equilibrio y la coordinación**: Proporciona una base de apoyo más sólida, lo que ayuda a prevenir caídas y mejora la estabilidad al caminar y moverse.
- **Incrementar la movilidad y la flexibilidad**: Facilita la realización de movimientos cotidianos, manteniendo la autonomía a pesar de las limitaciones.
- **Fortalecer la salud ósea y cardiovascular**: Al ser una actividad física regular, contribuye a la salud del corazón y los huesos.
- **Mejorar el bienestar mental y emocional**: La actividad física libera endorfinas, lo que reduce el estrés y la ansiedad, y puede mejorar las funciones cognitivas.

DESARROLLO

El uso de un bastón en los ejercicios para adultos mayores ayudó a mejorar la movilidad articular, la fuerza muscular y el equilibrio donde se trabajó casi el 85% de masa muscular, proporcionando un soporte esencial para prevenir caídas. Se detallaron ejercicios sentados y de pie.

Sentados:

- **Marcha sentada**: Levantaron las rodillas una a la vez para fortalecer las piernas y mejorar la circulación.

- **Elevaciones de piernas**: Extendieron las piernas hacia adelante para fortalecer los cuádriceps.
- **Movilidad de brazos**: Elevaron los brazos para fortalecer los hombros y mejorar el rango de movimiento.

De pie

- **Paso adelante y atrás**: Practicaron el movimiento de caminar, asistido por el bastón, para mejorar la coordinación.
- **Elevación lateral de piernas**: Levantaron la pierna hacia el costado para fortalecer los músculos abductores.
- **Agacharse y levantarse**: Practicaron movimientos de sentarse y pararse con apoyo del bastón para fortalecer las piernas.

El manejo del bastón para estimular el agarre y fuerza de muñeca y dedos fueron esenciales en cada ejercicio donde permitió la destreza de cada adulto mayor.





CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA



CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

06 NOVIEMBRE DEL 2025

Actividad audiovisual direccionado a los adultos mayores donde el tema principal fue la importancia de la estimulación de hombros y cadera mediante el ejercicio.

Después de dicha visualización se realizaron ejercicios de estimulación de hombros, relajación y elongación de cadera.

OBJETIVO GENERAL

Los objetivos de la actividad audiovisual de la importancia de ejercicios de estimulación de hombros y cadera fue concientizar a los adultos mayores a realizar ejercicios para mejorar la movilidad, fortalecer los músculos para prevenir caídas, mantener la autonomía y la funcionalidad física, y promover la interacción social. Esto se logra mediante ejercicios seguros y adaptados a sus capacidades que contribuyan al bienestar integral.

DESARROLLO

Después de exponer la actividad se realizaron ejercicios de acuerdo a lo visto.

Para estimular hombros y cadera, los adultos mayores realizaron ejercicios de fortalecimiento y movilidad sentados y de pie, elevaciones de pierna y ejercicios de estiramiento y movilidad con apoyo de una silla para mayor estabilidad. Es fundamental priorizar la seguridad, mantuvieron en su mayoría la espalda recta, controlando los movimientos, no forzándolos a sentir dolor, adaptados a la intensidad y las capacidades individuales.

Ejercicios de hombros (usando silla estable)

- **Estiramiento de hombro con movimiento de brazos:** Se realizaron elevaciones frontales y laterales con los brazos, manteniendo la espalda recta y respirando profundamente.

Ejercicios de cadera (usando silla estable)

- **Extensión de cadera:** De pie, sujetándose de una silla. Inclinaron el torso hacia adelante desde la cadera, levantando una pierna recta hacia atrás, luego bajándola lentamente. Se realizaron 3 series de 10 repeticiones con descanso intercalado.
- **Marchas de cadera:** Sentados en una silla con los pies apoyados en el suelo. Levantaron una rodilla hacia el techo tanto como pudieron, mantuvieron un segundo y bajaron lentamente. Repitiendo con la otra pierna.

- **Balanceos de pierna:** De pie, con apoyo. Balancearon una pierna hacia adelante y hacia atrás. Luego, balancearon la pierna de lado a lado. Mantuvieron 30 segundos por movimiento.







CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

07 NOVIEMBRE DEL 2025

OBJETIVOS GENERALES

Los ejercicios en cama y en silla para realizar en casa en los adultos mayores le permitirán mejorar la movilidad, la flexibilidad y el equilibrio, fortalecer los músculos, prevenir caídas y mantener la autonomía. Estos ejercicios buscan mejorar la circulación sanguínea, reducir la rigidez articular, combatir el sedentarismo y fomentar el bienestar general tanto físico como mental.

Objetivos generales

- **Mejorar la movilidad y flexibilidad:** Ayudar a las articulaciones a moverse con mayor facilidad y reducir la rigidez, lo cual es clave para mantener la independencia.
- **Fortalecer la musculatura:** Prevenir la atrofia muscular y mantener la fuerza necesaria para las actividades diarias.
- **Aumentar la estabilidad y el equilibrio:** Reducir el riesgo de caídas, un problema común en la tercera edad, a través de ejercicios específicos.
- **Mejorar la circulación y la salud cardiovascular:** Facilitar el flujo sanguíneo y la oxigenación de los tejidos, promoviendo una mejor salud del corazón y los pulmones.
- **Mantener la autonomía y la calidad de vida:** Permitir que el adulto mayor realice sus actividades diarias por sí mismo por más tiempo, lo que impacta positivamente en la autoestima y el estado de ánimo.
- **Prevenir problemas de salud:** Combatir el sedentarismo y reducir el riesgo de enfermedades asociadas a la inactividad, como la diabetes o enfermedades cardíacas.
- **Favorecer el bienestar mental:** Reducir la ansiedad y la depresión, y promover una sensación de bienestar general.

A cada adulto mayor se le hizo entrega de un material didáctico donde mediante ilustraciones gráficas se les expuso por grupos los ejercicios de deben realizar diariamente en sus casas, haciendo énfasis en la mejora de la movilidad y el mejoramiento cardiovascular y reducción del estrés. A continuación, la descripción a las gráficas entregadas a cada uno de ellos:

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

Ejercicios para cama

- **Movimientos de tobillo y pie:** Flexionar y extender los tobillos, y mover los pies en círculos.
- **Levantamiento de piernas:** Levantar suavemente una pierna estirada y luego la otra.
- **Abducción de cadera:** Separar una pierna estirada hacia el costado y luego volverla a juntar con la otra.
- **Movimientos de rodilla:** Llevar las rodillas hacia el pecho de forma alterna o conjunta.
- **Estiramientos de brazos:** Estirar los brazos hacia el techo, hacer círculos con los hombros y mover las muñecas.

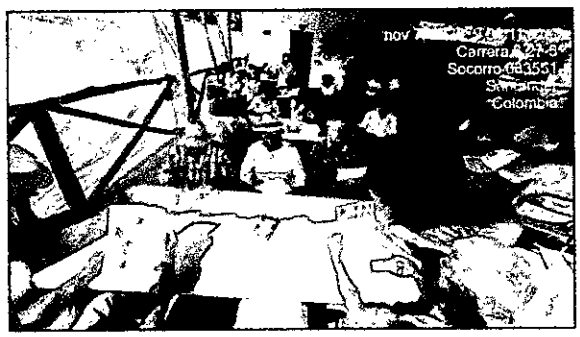
Ejercicios para silla

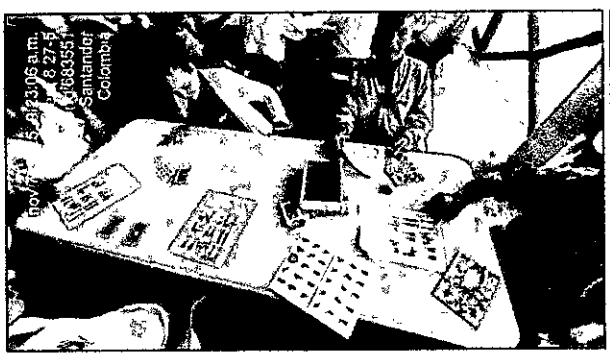
- **Elevación de talones:** Sentado o de pie con apoyo, levantar los talones del suelo alternando las piernas o con ambas a la vez.
- **Elevación de rodillas:** Elevar las rodillas mientras se está sentado o, si es posible, realizar marchas en el lugar con apoyo.
- **Giros de tronco:** Girar el tronco hacia un lado y luego hacia el otro, con cuidado y manteniendo la espalda recta.
- **Movimientos de cuello:** Realizar círculos suaves con el cuello o inclinar la cabeza de lado a lado.
- **Ejercicios de manos:** Abrir y cerrar las manos, hacer movimientos circulares con las muñecas o coger y soltar objetos pequeños.

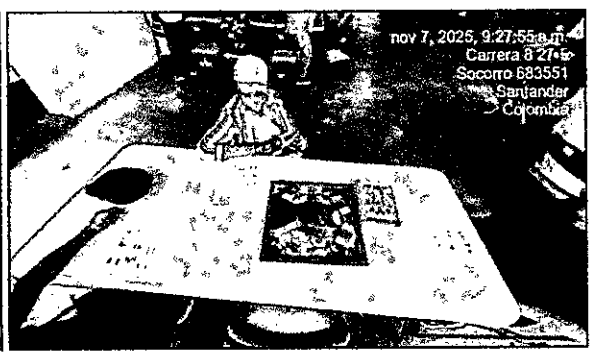




CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA











10 NOVIEMBRE DEL 2025

OBJETIVOS GENERALES

Los ejercicios físicos dinámicos de concentración para adultos mayores se buscan mantener y mejorar la condición física (equilibrio, fuerza, flexibilidad), estimular la cognición (memoria, atención, velocidad de procesamiento) y promover el bienestar socioemocional (integración social, autoestima, motivación). La combinación de actividad física y mental busca prevenir

el deterioro funcional, aumentar la calidad de vida y fortalecer las habilidades cognitivas y psicomotoras.

Objetivos de condición física

- **Mejorar el equilibrio y la coordinación:** Reducir el riesgo de caídas al fortalecer la estabilidad y la capacidad de coordinación de movimientos.
- **Aumentar la fuerza y flexibilidad:** Mantener la funcionalidad para las actividades diarias y prevenir lesiones musculares.
- **Mejorar la resistencia cardiovascular:** Fomentar un estilo de vida activo para combatir enfermedades como la hipertensión arterial y la diabetes.

Objetivos cognitivos y de concentración

- **Fortalecer la memoria:** Mejorar la memoria de trabajo, la memoria a largo plazo y el recuerdo de secuencias.
- **Aumentar la velocidad de procesamiento:** Agilizar la forma en que el cerebro procesa la información.
- **Estimular la atención y la lógica:** Potenciar la capacidad de concentración y de resolver problemas.
- **Fomentar nuevos aprendizajes:** Mantener la mente activa mediante actividades que desafíen las capacidades mentales.

DESARROLLO

Se desarrollaron ejercicios físicos dinámicos de concentración para adultos mayores, donde se pudieron combinar movimientos que requirieron atención y control corporal.

Ejercicios como coordinar movimientos de brazos adelante, atrás, al lado; derecha e izquierda, tocar mano derecha con pierna contraria, levantar un pie para mantener el equilibrio.

La clave fue la repetición y el enfoque mental en la precisión del movimiento, lo que mejorará no solo la agilidad física sino también la capacidad cognitiva, como la memoria y la orientación espacial.

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

















CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA





11 NOVIEMBRE DEL 2025

OBJETIVOS GENERALES

Los ejercicios con aros en silla para adultos mayores incluyen mejorar la coordinación, la movilidad de brazos y cintura, la fuerza muscular y el equilibrio, así como fortalecer el sistema cardiovascular y respiratorio. Estos ejercicios, que forman parte de la gerontogimnasia, buscan mantener y mejorar la condición física general, prevenir el sedentarismo y reducir el riesgo de caídas y otras enfermedades relacionadas con la edad.

Objetivos físicos

- **Movilidad articular:** Mantener y mejorar el rango de movimiento en las articulaciones, especialmente en caderas, rodillas y tobillos.
- **Fuerza muscular:** Fortalecer la musculatura del tren superior, el tronco y las extremidades inferiores, lo que aumenta la funcionalidad física.
- **Coordinación y equilibrio:** Trabajar la coordinación ojo-mano y la coordinación general, además de mejorar el equilibrio, lo que puede reducir el riesgo de caídas.
- **Resistencia:** Aumentar la resistencia cardiopulmonar a través de movimientos que eleven la frecuencia cardíaca de manera segura.
- **Flexibilidad:** Incrementar la flexibilidad general del cuerpo mediante estiramientos suaves.

DESARROLLO

Los ejercicios con aros en silla para adultos mayores se centraron en la movilidad y el fortalecimiento usando un aro como herramienta de resistencia y guía, estando de pie o sentados. Se pudieron realizar ejercicios de brazos con el aro para crear resistencia, como acercar y alejar las rodillas o presionar hacia abajo, o de piernas, como deslizar el aro por el suelo dibujando círculos. También se realizaron ejercicios para trabajar el equilibrio y la coordinación, como pasar por encima de aros colocados en el suelo.

Ejercicios de movilidad y coordinación

- **Coordinador alrededor y dentro de los aros:** con aros en el piso realizaron movimientos de pies dentro y fuera del mismo lo más ágil posible.
- **Atrapar el aro:** lazaron el aro a cierta altura para agarrarlo rápidamente, evitando dejarlo caer al piso.
-

Ejercicios de brazos y tronco

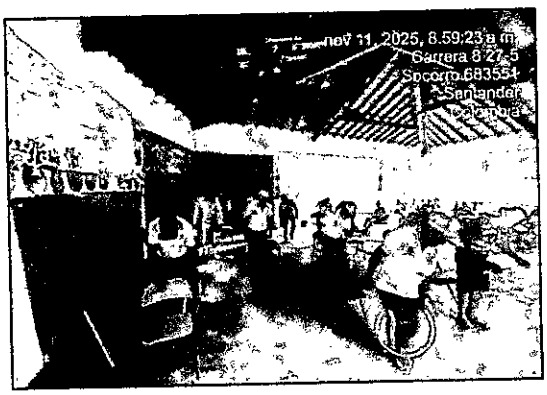
- **Círculos con el aro:** Sostuvieron el aro con las manos y haciendo movimientos circulares con los brazos.
- **Elevación lateral:** Sostuvieron el aro en el suelo con la punta de un pie y lo levantaron suavemente hasta la altura del hombro. Repitiendo con la otra pierna.
- **Rotación de tronco:** Sostuvieron el aro con las dos manos al frente, con los brazos extendidos. Giraron el tronco suavemente hacia un lado y luego hacia el otro.

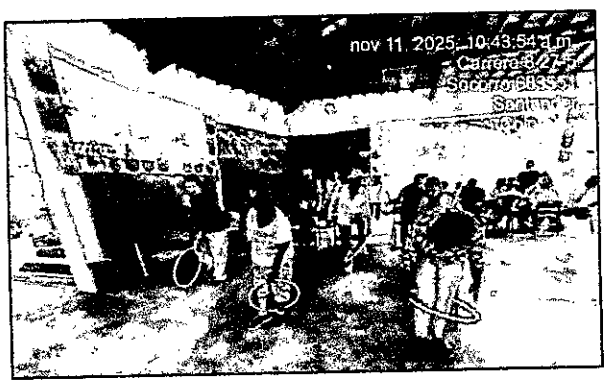
Ejercicios de piernas

- **Elevación de pierna:** Estiraron una pierna hacia adelante y mantuvieron en el aire por unos segundos antes de bajarla. Repetición 10 veces con cada pierna con descanso.
- **Torsión de cadera:** Sentados, levantaron una pierna y giraron el muslo hacia afuera. Vuelva a la posición inicial y repitiendo con la otra pierna.
- **Movimiento de rodilla:** Sentados con la espalda recta, levantaron las rodillas alternativamente hacia el pecho y luego estiraron las piernas hacia adelante. Esto fortalece los músculos de las piernas.

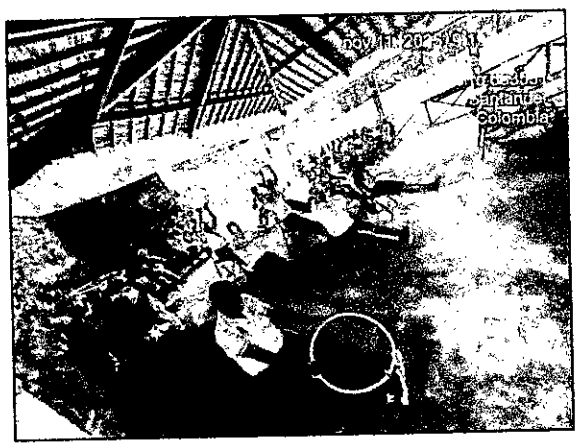
CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA













CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA







12 NOVIEMBRE DEL 2025

OBJETIVOS GENERALES

Los trabajos con pelotas pequeñas sentados para adultos mayores se busca fortalecer los músculos de las piernas (especialmente aductores y cuádriceps), mejorar la estabilidad y el equilibrio, aumentar la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones, y estimular la coordinación y la función cognitiva. Estos ejercicios ayudan a prevenir caídas, a mantener la independencia funcional y a combatir la sarcopenia.

Objetivos principales

Fortalecimiento muscular:

- **Tren inferior:** Se fortalecen los músculos de las piernas, como los aductores (al comprimir la pelota entre las rodillas) y los cuádriceps (al extender y contraer las rodillas).

- **Core:** Se activan los músculos abdominales profundos, lo que mejora la estabilidad general.

Mejora de la movilidad y flexibilidad:

- Aumentan la flexibilidad de las articulaciones de las rodillas, caderas y tobillos.
- Mejoran el rango de movimiento.

Estabilidad y equilibrio:

- Activan los músculos estabilizadores del tronco y las piernas, lo que contribuye a una mejor postura y equilibrio.
- Reducen el riesgo de caídas al mejorar el control postural.

Coordinación y función cognitiva:

- Mejoran la coordinación ojo-mano y la agilidad al requerir seguir patrones de movimiento.
- Estimulan la concentración y la memoria, especialmente cuando se integran secuencias de ejercicios.

Salud general:

- Combaten la sarcopenia (pérdida de masa muscular relacionada con la edad).
- Fomentan la socialización cuando se realizan en grupo.

DESARROLLO

Para ejercitar el tren inferior de adultos mayores sentados con pelotas pequeñas, se pudieron realizar movimientos de extensión y flexión de pierna, apretando la pelota entre las rodillas, y realizar círculos con la pelota alrededor del tobillo. Fue importante sentarse en una silla estable, con la espalda separada del respaldo, realizaron las repeticiones dentro de las propias posibilidades y enfocándonos en la respiración.

Ejercicios sentados con pelota

- **Extensión de pierna:** Sentados al borde de una silla con las piernas al ancho de la cadera. Colocaron la pelota debajo del pie. Extendiendo la pierna todo lo que pudieron y luego flexionaron el pie para que el talón tocara la silla. Repitiendo 10 veces con cada pierna.

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

- **Apretar la pelota (aductores):** Con la pelota entre las rodillas y los brazos relajados, apretaron la pelota con las piernas, luego relajaron sin soltarla. Repitieron 10 veces para trabajar la parte interna de los muslos.
- **Estiramiento de cuádriceps:** Sentados con la pelota entre las rodillas, inhalaron y, al exhalar, estiraron una rodilla. Repitieron 10 veces con cada pierna.
- **Círculos con la pelota:** Con la pelota en una mano, elevaron una pierna. Pasaron la pelota alrededor de la pierna en círculos. Realizaron 10 círculos con cada pierna.
- **Elevación de puntas y talones:** Colocaron la pelota a nivel de los tobillos y sujetaron firmemente. Inhalando levantaron los talones del suelo, luego exhalando levantaron las puntas. Repitieron 10 veces.
- **Presión del talón (cuádriceps):** Con un pie sobre la pelota, estiraron la rodilla y presionaron el talón contra la pelota al exhalar. Mantuvieron la rodilla estirada. Realizaron 10 repeticiones con cada pierna.









CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA





13 NOVIEMBRE DEL 2025

Actividad audiovisual direccionado a los adultos mayores donde el tema principal fue como realizar ejercicios en casa con una silla.

Después de dicha visualización se realizaron ejercicios con base al tema tratado.

OBJETIVOS GENERALES

Los objetivos generales de los ejercicios en silla para adultos mayores consisten en mejorar la fuerza muscular, aumentar la flexibilidad, fortalecer el equilibrio y promover la salud cardiovascular y general. Estos ejercicios de bajo impacto son accesibles, seguros y ayudan a mantener la independencia y la calidad de vida, combatiendo el sedentarismo y reduciendo el riesgo de caídas.

DESARROLLO

Para realizar ejercicios adecuados en silla, se debe comenzar con una rutina de calentamiento suave, como giros de cuello e inclinaciones de torso, y luego proceder a ejercicios específicos que trabajen todo el cuerpo, como marchas sentadas, círculos de brazos, extensiones de rodillas y giros de muñecas. Es fundamental mantener una postura correcta y segura, como sentarse con la espalda recta, y adaptar la intensidad al nivel de cada persona. Se deben incluir tanto ejercicios aeróbicos como de fuerza y terminar con un enfriamiento.

Todo el desarrollo de la actividad se realizó con precaución y de resaltar la disposición e impacto muy positivo en los adultos mayores.

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA











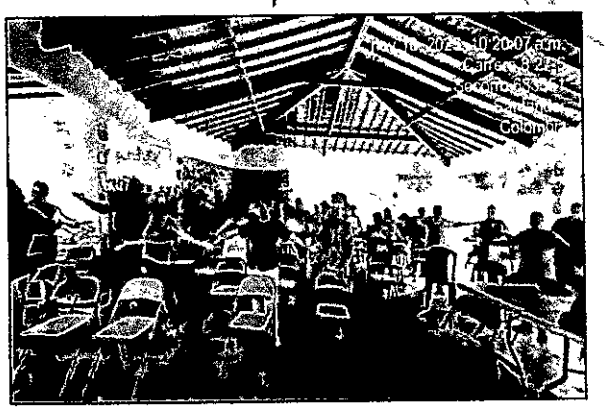






CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA





14 NOVIEMBRE DEL 2025

OBJETIVOS GENERALES

Los objetivos generales de la caminata y la ejercitación en campo abierto para adultos mayores fueron mejorar la salud física (aumentando la fuerza, el equilibrio y la capacidad cardiorrespiratoria), la salud mental (reduciendo el estrés y la ansiedad) y la integración social (combatiendo el aislamiento). El fin último es aumentar la autonomía y mejorar la calidad de vida general, previniendo caídas y el deterioro funcional asociado a la edad.

Objetivos físicos

- **Mejorar la salud cardiovascular:** Reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, alta presión arterial y coágulos sanguíneos.
- **Fortalecer el sistema musculoesquelético:** Aumentar la fuerza muscular, la flexibilidad, la movilidad articular y la densidad ósea para prevenir la atrofia muscular y la descalcificación.
- **Prevenir caídas:** Mejorar el equilibrio, la coordinación y la agilidad para reducir el riesgo de caídas y fracturas.
- **Controlar el peso:** Ayudar a controlar el sobrepeso y la obesidad.

Objetivos mentales y psicológicos

- **Mejorar el bienestar emocional:** Disminuir la ansiedad, el estrés y la depresión, y mejorar el estado de ánimo.
- **Fomentar la función cognitiva:** Mantener la mente activa y alerta gracias a la buena oxigenación cerebral.

- **Aumentar la autoestima y la autonomía:** Promover una mayor sensación de control sobre la propia salud y bienestar.

DESARROLLO

El desarrollo de la caminata y los ejercicios en campo abierto para adultos mayores se centró en actividades de bajo impacto que mejoran la salud cardiovascular, la fuerza muscular, el equilibrio y la flexibilidad. Se realizaron ejercicios de fuerza y resistencia, se adaptó la intensidad a la capacidad individual, incluyendo estiramientos y juegos grupales para fomentar el bienestar físico y mental y el trabajo en equipo.

En esta ocasión en el parque intra se realizaron los ejercicios y actividad física donde este espacio sirvió positivamente para la motivación y efectividad en las dinámicas dirigidas.






CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA





18 NOVIEMBRE DEL 2025

OBJETIVOS GENERALES

Los ejercicios en pareja con sentadillas y estiramientos para adultos mayores se pretende mejorar la funcionalidad física, aumentar el equilibrio y la agilidad, prevenir caídas y lesiones, y mantener la salud ósea y muscular. También buscan incrementar la movilidad y la independencia para las tareas diarias y aliviar dolores musculares y articulares, mejorando así el bienestar general y la salud mental.

Fortalecimiento muscular y equilibrio

- **Mejorar la fuerza muscular:** Las sentadillas, especialmente las asistidas o en silla, fortalecen los músculos de las piernas y el tronco, lo que mejora la funcionalidad física.
- **Incrementar el equilibrio y la coordinación:** La combinación de sentadillas y estiramientos, en un entorno de pareja, puede mejorar la estabilidad y reducir el riesgo de caídas.

Flexibilidad y rango de movimiento

- **Aumentar la flexibilidad:** Los estiramientos suaves y consistentes aumentan la flexibilidad, lo que permite un mayor rango de movimiento en las articulaciones.
- **Mejorar la movilidad:** Una mayor flexibilidad y fuerza muscular facilitan la realización de actividades cotidianas como subir escaleras, vestirse o alcanzar objetos.

- **Aliviar el dolor y la rigidez:** Los estiramientos pueden reducir la rigidez muscular y articular, y aliviar molestias comunes como el dolor lumbar o cervical.

Beneficios adicionales

- **Salud ósea:** El ejercicio con carga de peso, como las sentadillas, ayuda a reducir la pérdida mineral ósea y el riesgo de fracturas.
- **Bienestar mental y social:** Realizar ejercicio en pareja fomenta la confianza, la comunicación y el contacto social, lo cual tiene un impacto positivo en la salud mental.
- **Independencia:** Mantenerse fuerte y ágil ayuda a preservar la independencia de los adultos mayores, permitiéndoles realizar sus actividades diarias sin ayuda.

DESARROLLO

Para nuestros adultos mayores, se desarrollaron ejercicios en pareja con sentadillas asistidas y estiramientos en pareja. Las sentadillas se hicieron en un rango de movimiento seguro, sujetándose uno al otro para dar estabilidad. Para los estiramientos, una persona ayudó a la otra a realizar un estiramiento más profundo, como el de la parte posterior del muslo o el del abdomen, controlando con direccionamiento la intensidad del estiramiento para evitar lesiones.

Ejercicios de sentadilla en pareja

Sentadilla asistida:

- Párense uno frente al otro, se sujetaron de las manos o los antebrazos para tener mayor estabilidad.
- Separaron los pies al ancho de los hombros.
- Bajo la dirección del compañero, bajaron lentamente como si fueran a sentarse en una silla, manteniendo la espalda recta y las rodillas sin sobrepasar la punta de los pies.
- Realizaron entre 5 y 15 repeticiones, o las que se sintieran cómodos.

Sentadilla con ligera presión:

- Uno se sentó en una silla e intentaba levantarse, mientras el otro le ayudaba sujetando las manos para dar más apoyo. Luego el otro tomó su lugar.

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

Estiramientos en pareja

Estiramiento de aductores (parte interna del muslo):

- Ambos se sentaron frente al otro con las piernas abiertas y los talones en el suelo.

Se tomaron las manos e intentaron juntar ambas piernas con una suave presión, sintiendo el estiramiento en la zona interna de los muslos.

Estiramiento de espalda y hombros:

- Uno se paraba y el otro estaba detrás.
- Se colocaban las manos detrás de la cabeza e intentaban ir hacia abajo con la barbilla tocando el pecho.
- El que estaba atrás empujaba suavemente los codos hacia adelante para un estiramiento más profundo.



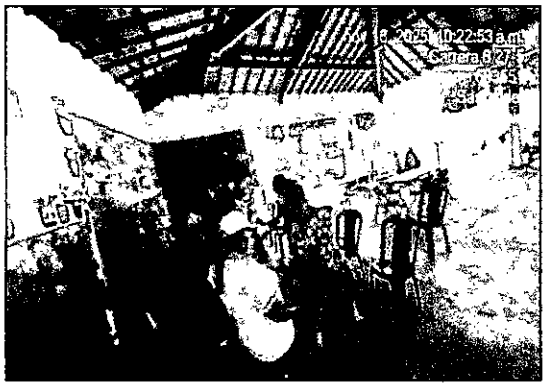


CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA













CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

19 NOVIEMBRE DEL 2025

OBJETIVOS GENERALES

La realización de los ejercicios de brazos con bastón sentado en silla se fortalecen los músculos de los brazos, hombros y espalda para mejorar la estabilidad y la movilidad, contrarrestar la pérdida muscular asociada a la edad, y aumentar la independencia y la calidad de vida. Estos ejercicios ayudan a mejorar la coordinación, la flexibilidad y la circulación, al mismo tiempo que previenen el riesgo de caídas y otras enfermedades crónicas.

Objetivos específicos por zona del cuerpo:

- **Hombros y brazos:**
  - Fortalecer bíceps y tríceps.
  - Mejorar el rango de movimiento.
  - Aumentar la estabilidad de los hombros.
- **Espalda y torso:**
  - Fortalecer la zona lumbar y los músculos de la espalda.
  - Mejorar la postura.
  - Aumentar la flexibilidad de la columna.
- **Antebrazos:**
  - Fortalecer los antebrazos mediante movimientos de enrollar y desenrollar una toalla en el bastón.

DESARROLLO

Para nuestros adultos mayores, los ejercicios con bastones sentados incluyeron calentar los hombros con círculos, levantando el bastón al frente y luego sobre la cabeza, y realizando giros del tronco con el bastón sobre los hombros. Es importante que se mantuvo la espalda recta y los hombros relajados, pudiendo hacer los movimientos más lentos o difíciles para adaptarse a su capacidad.

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

Calentamiento

Círculos de hombros: Sostuvieron el bastón sobre las rodillas haciendo círculos con los hombros hacia atrás, como si dibujara círculos grandes. Repitiendo 10 veces.

Círculos con las muñecas: Girando las muñecas hacia afuera y luego hacia adentro.

Movimientos de brazos y tronco

Elevar el bastón:

- Sostuvieron el bastón con las manos.
- Llevándolo hacia el pecho.
- Luego, elevaron por encima de la cabeza, manteniendo los codos lo más estirados posible.
- Repitieron este movimiento varias veces, bajando lentamente.

Remo:

- Tomaron el bastón con ambas manos y extendiendo los brazos al frente.
- Flexionaron los codos y llevaron el bastón hacia atrás, como remando.
- Estiraron los brazos y volvieron a la posición inicial.

Rotaciones de tronco:

- Colocaron el bastón sobre los hombros.
- Giraron el torso hacia un lado y luego regresaron al centro.
- Repitieron hacia el otro lado.
- realizaron 5 repeticiones en cada lado, girando el cuerpo lo máximo que pudieron.

Inclinación lateral: hacia

- Con el bastón sobre los hombros, se inclinaron hacia un lado.
- Mantuvieron la espalda recta y volvieron al centro.
- Repitieron hacia el otro lado.

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA








CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

20 NOVIEMBRE DEL 2025

Se realizó actividad audiovisual a nuestros adultos mayores donde el tema principal fue la importancia de realizar caminatas como parte de actividades físicas que deben adecuar a su diario vivir.

Se realizaron ejercicios de estiramiento y elongación de pies a cabeza utilizando la silla como herramienta de estabilidad y comodidad.

OBJETIVOS GENERALES

Fomentar la salud física y mental

- **Mejorar la salud cardiovascular:** Reducir la presión arterial y el riesgo de enfermedades del corazón.
- **Fortalecer músculos y huesos:** Prevenir la pérdida de fuerza y mejorar la resistencia para reducir el riesgo de fracturas.
- **Mejorar el equilibrio y la coordinación:** Disminuir la probabilidad de caídas y mejorar la estabilidad.
- **Aumentar la capacidad pulmonar y resistencia:** Fortalecer el sistema respiratorio y la resistencia general.
- **Contribuir a la salud mental:** Reducir la ansiedad y la depresión, y mejorar el estado de ánimo.

Promover un estilo de vida activo

- **Romper con el sedentarismo:** Motivar a los adultos mayores a iniciar y mantener un hábito de ejercicio regular.
- **Mantener un peso saludable:** Evitar la obesidad y mantener un peso corporal adecuado.
- **Fomentar la autonomía:** Ayudar a mantener la independencia y la conexión con el entorno.

Mejorar el bienestar social y cognitivo

- **Estimular la cognición:** Ayudar a mantener la función cerebral y a prevenir el deterioro cognitivo.
- **Fomentar la socialización:** Crear oportunidades para la interacción social y fortalecer las relaciones interpersonales.
- **Mejorar el estado de ánimo y la autoestima:** Aumentar la autoestima y el bienestar emocional.

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA





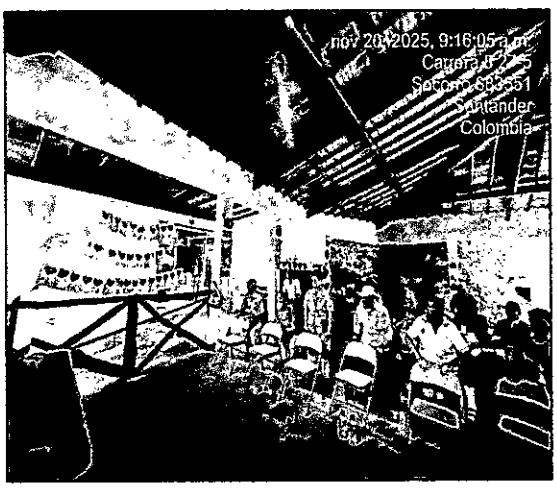








CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA





21 NOVIEMBRE DEL 2025

El desarrollo de la actividad en nuestros adultos mayores se hizo énfasis en la importancia de lo visto el día anterior lo cual, se realizó caminata a la verdad alto de chochos en la escuela de la vereda.

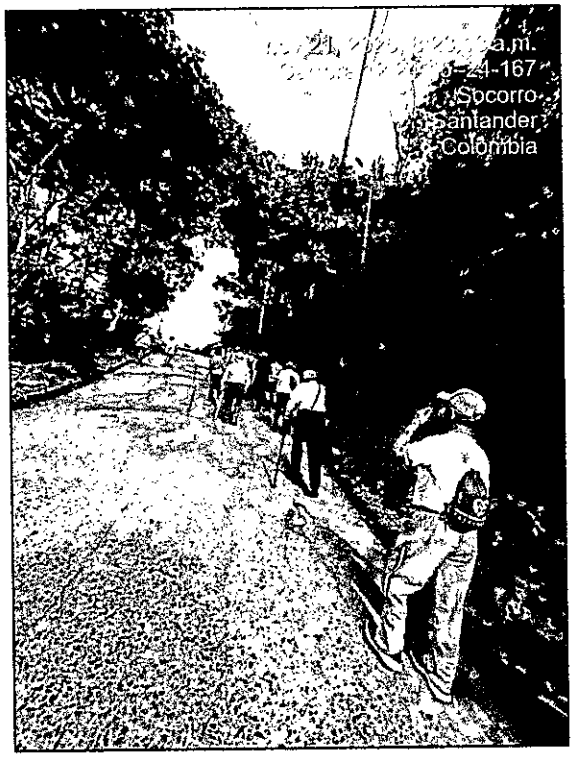
Cada adulto mayor mostró su comodidad y alegría en la actividad donde con un compartir mostraron su generosidad y empatía con sus compañeros.

Estando en el lugar de llegada (la escuela) pudieron realizar ejercicios con apoyo de máquinas para realización de fuerza y resistencia. Donde dichos ejercicios fueron direccionados.





CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA









CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

24 NOVIEMBRE DEL 2025

OBJETIVOS GENERALES

Los trabajos en pareja de elongación y coordinación para adultos mayores son mejorar la flexibilidad y el rango de movimiento, prevenir caídas y lesiones al potenciar el equilibrio y la estabilidad, y fortalecer la cohesión social y el bienestar psicológico a través de la actividad compartida. También se busca mantener o mejorar la autonomía, aliviar el dolor, reducir el estrés y mejorar la calidad de vida general.
Objetivos de salud física

- **Mejorar la flexibilidad y movilidad:** Aumentar el rango de movimiento en articulaciones y músculos para facilitar actividades diarias como alcanzar objetos, subir escaleras o vestirse.
- **Prevenir caídas:** Trabajar en el equilibrio y la estabilidad para mejorar la capacidad de mantenerse erguido y reaccionar ante perturbaciones, reduciendo el riesgo de lesiones.
- **Reducir el dolor y la rigidez:** Aliviar la rigidez muscular y articular, lo cual es beneficioso para condiciones como el dolor lumbar o cervical.
- **Fortalecer la postura:** Mejorar la postura general para prevenir dolores de espalda y cuello.
- **Incrementar la circulación sanguínea:** Fomentar una mejor circulación, lo que contribuye a la salud cardiovascular.

DESARROLLO

Para desarrollar elongación y coordinación en pareja, se combinaron ejercicios de movilidad articular, estiramientos asistidos y de coordinación. Incluyeron la rotación de tobillos y muñecas, estiramientos de piernas asistidos (como llevar una pierna al frente y empujar con las manos, o ayudarse mutuamente a estirar el tronco)

Ejercicios de coordinación en pareja

- **Talón-punta alternado:** Una persona se sentó y el otro lo guiaba para que realizara el movimiento con los pies. También pudieron hacerlo de pie, ayudándose con una silla como apoyo.
- **Movimientos cruzados:** Se pudieron hacer movimientos cruzados, estirando un brazo hacia adelante mientras se llevaba la pierna opuesta al frente, buscando coordinar.

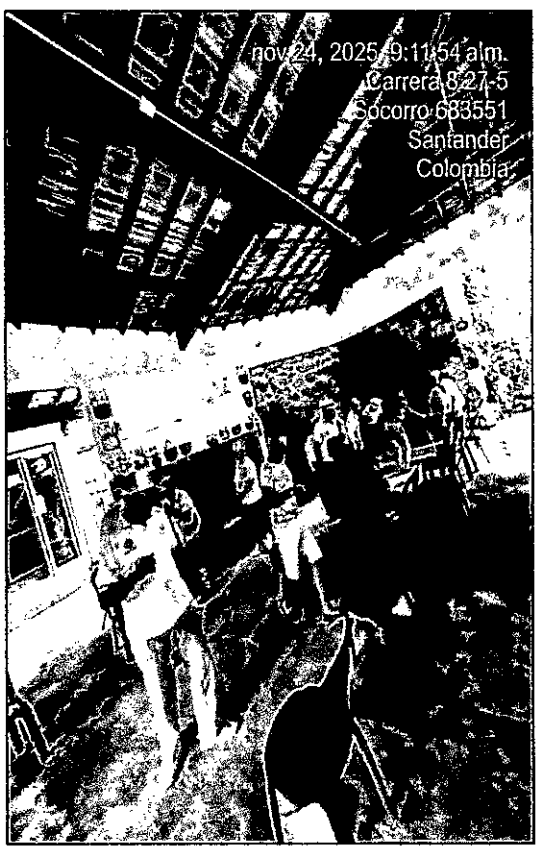
- **Caminar en línea recta:** Caminaron detrás del otro, sobre una línea recta o imaginaria, intentando imitar el ritmo del compañero.

Ejercicios de elongación en pareja

- **Estiramientos de piernas**: Un adulto mayor sentado y el otro ayudándole a estirar una pierna hacia adelante, apoyándose mutuamente para estirar los músculos de las pantorrillas.
- **Estiramientos de espalda:** Sentados en una silla, se apoyaron en el respaldo e hicieron movimientos circulares o laterales del tronco, para ayudar a mejorar la movilidad de la espalda y la columna.
- **Estiramiento de brazos:** Se cogieron del uno al otro por la mano y tiraron suavemente del brazo hacia atrás para estirar el pecho y los hombros y estirar los antebrazos ayudándose mutuamente.

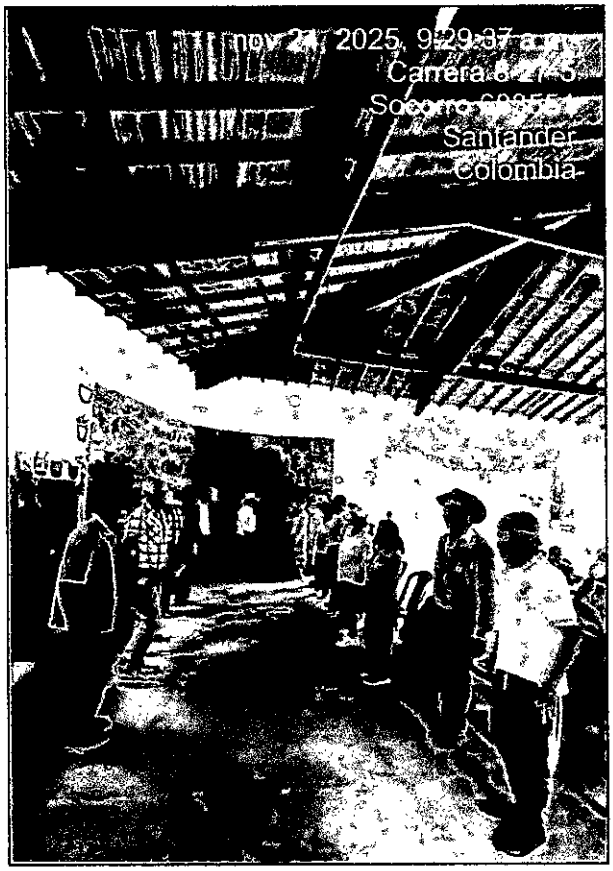






CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA







Sergio A Pacheco G.

SERGIO ALEJANDRO PACHECO GÓMEZ

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

INFORME
USO DEL INTERNET

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

Octubre 20 del 2025

Se da inicio a la semana con un video que nos ayuda a enseñar e indicar a los adultos mayores como poder ejercitarse con apoyo de una silla.



Octubre 21 del 2025

Se realizo capacitación con ayuda audiovisual acerca de la diabetes, en la cual se logro concientizar a los adultos mayores sobre el manejo y la prevención de esta.



CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

Octubre 22 del 2025

Se proyecta un video educativo relacionado con el tema de educación nutricional a los adultos mayores.



Octubre 23 del 2025

Por medio de un video enseñamos a los adultos mayores la conciencia del estrés, el cual permite que ellos comprendan como esto puede afectar el cuerpo.



CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

Octubre 24 del 2025

En este día con ayuda audiovisual se colocaron videos de bailes donde los adultos mayores por medio del movimiento activaron su cuerpo y esto les permite mejorar la coordinación en su cuerpo.



Octubre 27 del 2025

Se empezó la semana con videos de diversión, en cual se les coloco por medio de videos unos chistes y ellos compartieron también unos, esto ayuda a los adultos mayores a favorecer el buen humor y reduce el estrés.



CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

Octubre 28 del 2025

Capacitación con videos sobre el Colesterol, este video fue de gran importancia ya que se logró aclarar ciertas dudas a los adultos mayores sobre esta patología y así mismo la importancia de la buena alimentación.



Octubre 29 del 2025

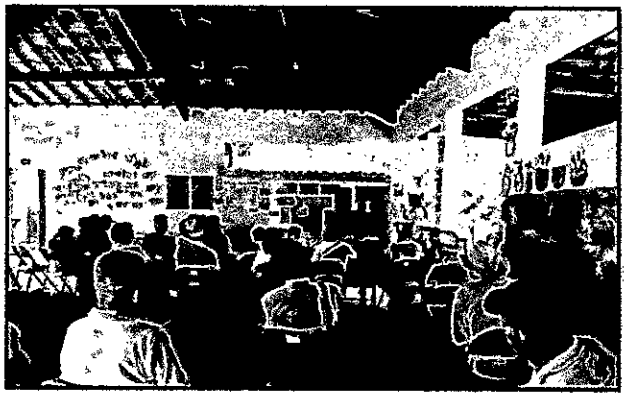
Por medio de un video se les enseño a los adultos mayores la importancia de ejercitarse en casa, se realizaron ejercicios sencillos y que cualquiera lo puede hacer.



CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

Octubre 30 del 2025

Educación en salud por medio de un video acerca de los Triglicéridos, la buena alimentación que se debe tener para evitar esta patología.



Octubre 31 del 2025

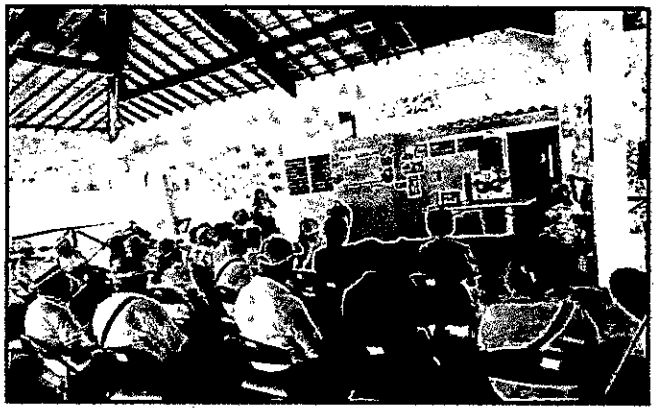
Se realizo jornada de esparcimiento con un karaoke, el cual nos permitió evidenciar la capacidad de memoria de los adultos mayores y que ellos recordaran una que otra canción.



CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

Noviembre 04 del 2025

Se les enseño a los adultos mayores un video sobre la gratitud el cual les permite reflexionar sobre lo positivo de su vida, fortalecer sus emociones, valorar sus relaciones y desarrollar una actitud más optimista



Noviembre 05 del 2025

Se realizo actividad con ayuda audiovisual de la estimulación de los hombros y caderas, todo esto para mejorar la movilidad y fortalecer los músculos.



CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

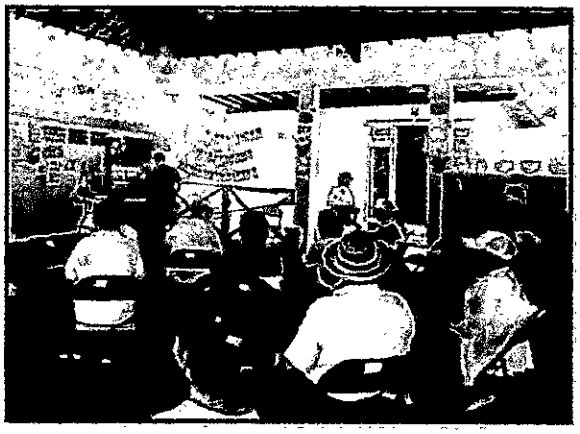
Noviembre 06 del 2025

En este día se realizo una actividad de estimulación de la memoria, atención y concentración.



Noviembre 07 del 2025

En este día se trabajo con ayuda audiovisual ejercicios con movimientos y elongación, esto les ayuda a mejorar la fuera muscular, prevenir la sarcopenia y la osteoporosis.



CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

Noviembre 10 del 2025

Por medio de ayuda audiovisual se mostro a los adultos mayores como realizar actividades con materiales reciclables y de los cuales se tienen en casa en uso diario.



Noviembre 11 del 2025

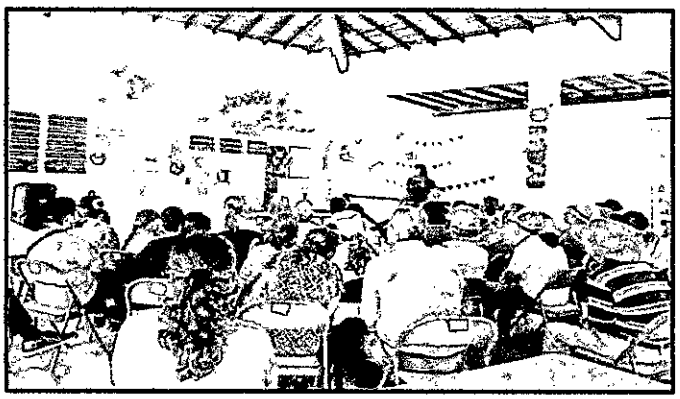
Por medio de un video se logro mostrar a los adultos mayores como pueden hacer sus propias pesas con botellas de agua en casa y poder hacer peso controlado con ellas



CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

Noviembre 12 del 2025

Por medio de un video se dio a conocer a los adultos mayores acerca de la Artritis, las causas, síntomas y tratamiento.



Noviembre 13 del 2025

Se continúa enseñando por medio de videos ejercicios que los adultos mayores pueden hacer en casa con una silla, después de la visualización se realizaron ejercicios con base al tema tratado.



CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

Noviembre 14 del 2025

Se les enseño un video a los adultos mayores la importancia de ejercitarse a diario para que puedan fortalecer los músculos.



Noviembre 18 del 2025

Por medio de un video se enseñó a los adultos mayores las causas y síntomas del estrés y la ansiedad y las posibles estrategias para dar manejo a esta enfermedad.



CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

Noviembre 19 del 2025

Por medio de un video se les dio a conocer a los adultos mayores el valor de a tolerancia, aceptar y respetar las diferencias en opiniones, creencias, comportamientos y formas de ser de otras personas.



Noviembre 20 del 2025

Con ayuda audiovisual se realizó una actividad de juego llamado Stroop en los que adultos mayores resulta altamente beneficiosa ya que fortalece la atención, el control inhibitorio y la velocidad de procesamiento mental



CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

Noviembre 21 del 2025

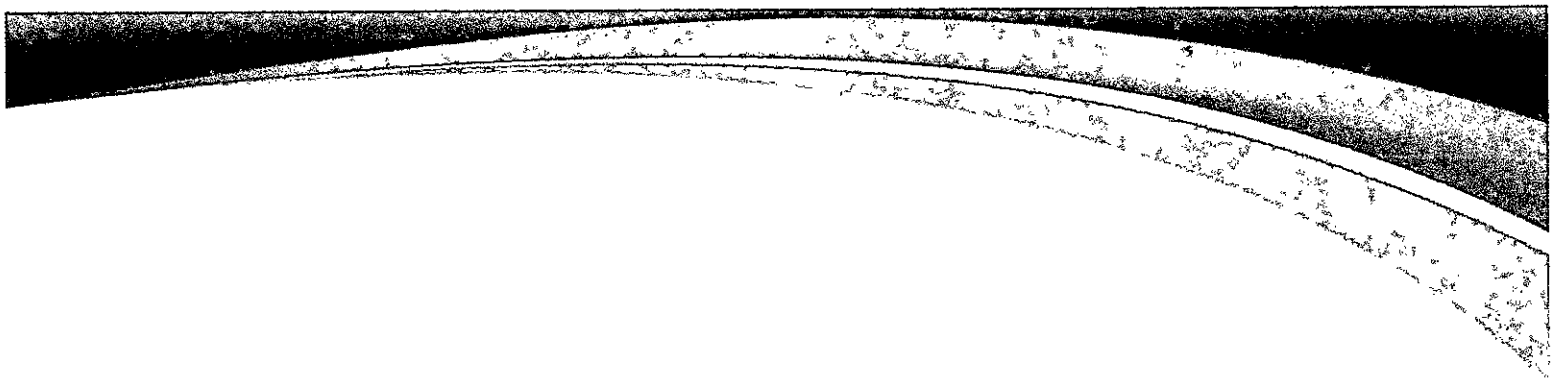
Con ayuda de un computador a cada uno de los adultos mayores se les realizo una actividad de retos mentales, el cual les ayuda a fortalecer la parte cognitiva como la memoria, la atención, la agilidad mental y el razonamiento lógico.



Noviembre 24 del 2025

En este día se colocaron videos donde se logró tener un espacio de reflexión y autoestima de sí mismo de forma positiva, por medio de pensamientos y sentimientos.





AUXILIO FUNERARIO

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS FUNERARIOS

Entre los suscritos a saber, por una parte **ALTAGRACIA S.A.S.**, sociedad legalmente constituida conforme a las leyes colombianas, identificada con NIT 901.874.244-9, representada legalmente por el señora Tania Fernanda Sarmiento Moreno mayor de edad, identificada con cédula de ciudadanía No. 1.101.693.389, quien en adelante se denominará **EL PRESTADOR**; y por la otra, la **CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA**, identificada con NIT 901.372.769-9, representada legalmente por la señora Johanna Viviana Cárdenas Duarte, mayor de edad, identificada con cédula de ciudadanía No. 37.949.102 del Socorro, quien en adelante se denominará **EL TOMADOR**, se celebra el presente contrato de afiliación de auxilio funerario, el cual se regirá por las siguientes cláusulas:

PRIMERA: OBJETO

EL PRESTADOR se compromete a afiliar y garantizar la prestación del servicio funerario a **sesenta (60) adultos mayores**, beneficiarios del programa **Centro Vida** del municipio de Socorro, Santander, en el marco del **Convenio de Asociación No. CDRE-SOC-2025-011 LOTE 1**, cuyo objeto contractual es:

"AUNAR ESFUERZOS TÉCNICOS, ADMINISTRATIVOS, FINANCIEROS Y ECONÓMICOS PARA GARANTIZAR EL APOYO Y ASISTENCIA A LOS ADULTOS MAYORES EN CONDICIÓN DE VULNERABILIDAD, AISLAMIENTO O CARENCIA DE SOPORTE SOCIAL A TRAVÉS DEL CENTRO VIDA EN EL MUNICIPIO DEL SOCORRO, SANTANDER.".

SEGUNDA: VIGENCIA

El presente contrato tendrá una vigencia comprendida entre el **13 de agosto y el 24 de noviembre de 2025**, coincidiendo con la duración del Convenio de Asociación **CDRE-SOC-2025-011 LOTE 1.**

TERCERA: OBLIGACIONES DE EL PRESTADOR

1. Afiliar de manera oportuna a los 60 adultos mayores relacionados por LA CORPORACIÓN.
2. Garantizar el cubrimiento integral de los servicios funerarios ofrecidos, conforme a lo estipulado en los estatutos y planes de ALTAGRACIA S.A.S.
3. Prestar el servicio con calidad, oportunidad y respeto a la dignidad de los beneficiarios y sus familias.
4. Expedir a LA CORPORACIÓN las certificaciones de afiliación correspondientes.

Alta Gracia S.A.S
Nit: 901.874.244

CUARTA: OBLIGACIONES DE LA CORPORACIÓN

1. Entregar la relación de los adultos mayores beneficiarios, con la documentación requerida para la afiliación.
2. Cancelar el valor correspondiente a las afiliaciones dentro de los plazos acordados.
3. Informar oportunamente cualquier novedad que implique el ingreso o retiro de un beneficiario.

QUINTA: VALOR Y FORMA DE PAGO

El valor total de este contrato corresponde a la suma de $5.460.000 (Cinco millones cuatrocientos sesenta mil pesos M/cte), equivalente a la afiliación de los 60 adultos mayores, suma que será cancelada por LA CORPORACIÓN con cargo a los recursos del convenio CDRE-SOC-2025-011 LOTE 1.

El pago se realizará mediante consignación a la cuenta bancaria de EL PRESTADOR, en los plazos que se acuerden entre las partes.

SEXTA: SUPERVISIÓN

La Alcaldía Municipal de Socorro ejercerá la supervisión del presente contrato, verificando el cumplimiento de las obligaciones pactadas y la correcta aplicación de los recursos.

SÉPTIMA: TERMINACIÓN

El contrato podrá darse por terminado en los siguientes casos:

a) Por mutuo acuerdo entre las partes.
b) Por incumplimiento de las obligaciones contractuales.
c) Por vencimiento del plazo de ejecución.

OCTAVA: DOMICILIO Y LEY APLICABLE

Para todos los efectos legales, las partes fijan como domicilio la ciudad de **Socorro, Santander,** y el presente contrato se regirá por las leyes de la República de Colombia.

ANEXO 1. TABLA DE VALORES DEL AUXILIO FUNERARIO

En cumplimiento del objeto contractual y de conformidad con lo pactado entre ALTAGRACIA S.A.S. y la Corporación Rayos de Esperanza, los valores correspondientes al beneficio del auxilio funerario para los adultos mayores afiliados estarán determinados de acuerdo con la

Alta Gracia S.A.S
Nit: 901.874.244

edad del beneficiario y el tiempo de permanencia en el programa, conforme a la siguiente tabla:

Edad del Beneficiario	0 a 2 meses (%) / Valor $	2 a 4 meses (%) / Valor $	4 a 6 meses (%) / Valor $	>6 meses (%) / Valor $
60 - 65 años	70% / $350.000	80% / $400.000	90% / $450.000	100% / $500.000
66 - 70 años	60% / $300.000	70% / $350.000	80% / $400.000	90% / $450.000
71 - 75 años	50% / $250.000	60% / $300.000	70% / $350.000	80% / $400.000
76 - 80 años	40% / $200.000	50% / $250.000	60% / $300.000	70% / $350.000
81 - 85 años	30% / $150.000	40% / $200.000	50% / $250.000	60% / $300.000
86 - 90 años	20% / $100.000	30% / $150.000	40% / $200.000	50% / $250.000
Más de 90 años	10% / $50.000	20% / $100.000	30% / $150.000	40% / $200.000

En constancia, se firma en Socorro, Santander, a los 13 días del mes de agosto de 2025.

Tania Fernanda Sarmiento

TANIA FERNANDA SARMIENTO MORENO
C.C. 1101693389
REPRESENTANTE LEGAL
ALTA GRACIA S.A.S
CELULAR. 3112939975

JOHANNA VIVIANA CARDENAS DUARTE
C.C. 37.949.102 DE SOCORRO
REPRESENTANTE LEGAL
RAYOSDEESPERANZACORPORACION@GMAIL.COM
CELULAR. 3161628788

Alta Gracia S.A.S
Nit: 901.874.244

ALTA GRACIA S.A.S

CERTIFICA A QUIEN PUEDA INTERESAR QUE:

La corporación rayos de Esperanza con NIT 901372769-9 representada legalmente por **JOHANA VIVIANA CARDENAS** con cedula de ciudadanía N°37.949.102 de Socorro Santander. Se encuentran afiliados con nosotros desde el 13 de agosto al 24 de noviembre de 2025 pagando un auxilio fúnebre a 60 adultos mayores en el municipio de **SOCORRO**, a continuación, se relacionan en el listado:

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA
1	ADAN AMAYA PEREZ	5760896
2	ALICIA ARENIZ	37940400
3	ALIRIO HIGUERA	5756710
4	ALVARO PADILLA LANDINEZ	13894725
5	ANGEL DE JESUS GOMEZ	13820831
6	AURA DELGADO COLMENARES	37211792
7	ARGEMIRO OSMA	5761632
8	ARNULFO HERNANDEZ	5764568
9	ARIOLFO BERMUDEZ AGUILLON	5764397
10	BERNARDA MORENO	37945962
11	CARLOS HECTOR PINEDA NARANJO	79352995
12	CARMEN FRANCO	37224993
13	CECILIO MESA BENAVIDES	5619094
14	EDUARDO CORDERO	91102246
15	ELIO MORENO SANCHEZ	5758147
16	ESPERANZA PEÑUELA CALA	37941091
17	ELVIA ROSA CACERES	49730925
18	FLOR DE MARIA MEJIA FLOREZ	28419064
19	GEORGINA HERRERA	28421408
20	GILBERTO MENDOZA	6762073
21	IGNACIO DIAZ ZAMBRANO	5042091
22	JAIME LOPEZ MENESES	2183391
23	JAIRO DOMINGUEZ	5755821
24	JESUS ANTONIO PARDO	13878383
25	JORGE CIRO RIOS HOLGUIN	91066537
26	JOSE VICENTE HERNANDEZ	2183347

Alta Gracia S.A.S
Nit: 901.874.244

27	JOSEFINA GUEVARA	28333488
28	JOSELINA GOMEZ OCHOA	30008268
29	LUCIA ARCINIEGAS GRANADOS	37943196
30	LUCIA BARAJAS RODRIGUEZ	41359817
31	LUCRECIA MACABEO	37941763
32	LUIS ALBERTO NARANJO VALBUENA	91102775
33	LUIS ALFREDO CASTELLANOS LOPEZ	5766316
34	LUIS JESUS MURILLO BAEZ	5695536
35	LUIS JOSE GRANADOS CALA	91100316
36	LUIS FRANCISCO GALINDO GONZALEZ	13880664
37	LUZ MARINA HURTADO RUEDA	51627487
38	MARCO ANTONIO RODRIGUEZ SOLANO	5764114
39	MARIA DE LA CRUZ JAIMES LUQUE	37941558
40	MARIA DEL CARMEN PEREZ	28421587
41	MARIA DEL SOCORRO GALVIS MURILLO	37888969
42	MARIA DELIA PINTO DE CALDERON	28252439
43	MARIA ELICIA BOTIA MEDINA	51643457
44	MARIA ELSA NAVAS CHACON	37940495
45	MARIA JULIA GARCIA	28407238
46	MARTHA LUISA GARAVITO	28422775
47	NELLY IGLESIAS	37656313
48	NICOLAS ARIZA	91104010
49	SANTIAGO AREVALO	7561401
50	SANTIAGO ZAMBRANO NIÑO	931681
51	OLIVO SANCHEZ	2101619
52	PEDRO ANTONIO MURILLO BAEZ	5725842
53	ROBERTO JIMENEZ GUZMAN	5763251
54	RODOLFO OCHOA PRADA	2175068
55	ROGERIO RUEDA FIGUEROA	91100953
56	ROSA PARRA RODRIGUEZ	37940897
57	ROSALBA SARMIENTO DE AMAYA	28420872
58	ROSALBA VERA DE ESPITIA	30007973
59	ZOILA BARRERA DE DUARTE	28419769
60	ZOILA ROSA ARDILA DE ARIZA	27960443

De igual manera certifico que he recibido de la Corporación Rayos de Esperanza un valor total de $1.872.000= por concepto del auxilio funerario de los adultos mayores antes mencionados.

La presente certificación se expide a solicitud de quien interese el día 16 del mes de Diciembre del 2025.

Tania Fernanda Sarmiento

TANIA FERNANDA SARMIENTO MORENO
C.C 1.101.693.389
REPRESENTANTE LEGAL
CEL: 3112939975

Alta Gracia S.A.S
Nit: 901.874.244

CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA

INFORME FINANCIERO

INFORME FINANCIERO

ACTIVIDAD	DESCRIPCION	VALOR
PROMOCION DEL TRABAJO ASOCIATIVO	**FECHA: 24 DE OCTUBRE 2025 LUGAR: COLISEO DEL 16 DE MARZO**	**$ 2.500.000**
Para llevar a cabo la actividad en el Coliseo del 16 de marzo se realizaron los siguientes gastos: • Transporte a los adultos mayores desde la sede del centro vida al coliseo y su respectivo regreso, con seguro de viaje: **$1.000.000** • Compra de hidratación y helado para los adultos mayores para un total de: **$600.000** • Alquiler de mesas para los stands: **$200.000** • Adquisición de materiales e insumos requeridos para la elaboración de los artículos exhibidos en la actividad de promoción del trabajo asociativo: **$ 700.000**		
TOTAL DEL APORTE		**$ 2.500.000**

ACTIVIDAD	DESCRIPCION	VALOR
PROMOCION DEL TRABAJO ASOCIATIVO	**FECHA: 14 DE NOVIEMBRE 2025 LUGAR: PARQUE INTRA**	**$2.350.000**
Para llevar a cabo la actividad de promoción del trabajo asociativo se tuvo los siguientes gastos: • Transporte a los adultos mayores desde la sede del centro vida al parque intra y su respectivo regreso, con seguro de viaje: **$1.000.000** • Compra de hidratación para los adultos mayores para un total de: **$350.000** • Alquiler de mesas y sillas para los stands: **$300.000**		

Rayos de esperanza
CORPORACIÓN

• Adquisición de materiales e insumos requeridos para la elaboración de los artículos exhibidos en la actividad de promoción del trabajo asociativo: **$ 700.000**	
TOTAL DEL APORTE	**$2.350.000**

ACTIVIDAD	DESCRIPCION	VALOR
ENCUENTRO INTERGENERACIONAL	**FECHA: 18 DE NOVIEMBRE 2025 LUGAR: PARQUE INTRA**	**$3.200.000**
Para llevar a cabo la actividad en el Parque Intra del Municipio del Socorro y los adultos mayores del centro vida Rayos de Esperanza del municipio del Socorro se realizaron los siguientes gastos: • Transporte de los adultos mayores del centro vida al parque intra y su respectivo regreso a puntos estratégicos cerca a la casa de los adultos por un total de: **$1.000.000** • Refrigerios de la actividad desarrollada en el parque intra para los adultos por un total de **$700.000** • Premios para los adultos mayores por medio de sorteos: **$500.000** • Alquiler de sonido y animador para realizar la actividad: **$1.000.000**		
TOTAL DEL APORTE		**$3.200.000**

Atentamente,

ADRIANA MILENA SILVA SANTOS
C.C 37.949.753
T.P. 232999-T

Rayos de esperanza
CORPORACIÓN

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

INFORME ENCUENTROS INTERGENERACIONALES

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

El Encuentro Intergeneracional con Personas Adultas Mayores surge como una iniciativa orientada a fortalecer los vínculos sociales entre diferentes generaciones, promoviendo el respeto, la inclusión y el reconocimiento del valor que poseen las personas mayores en la construcción de la identidad comunitaria. En un contexto donde las dinámicas sociales suelen priorizar la inmediatez y el uso de tecnologías, es fundamental crear espacios que permitan el diálogo directo, la convivencia significativa y el intercambio de saberes tradicionales.

El 18 de Noviembre se llevó a cabo un encuentro intergeneracional en las instalaciones del Parque Intra del Municipio del Socorro, con los adultos mayores del Centro Vida Rayos de Esperanza y estudiantes del Colegio Avelina Moreno (COAM) del Municipio del Socorro del grado Septimo. Donde allí se tuvo un espacio de convivencia donde personas jóvenes y adultas mayores compartieron experiencias, saberes y actividades que fortalecieron el respeto, la empatía y el sentido de comunidad.

Este encuentro responde a la necesidad de combatir el aislamiento social que muchas personas adultas mayores enfrentan, brindándoles un espacio donde puedan compartir sus experiencias de vida, habilidades y conocimientos, al mismo tiempo que se fomenta en las generaciones más jóvenes la empatía, la solidaridad y el entendimiento de la vejez como una etapa valiosa del ciclo vital.

Asimismo, la interacción intergeneracional contribuye a construir comunidades más cohesionadas, favoreciendo el aprendizaje mutuo, el respeto por la diversidad etaria y la transmisión de valores culturales. Para los jóvenes, esta convivencia representa una oportunidad para desarrollar competencias sociales y afectivas; para los adultos mayores, implica un reconocimiento de su trayectoria y una mejora en su bienestar emocional.

El objetivo principal de este encuentro fue el promover el diálogo entre generaciones, valorar la experiencia de vida de las personas mayores y fomentar el aprendizaje mutuo.

También se buscó con este encuentro:

- Fomentar el respeto y la inclusión de los adultos mayores.
- Impulsar el intercambio de conocimientos, historias y habilidades.
- Reducir estereotipos y brechas generacionales.
- Promover el bienestar emocional de los participantes.

Rayos de esperanza
CORPORACIÓN

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

Conclusión:
Por estas razones, el encuentro se justifica como un espacio educativo, recreativo y humano que fortalece el tejido social, promueve la inclusión y favorece el desarrollo integral de todas las personas participantes.

Resultados obtenidos:

- Mayor conexión entre generaciones.
- Reconocimiento del valor social de los adultos mayores.
- Un ambiente de convivencia sana y enriquecedora.

REGISTRO FOTOGRAFICO

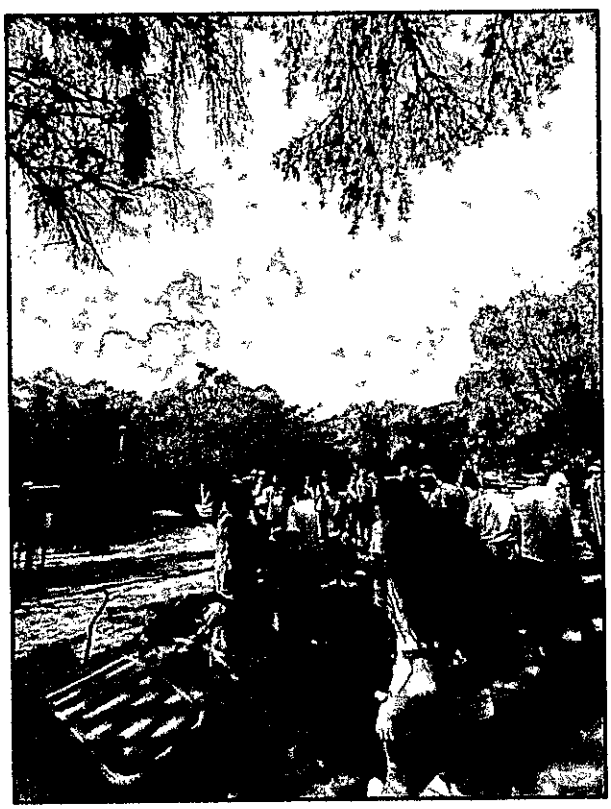




CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA











CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA









CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA







CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

INFORME PROMOCIÓN DEL TRABAJO ASOCIATIVO

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

INFORME DE PROMOCIÓN DEL TRABAJO ASOCIATIVO
FECHA: 24 DE OCTUBRE DEL 2025

La promoción del trabajo asociativo en adultos mayores busca fortalecer su participación activa, su autonomía y su integración social a través de actividades colaborativas. En esta oportunidad desarrollamos esta actividad en el Coliseo del 16 de Marzo. Quisimos reconocer el enfoque en la vejez ya que es una etapa con potencial para el aprendizaje, la solidaridad y la creación colectiva.

Objetivo general
Fomentar la participación organizada de los adultos mayores para mejorar su bienestar, fortalecer redes de apoyo y promover su inclusión social.

Objetivos específicos
- Impulsar la colaboración y el sentido de pertenencia.
- Promover la toma de decisiones colectivas.
- Favorecer el intercambio de experiencias y saberes.
- Desarrollar capacidades para la autogestión de proyectos.
- Prevenir el aislamiento social y fortalecer la salud emocional.

2. Beneficios del trabajo asociativo

a) Sociales
- Incremento del sentido de comunidad.
- Creación de redes de apoyo mutuo.
- Mayor integración en actividades locales.

b) Emocionales
- Mejora de la autoestima.
- Reducción de sentimientos de soledad.
- Mayor motivación y satisfacción personal.

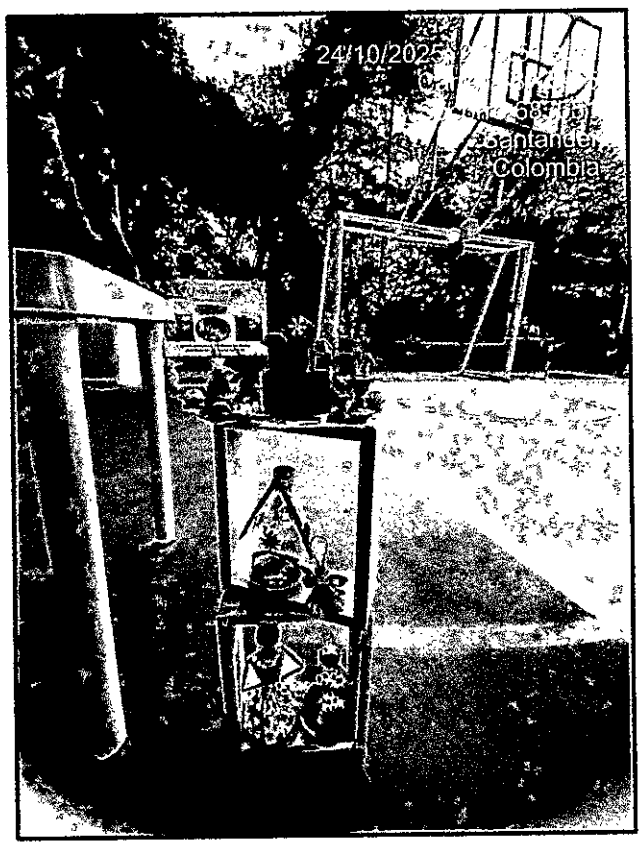
c) Cognitivos y físicos
- Estimulación mental mediante planificación y organización.
- Mayor actividad física según la naturaleza del proyecto.
- Desarrollo de habilidades nuevas o mantenimiento de existentes.

d) Económicos

- Posibilidad de generar pequeños ingresos en proyectos productivos, los cuales fueron desarrollados del centro vida por cada uno de los adultos mayores que allí lo integran.

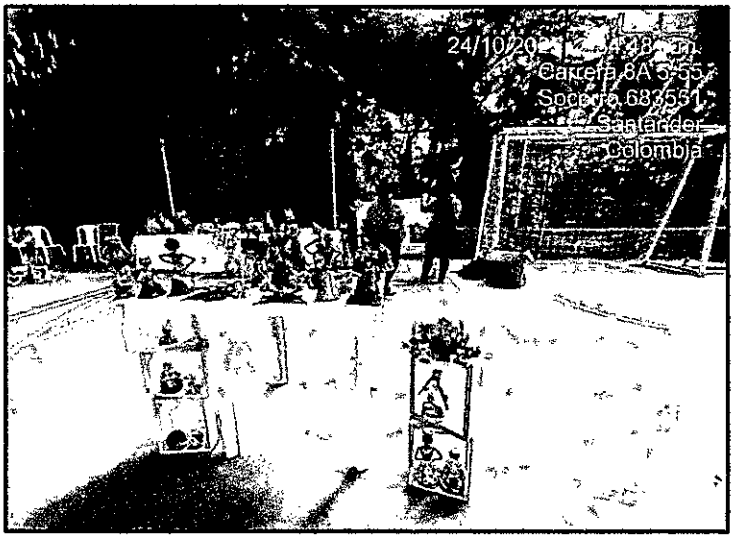
Conclusión:

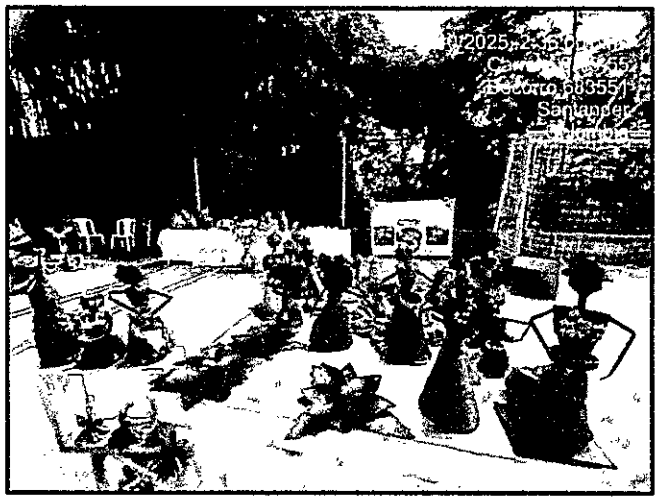
El trabajo asociativo en adultos mayores es una estrategia poderosa para fortalecer su bienestar integral. Promueve la autonomía, la participación social y el sentido de utilidad, a la vez que construye comunidades más solidarias e inclusivas. Impulsarlo no solo mejora la calidad de vida de las personas mayores, sino que también enriquece el tejido social de toda la comunidad.

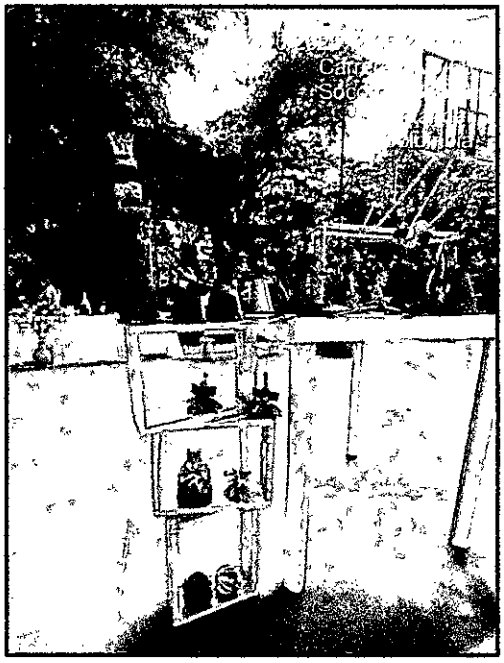


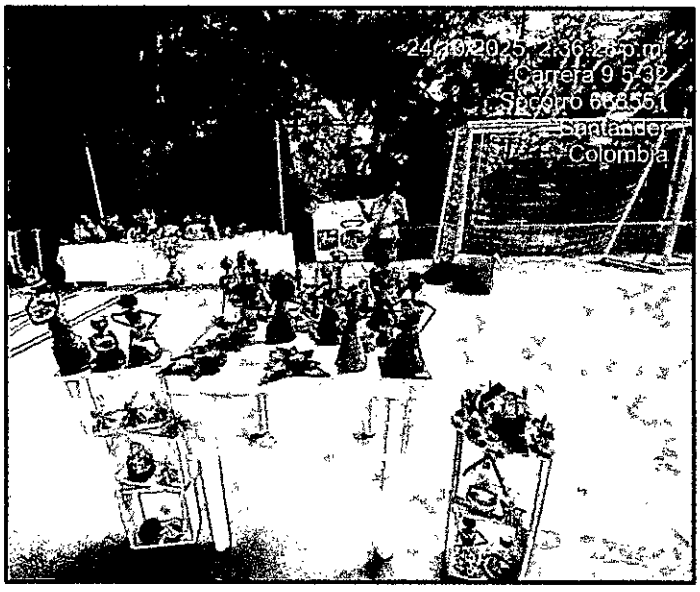


CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA









CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

INFORME DE PROMOCIÓN DEL TRABAJO ASOCIATIVO:
FECHA: 18 DE NOVIEMBRE DEL 2025

La promoción del trabajo asociativo en adultos mayores busca fortalecer su participación activa, su autonomía y su integración social a través de actividades colaborativas. En esta oportunidad desarrollamos esta actividad en el parque Intra del Municipio del Socorro. Quisimos reconocer el enfoque en la vejez ya que es una etapa con potencial para el aprendizaje, la solidaridad y la creación colectiva.

Objetivo general
Fomentar la participación organizada de los adultos mayores para mejorar su bienestar, fortalecer redes de apoyo y promover su inclusión social.

Objetivos específicos
- Impulsar la colaboración y el sentido de pertenencia.
- Promover la toma de decisiones colectivas.
- Favorecer el intercambio de experiencias y saberes.
- Desarrollar capacidades para la autogestión de proyectos.
- Prevenir el aislamiento social y fortalecer la salud emocional.

3. Beneficios del trabajo asociativo

a) Sociales
- Incremento del sentido de comunidad.
- Creación de redes de apoyo mutuo.
- Mayor integración en actividades locales.

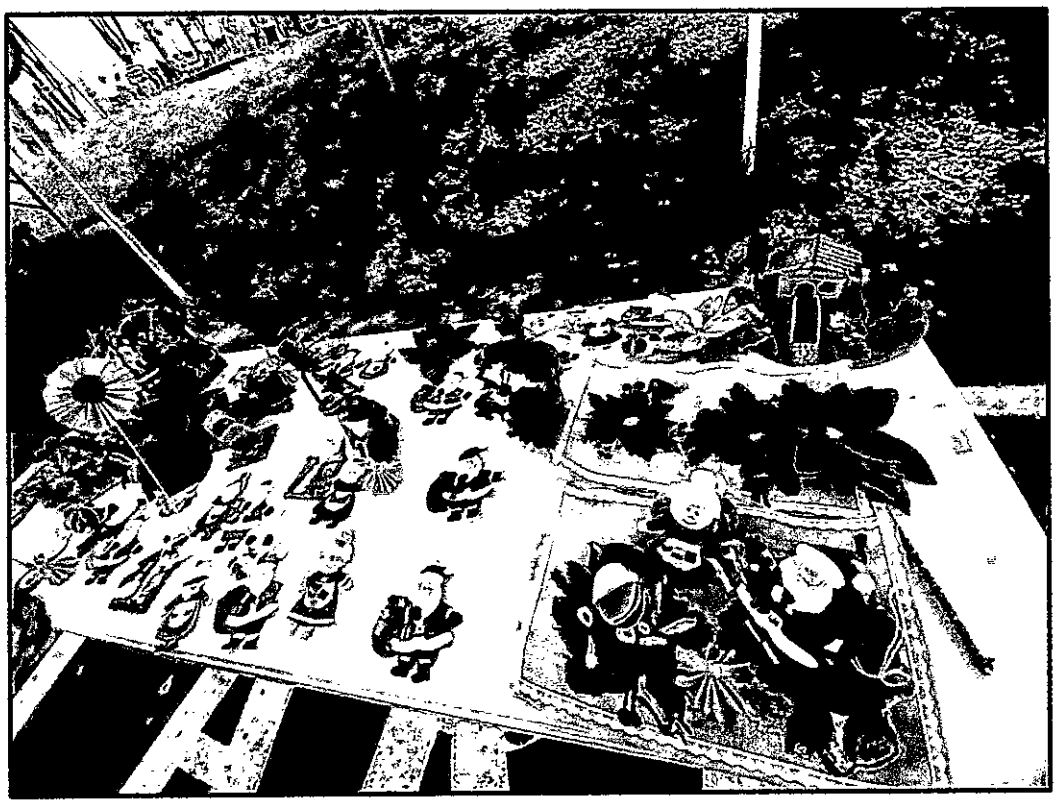
b) Emocionales
- Mejora de la autoestima.
- Reducción de sentimientos de soledad.
- Mayor motivación y satisfacción personal.

c) Cognitivos y físicos
- Estimulación mental mediante planificación y organización.
- Mayor actividad física según la naturaleza del proyecto.
- Desarrollo de habilidades nuevas o mantenimiento de existentes.

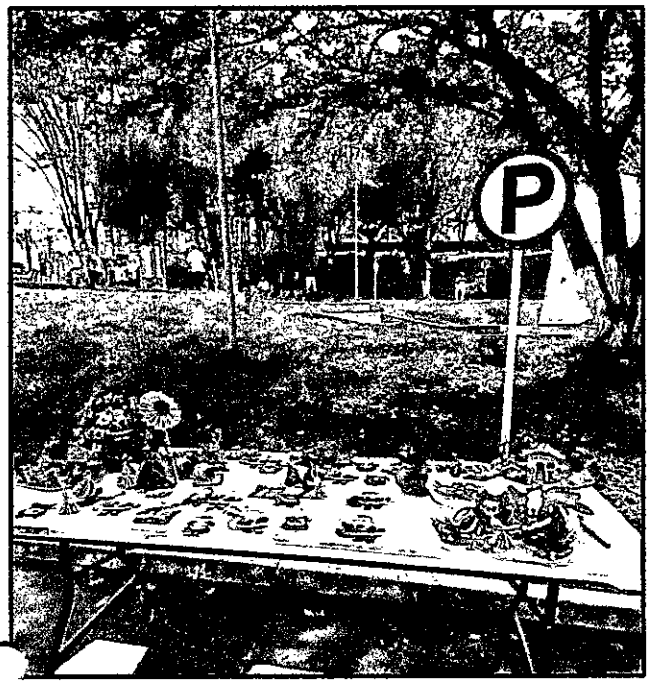
d) Económicos

- Posibilidad de generar pequeños ingresos en proyectos productivos, los cuales fueron desarrollados del centro vida por cada uno de los adultos mayores que allí lo integran.

Conclusión:
El trabajo asociativo en adultos mayores es una estrategia poderosa para fortalecer su bienestar integral. Promueve la autonomía, la participación social y el sentido de utilidad, a la vez que construye comunidades más solidarias e inclusivas. Impulsarlo no solo mejora la calidad de vida de las personas mayores, sino que también enriquece el tejido social de toda la comunidad.



CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA







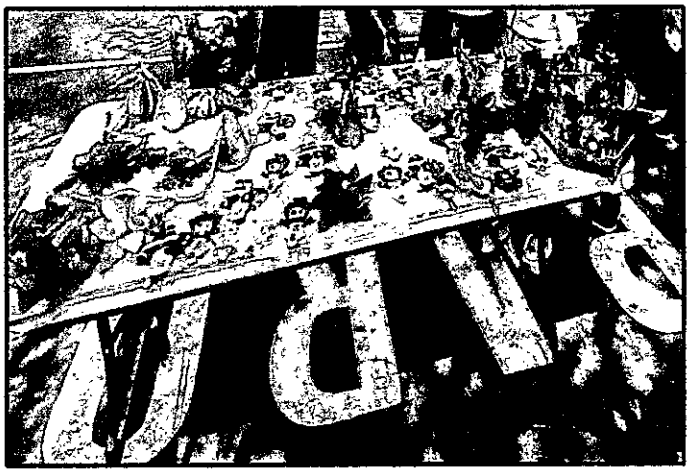


Rayos de esperanza
CORPORACIÓN

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA









Rayos de esperanza
CORPORACIÓN

ASEGURAMIENTO EN SALUD

Rayos de esperanza

CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	FECHA DE NACIMIENTO	SEXO	SISBEN	EPS	REGIMEN
1	ADAN AMAYA PEREZ	5760896	28/02/1941	M	B7	NUEVA EPS	SUBSIDIADO
2	ALICIA ARENIZ	37940400	14/03/1957	F	B7	NUEVA EPS	SUBSIDIADO
3	ALIRIO HIGUERA	5756710	7/10/1956	M	B4	SANITAS	SUBSIDIADO
4	ALVARO PADILLA LANDINEZ	13894725	2/10/1961	M	B4	NUEVA EPS	SUBSIDIADO
5	ANGEL DE JESUS GOMEZ	13820831	5/06/1952	M	B3	COOSALUD	SUBSIDIADO
6	AURA DELGADO COLMENARES	37211792	21/02/1941	F	A3	NUEVA EPS	SUBSIDIADO
7	ARGEMIRO OSMA	5761632	27/11/1944	M	C1	COOSALUD	SUBSIDIADO
8	ARNULFO HERNANDEZ	5764568	25/05/1954	M	B3	NUEVA EPS	SUBSIDIADO
9	ARIOLFO BERMUDEZ AGUILLON	5764397	13/12/1951	M	B5	COOSALUD	SUBSIDIADO
10	BERNARDA MORENO	37945962	23/01/1957	F	B6	COOSALUD	SUBSIDIADO
11	CARLOS HECTOR PINEDA NARANJO	79352995	7/02/1965	M	B1	COOSALUD	SUBSIDIADO
12	CARMEN FRANCO	37224993	27/08/1949	F	B1	COOSALUD	SUBSIDIADO
13	CECILIO MESA BENAVIDES	5619094	15/09/1947	M	B2	COOSALUD	SUBSIDIADO
14	EDUARDO CORDERO	91102246	17/06/1961	M	B2	NUEVA EPS	SUBSIDIADO
15	ELIO MORENO SANCHEZ	5758147	10/01/1948	M	A3	COOSALUD	SUBSIDIADO
16	ESPERANZA PEÑUELA CALA	37941091	21/03/1956	F	B2	NUEVA EPS	SUBSIDIADO
17	ELVIA ROSA CACERES	49730925	30/08/1954	F	B1	NUEVA EPS	SUBSIDIADO
18	FLOR ANGEL AFANADOR DURAN	37318324	14/05/1965	F	B1	NUEVA EPS	SUBSIDIADO
19	FLOR DE MARIA MEJIA FLOREZ	28419064	27/09/1940	F	B3	COOSALUD	SUBSIDIADO
20	GEORGINA HERRERA	28421408	25/01/1946	F	C6	NUEVA EPS	SUBSIDIADO
21	GILBERTO MENDOZA	6762073	12/02/1954	M	B6	COOSALUD	SUBSIDIADO
22	IGNACIO DIAZ ZAMBRANO	5042091	24/05/1949	M	B4	COOSALUD	SUBSIDIADO
23	JAIME LOPEZ MENESES	2183391	10/12/1950	M	B5	NUEVA EPS	SUBSIDIADO
24	JAIRO DOMINGUEZ	5755821	4/07/1952	M	A3	COOSALUD	SUBSIDIADO
25	JESUS ANTONIO PARDO	13878383	24/08/1949	M	B4	COOSALUD	SUBSIDIADO
26	JOSE VICENTE HERNANDEZ	2183347	21/05/1951	M	B5	COOSALUD	SUBSIDIADO
27	JOSEFINA GUEVARA	28333488	1/01/1955	F	B5	NUEVA EPS	SUBSIDIADO
28	JOSELINA GOMEZ OCHOA	30008268	24/11/1953	F	B2	COOSALUD	SUBSIDIADO
29	LUCIA ARCINIEGAS GRANADOS	37943196	7/11/1961	F	A5	NUEVA EPS	SUBSIDIADO
30	LUCIA BARAJAS RODRIGUEZ	41359817	13/12/1944	F	B1	NUEVA EPS	SUBSIDIADO
31	LUCRECIA MACABEO	37941763	23/11/1954	F	A3	NUEVA EPS	SUBSIDIADO
32	LUIS ALBERTO NARANJO VALBUENA	91102775	18/01/1960	M	B5	COOSALUD	SUBSIDIADO
33	LUIS ALFREDO CASTELLANOS LOPEZ	5766316	24/08/1947	M	B4	NUEVA EPS	SUBSIDIADO
34	LUIS JESUS MURILLO BAEZ	5695536	29/04/1957	M	A2	COOSALUD	SUBSIDIADO
35	LUIS JOSE GRANADOS CALA	91100316	19/03/1955	M	B1	COOSALUD	SUBSIDIADO
36	LUIS FRANCISCO GALINDO GONZALEZ	13880664	16/04/1952	M	B1	NUEVA EPS	SUBSIDIADO

Rayos de esperanza
CORPORACIÓN

37	LUZ MARINA HURTADO RUEDA	51627487	8/03/1960	F	B1	COOSALUD	SUBSIDIADO
38	MARCO ANTONIO RODRIGUEZ SOLANO	5764114	21/05/1946	M	A4	NUEVA EPS	SUBSIDIADO
39	MARIA DE LA CRUZ JAIMES LUQUE	37941558	3/05/1960	F	B5	COOSALUD	SUBSIDIADO
40	MARIA DEL CARMEN PEREZ	28421587	23/05/1945	F	B5	COOSALUD	SUBSIDIADO
41	MARIA DEL SOCORRO GALVIS MURILLO	37888969	5/05/1957	F	A3	COOSALUD	SUBSIDIADO
42	MARIA DELIA PINTO DE CALDERON	28252439	17/10/1956	F	B2	COOSALUD	SUBSIDIADO
43	MARIA ELICIA BOTIA MEDINA	51643457	29/09/1953	F	A5	COOSALUD	SUBSIDIADO
44	MARIA ELSA NAVAS CHACON	37940495	14/09/1958	F	A3	COOSALUD	SUBSIDIADO
45	MARIA JULIA GARCIA	28407238	19/06/1954	F	B1	NUEVA EPS	SUBSIDIADO
46	MARTHA LUISA GARAVITO	28422775	17/05/1952	F	B4	COOSALUD	SUBSIDIADO
47	NELLY IGLESIAS	37656313	13/05/1965	F	B3	COOSALUD	SUBSIDIADO
48	NICOLAS ARIZA	91104010	16/12/1963	M	A5	COOSALUD	SUBSIDIADO
49	SANTIAGO AREVALO	5761401	21/07/1944	M	A2	COOSALUD	SUBSIDIADO
50	SANTIAGO ZAMBRANO NIÑO	931681	25/08/1940	M	B1	NUEVA EPS	SUBSIDIADO
51	OLIVO SANCHEZ	2101619	28/10/1932	M	B2	COOSALUD	SUBSIDIADO
52	PEDRO ANTONIO MURILLO BAEZ	5725842	12/06/1955	M	A2	COOSALUD	SUBSIDIADO
53	ROBERTO JIMENEZ GUZMAN	5763251	30/01/1949	M	B2	NUEVA EPS	SUBSIDIADO
54	RODOLFO OCHOA PRADA	2175068	15/10/1941	M	A2	NUEVA EPS	SUBSIDIADO
55	ROGERIO RUEDA FIGUEROA	91100953	16/09/1956	M	B2	NUEVA EPS	SUBSIDIADO
56	ROSA PARRA RODRIGUEZ	37940897	3/08/1961	F	B4	NUEVA EPS	SUBSIDIADO
57	ROSALBA SARMIENTO DE AMAYA	28420872	5/08/1945	F	A5	COOSALUD	SUBSIDIADO
58	ROSALBA VERA DE ESPITIA	30007973	30/10/1941	F	B6	COOSALUD	SUBSIDIADO
59	ZOILA BARRERA DE DUARTE	28419769	30/10/1941	F	B1	COOSALUD	SUBSIDIADO
60	ZOILA ROSA ARDILA DE ARIZA	27960443	23/01/1937	F	B4	COOSALUD	SUBSIDIADO

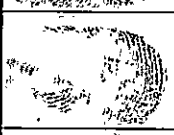
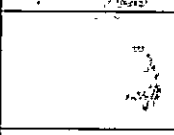
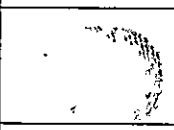
ASISTENCIA AL PROGRAMA

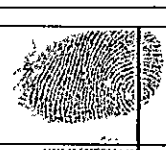
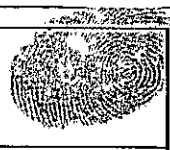
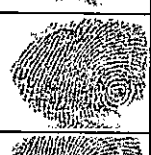
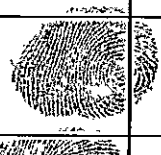
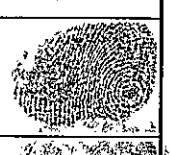
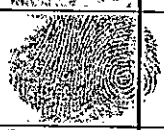
Rayos de esperanza

Rayos de esperanza
CORPORACIÓN

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atación primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

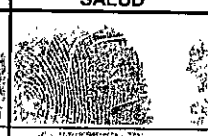
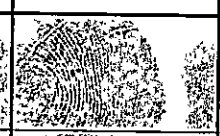
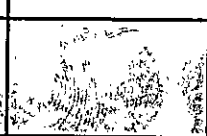
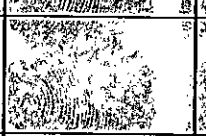
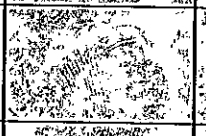
NOMBRE	ADAN AMAYA PEREZ				NIVEL DE SISBEN		B7
CEDULA	5.760.896			RÉGIMEN	Subsidiado		
FECHA	ALIMENTACIÓN	ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL	ATENCION PRIMARIA EN SALUD	ACTIVIDAD PRODUCTIVA	ACTIVIDAD FISICA	USO DE INTERNET	ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
27 de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

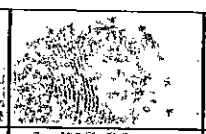
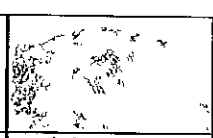
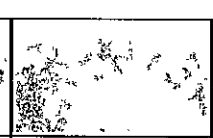
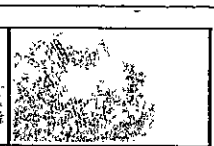
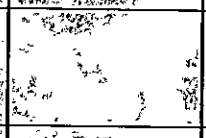
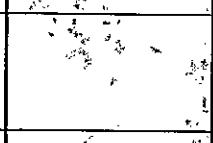
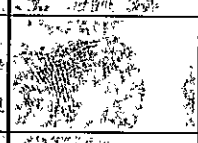
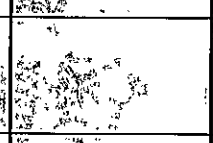
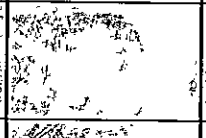
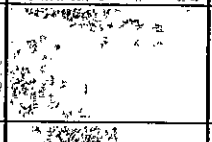
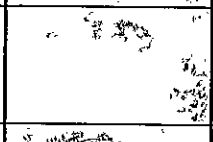
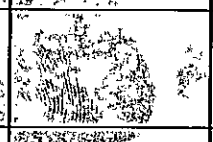
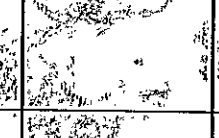
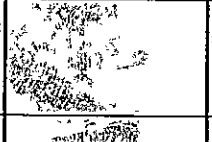
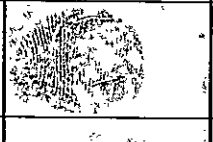
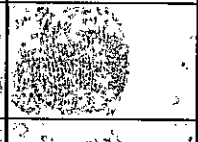
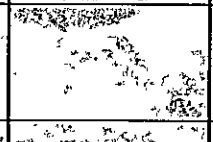
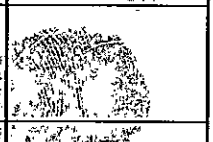
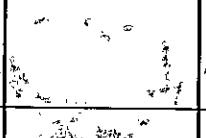
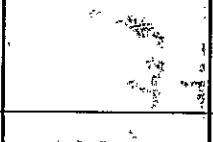
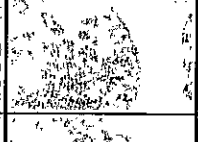
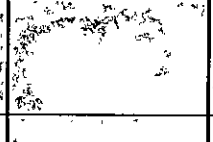
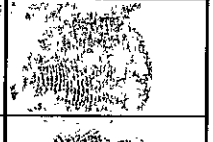
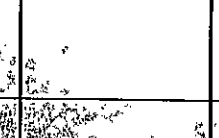
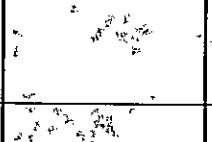
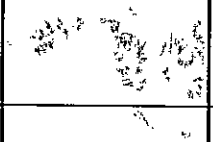
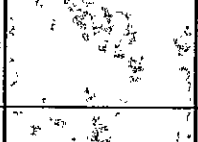
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

Rayos de esperanza
CORPORACIÓN

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

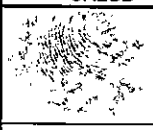
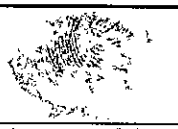
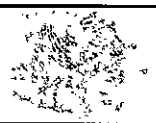
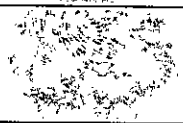
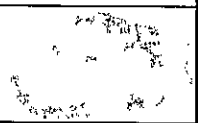
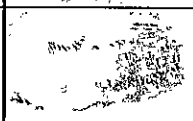
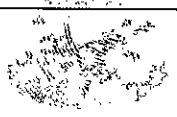
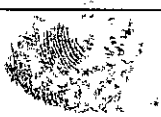
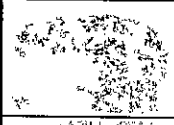
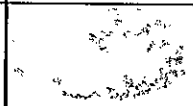
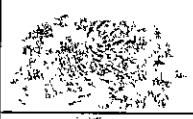
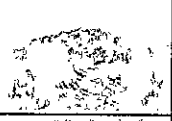
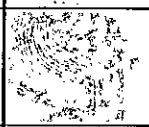
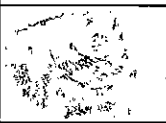
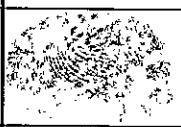
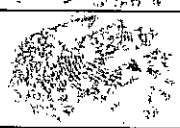
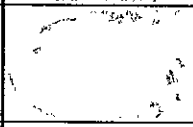
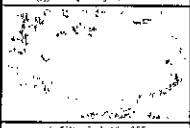
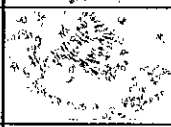
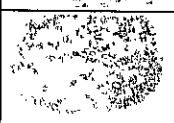
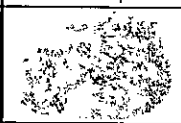
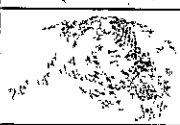
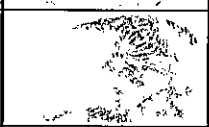
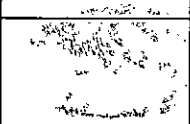
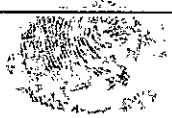
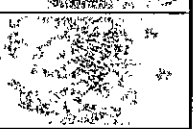
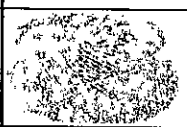
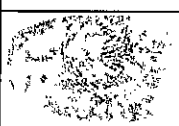
NOMBRE	ALICIA ARENIZ				NIVEL DE SISBEN		B7
CEDULA	37.940.400			RÉGIMEN	Subsidiado		
FECHA	ALIMENTACIÓN	ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL	ATENCION PRIMARIA EN SALUD	ACTIVIDAD PRODUCTIVA	ACTIVIDAD FISICA	USO DE INTERNET	ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
27 de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

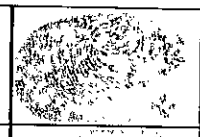
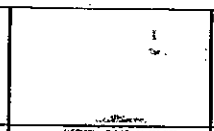
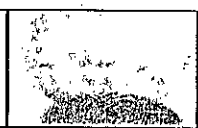
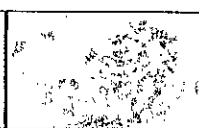
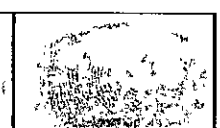
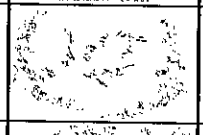
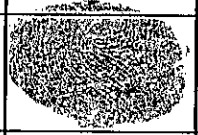
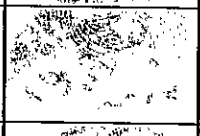
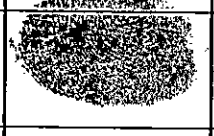
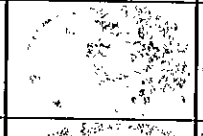
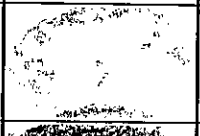
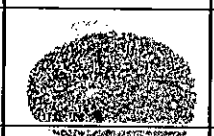
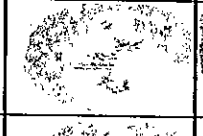
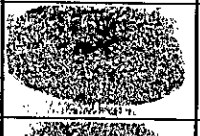
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

Rayos de esperanza
CORPORACION

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecíon primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

NOMBRE	ALIRIO HIGUERA				**NIVEL DE SISBEN**		B4
CEDULA			5.756.710	**RÉGIMEN**	Subsidiado		
FECHA	**ALIMENTACIÓN**	**ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL**	**ATENCION PRIMARIA EN SALUD**	**ACTIVIDAD PRODUCTIVA**	**ACTIVIDAD FISICA**	**USO DE INTERNET**	**ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA**
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
27 de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

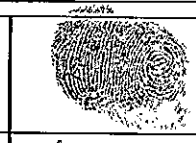
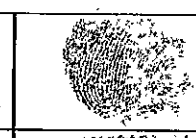
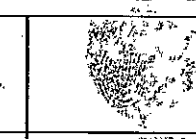
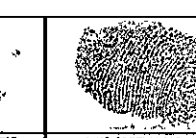
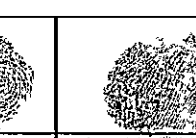
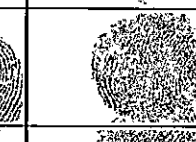
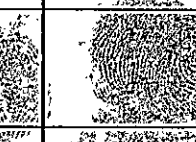
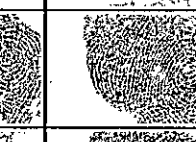
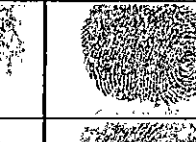
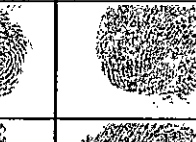
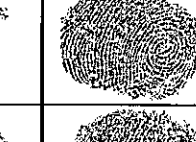
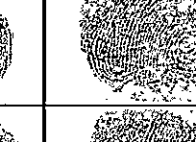
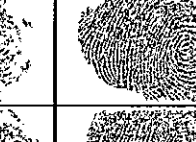
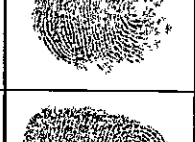
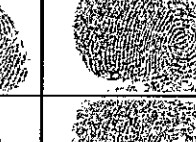
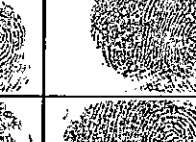
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

Rayos de esperanza
CORPORACIÓN

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

NOMBRE	ALVARO PADILLA LANDINEZ				NIVEL DE SISBEN		B4
CEDULA	13.894.725			RÉGIMEN	Subsidiado		
FECHA	ALIMENTACIÓN	ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL	ATENCION PRIMARIA EN SALUD	ACTIVIDAD PRODUCTIVA	ACTIVIDAD FISICA	USO DE INTERNET	ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
27 de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

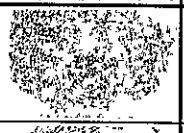
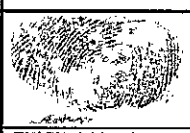
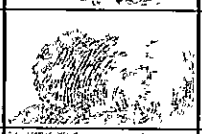
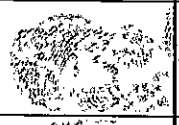
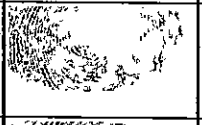
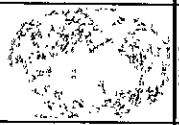
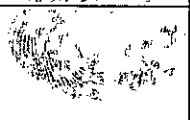
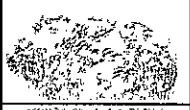
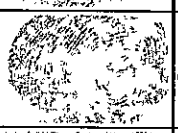
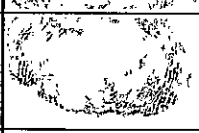
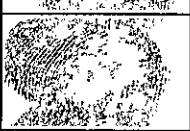
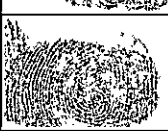
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

Rayos de esperanza

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

NOMBRE	ANGEL DE JESUS GOMEZ				NIVEL DE SISBEN		B3
CEDULA			13.820.831	RÉGIMEN	Subsidiado		

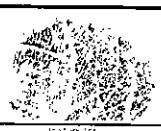
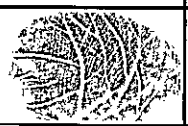
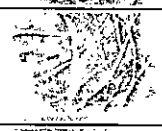
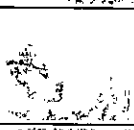
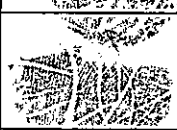
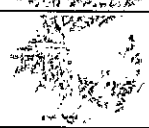
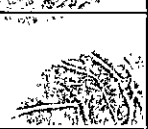
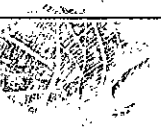
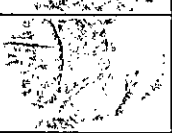
FECHA	ALIMENTACIÓN	ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL	ATENCION PRIMARIA EN SALUD	ACTIVIDAD PRODUCTIVA	ACTIVIDAD FISICA	USO DE INTERNET	ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
27 de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

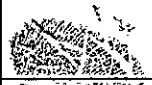
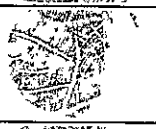
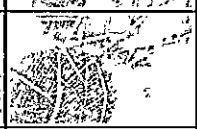
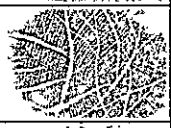
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

Rayos de esperanza
CORPORACIÓN

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

NOMBRE	AURA DELGADO COLMENARES				**NIVEL DE SISBEN**		A3
CEDULA			37.211.792	**RÉGIMEN**	Subsidiado		
FECHA	**ALIMENTACIÓN**	**ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL**	**ATENCION PRIMARIA EN SALUD**	**ACTIVIDAD PRODUCTIVA**	**ACTIVIDAD FISICA**	**USO DE INTERNET**	**ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA**
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
27 de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

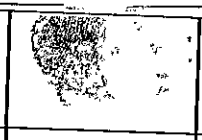
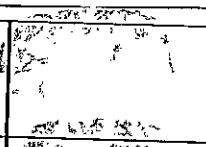
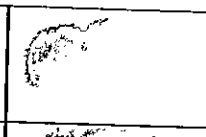
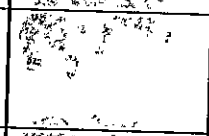
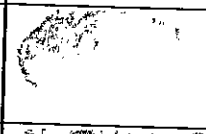
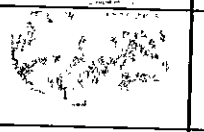
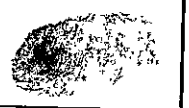
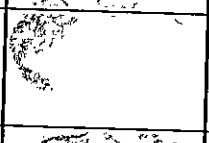
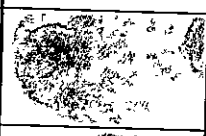
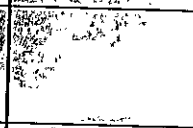
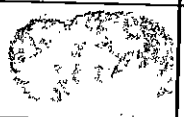
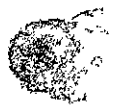
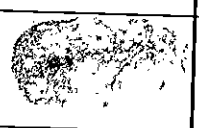
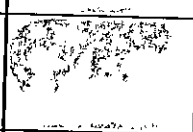
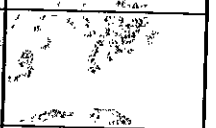
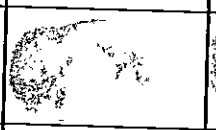
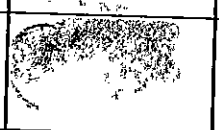
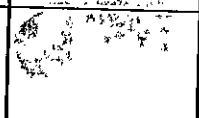
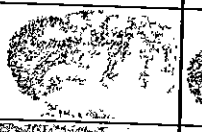
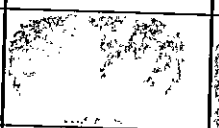
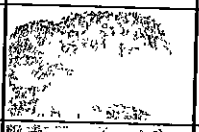
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

Rayos de esperanza
CORPORACION

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

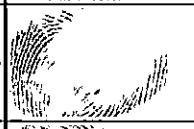
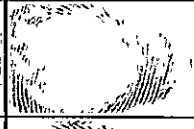
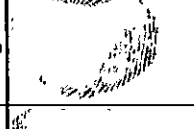
NOMBRE	ARGEMIRO OSMA				NIVEL DE SISBEN		C1
CEDULA	5.761.632			RÉGIMEN	Subsidiado		
FECHA	ALIMENTACIÓN	ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL	ATENCION PRIMARIA EN SALUD	ACTIVIDAD PRODUCTIVA	ACTIVIDAD FISICA	USO DE INTERNET	ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
27 de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

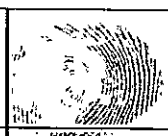
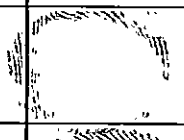
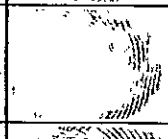
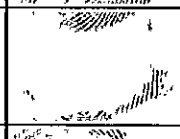
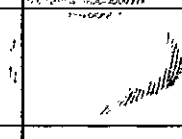
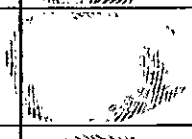
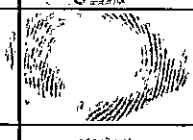
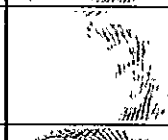
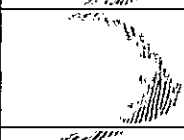
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

Rayos de esperanza
CORPORACIÓN

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

NOMBRE	ARNULFO HERNANDEZ				NIVEL DE SISBEN		B5
CEDULA	5.764.568			RÉGIMEN	Subsidiado		
FECHA	ALIMENTACIÓN	ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL	ATENCION PRIMARIA EN SALUD	ACTIVIDAD PRODUCTIVA	ACTIVIDAD FISICA	USO DE INTERNET	ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
27 de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

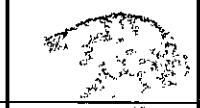
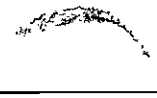
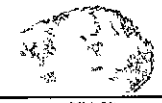
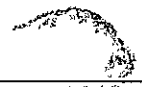
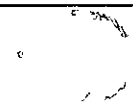
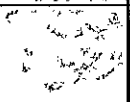
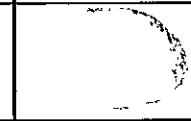
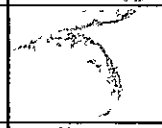
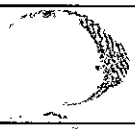
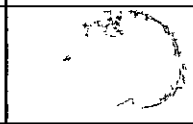
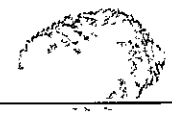
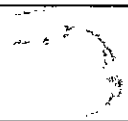
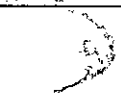
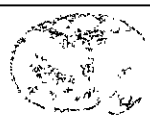
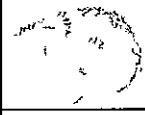
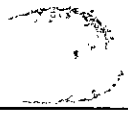
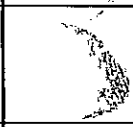
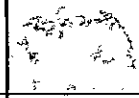
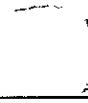
Rayos de esperanza
corporación

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

NOMBRE	ARIOLFO BERMUDEZ AGUILLON	**NIVEL DE SISBEN**	B5
CEDULA	5.764.397 **RÉGIMEN**	Subsidiado	

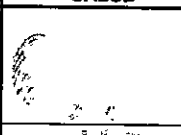
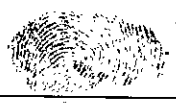
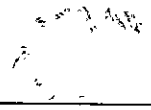
FECHA	ALIMENTACIÓN	ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL	ATENCION PRIMARIA EN SALUD	ACTIVIDAD PRODUCTIVA	ACTIVIDAD FISICA	USO DE INTERNET	ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
27 de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

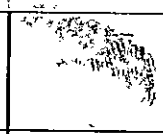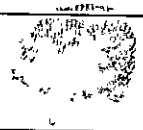
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

Rayos de esperanza
CORPORACIÓN

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

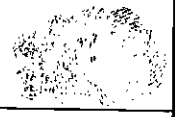
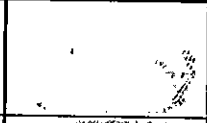
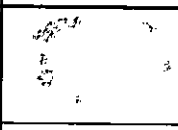
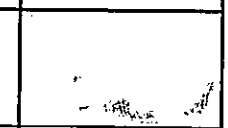
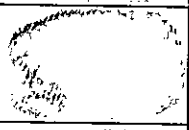
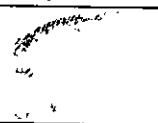
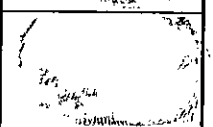
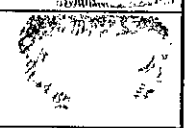
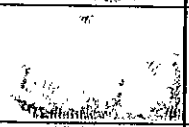
NOMBRE	BERNARDA MORENO				**NIVEL DE SISBEN**		B6
CEDULA			37.945.962	**RÉGIMEN**	Subsidiado		
FECHA	**ALIMENTACIÓN**	**ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL**	**ATENCION PRIMARIA EN SALUD**	**ACTIVIDAD PRODUCTIVA**	**ACTIVIDAD FISICA**	**USO DE INTERNET**	**ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA**
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
27 de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

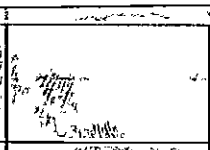
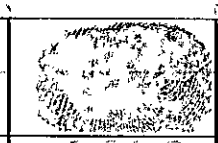
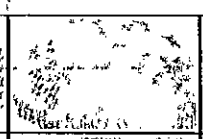
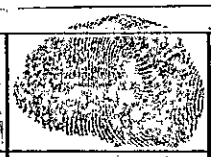
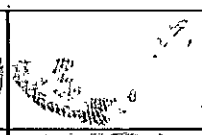
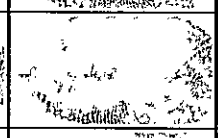
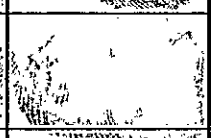
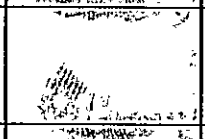
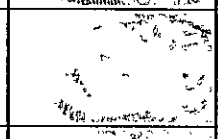
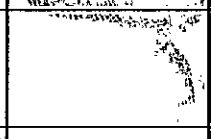
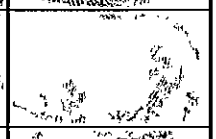
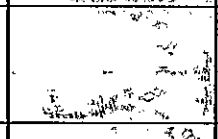
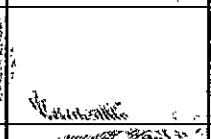
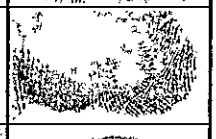
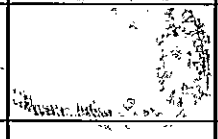
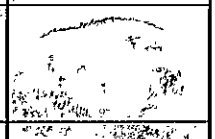
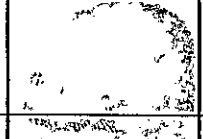
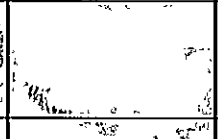
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

Rayos de esperanza
CORPORACION

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

NOMBRE	CARLOS HECTOR PINEDA NARANJO				NIVEL DE SISBEN		B1
CEDULA	79.352.995			RÉGIMEN	Subsidiado		
FECHA	ALIMENTACIÓN	ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL	ATENCION PRIMARIA EN SALUD	ACTIVIDAD PRODUCTIVA	ACTIVIDAD FISICA	USO DE INTERNET	ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
27 de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

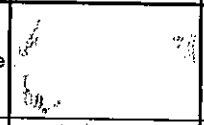
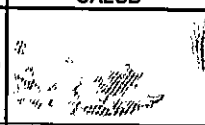
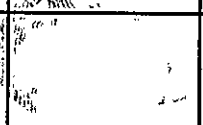
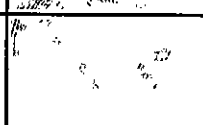
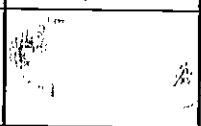
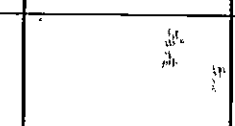
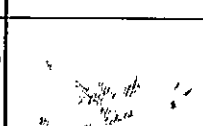
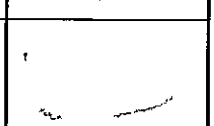
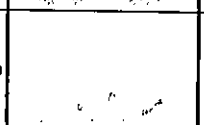
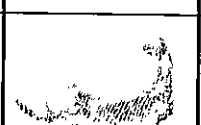
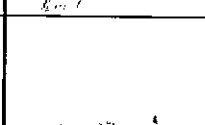
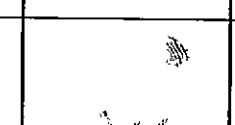
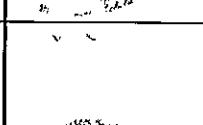
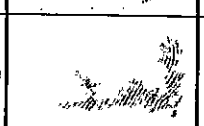
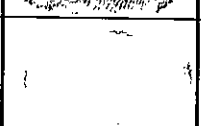
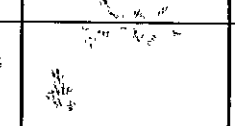
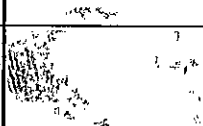
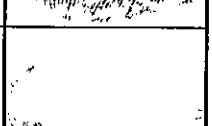
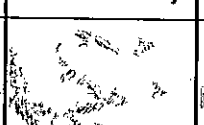
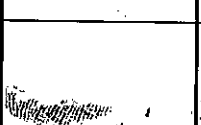
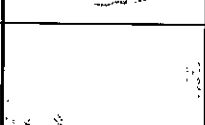
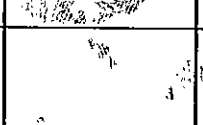
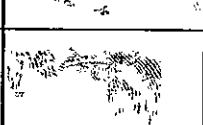
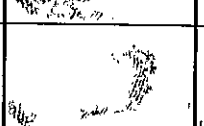
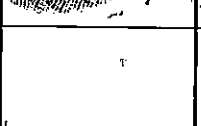
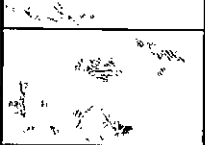
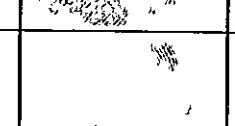
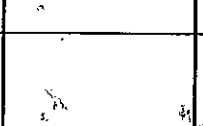
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

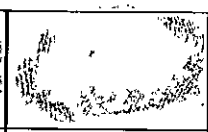
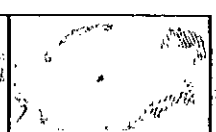
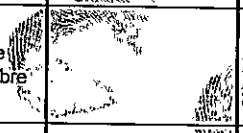
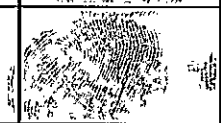
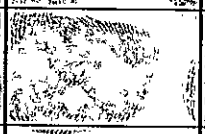
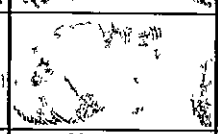
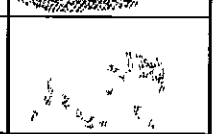
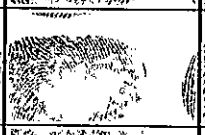
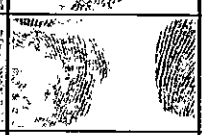
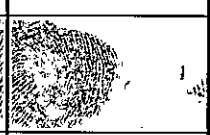
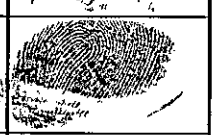
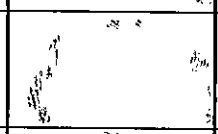
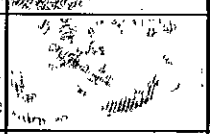
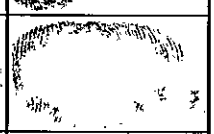
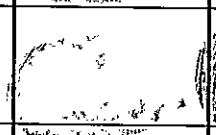
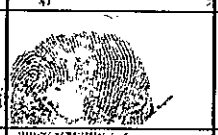
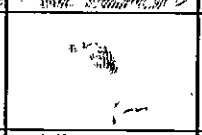
Rayos de esperanza
CORPORACION

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

NOMBRE	CARMEN FRANCO	**NIVEL DE SISBEN**	B1
CEDULA	37.224.993 **RÉGIMEN**	Subsidiado	

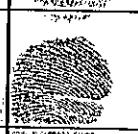
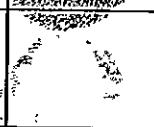
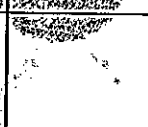
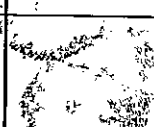
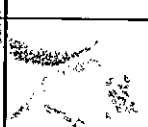
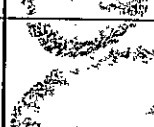
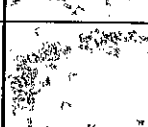
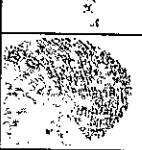
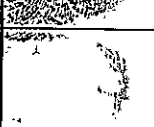
FECHA	ALIMENTACIÓN	ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL	ATENCION PRIMARIA EN SALUD	ACTIVIDAD PRODUCTIVA	ACTIVIDAD FISICA	USO DE INTERNET	ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
27 de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

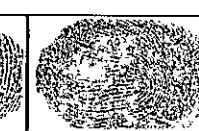
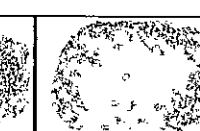
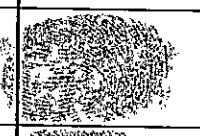
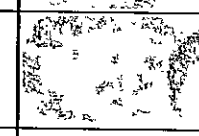
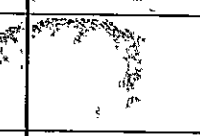
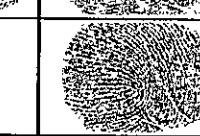
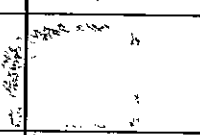
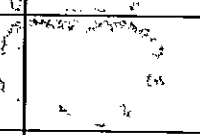
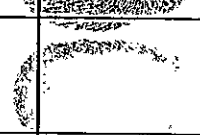
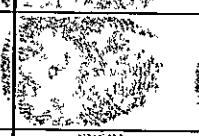
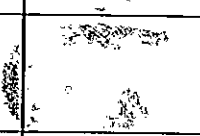
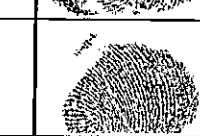
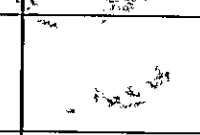
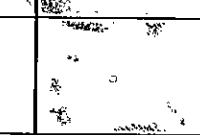
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

Rayos de esperanza
CORPORACIÓN

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

NOMBRE	CECILIO MESA BENAVIDES				NIVEL DE SISBEN		B2
CEDULA			5.619.094	RÉGIMEN	Subsidiado		
FECHA	ALIMENTACIÓN	ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL	ATENCION PRIMARIA EN SALUD	ACTIVIDAD PRODUCTIVA	ACTIVIDAD FISICA	USO DE INTERNET	ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
27 de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

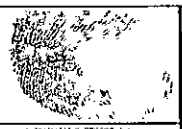
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

Rayos de esperanza
CORPORACIÓN

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

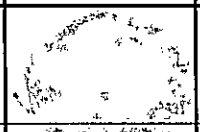
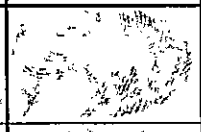
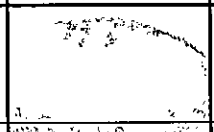
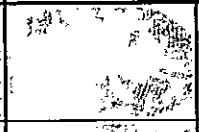
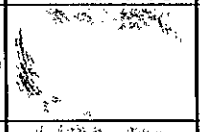
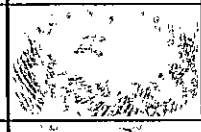
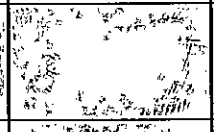
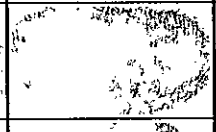
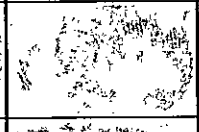
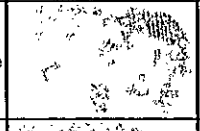
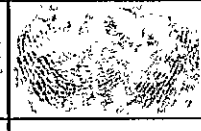
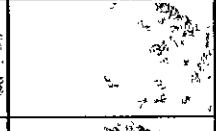
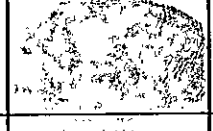
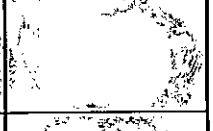
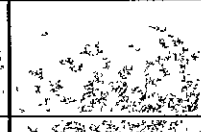
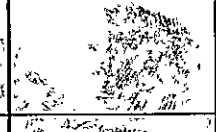
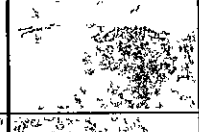
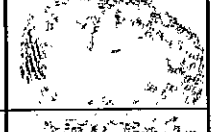
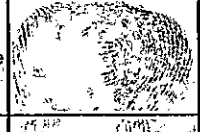
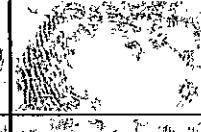
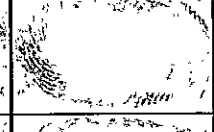
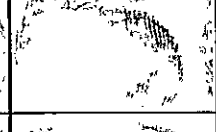
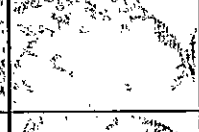
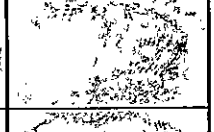
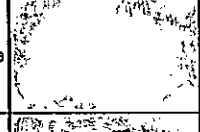
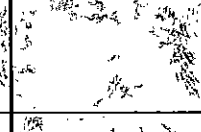
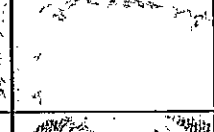
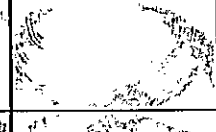
NOMBRE	EDUARDO CORDERO				**NIVEL DE SISBEN**		B2
CEDULA			91.102.246	**RÉGIMEN**	Subsidiado		
FECHA	**ALIMENTACIÓN**	**ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL**	**ATENCION PRIMARIA EN SALUD**	**ACTIVIDAD PRODUCTIVA**	**ACTIVIDAD FISICA**	**USO DE INTERNET**	**ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA**
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
27 de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

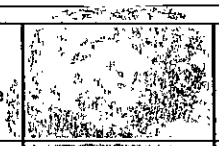
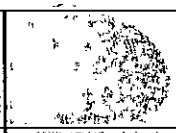
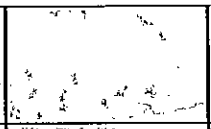
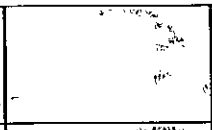
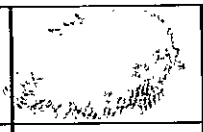
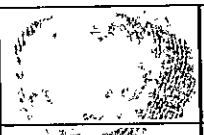
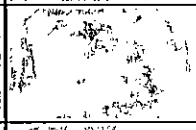
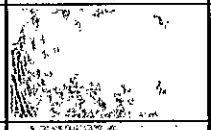
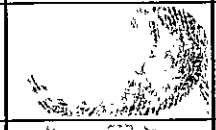
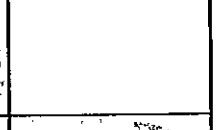
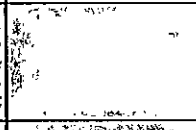
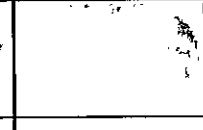
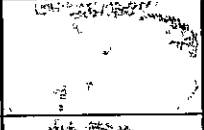
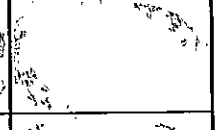
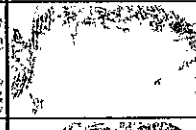
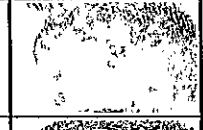
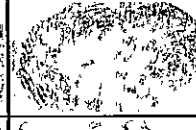
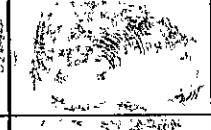
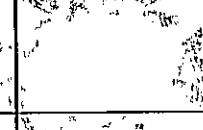
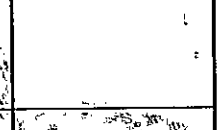
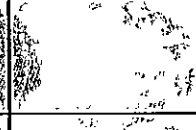
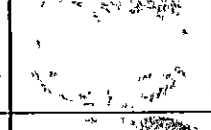
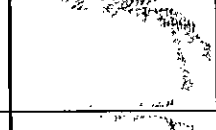
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

Rayos de esperanza
CORPORACION

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

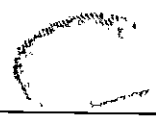
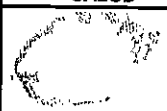
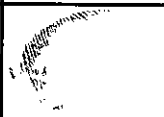
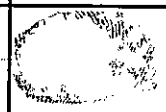
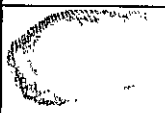
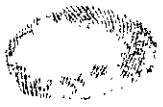
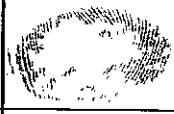
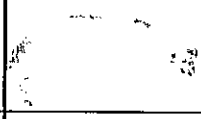
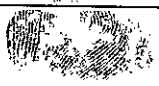
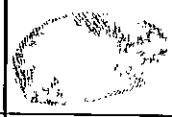
NOMBRE	ELIO MORENO SANCHEZ				**NIVEL DE SISBEN**		A3
CEDULA	5.758.147			**RÉGIMEN**	Subsidiado		
FECHA	**ALIMENTACIÓN**	**ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL**	**ATENCION PRIMARIA EN SALUD**	**ACTIVIDAD PRODUCTIVA**	**ACTIVIDAD FISICA**	**USO DE INTERNET**	**ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA**
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
27 de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

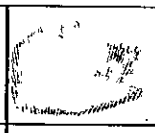
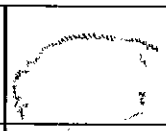
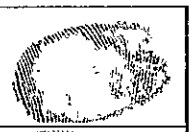
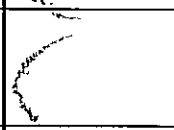
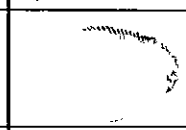
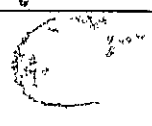
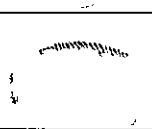
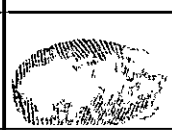
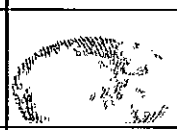
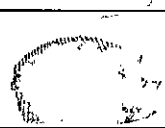
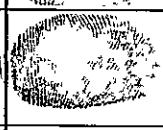
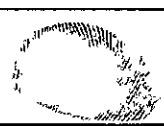
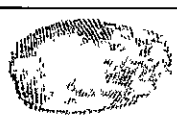
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

Rayos de esperanza
corporación

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

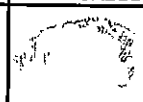
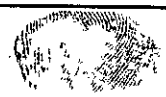
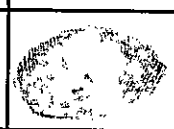
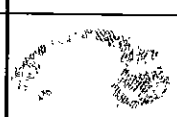
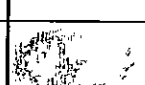
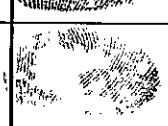
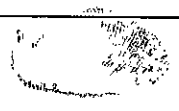
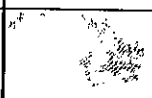
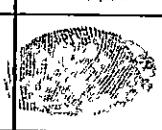
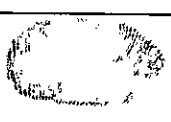
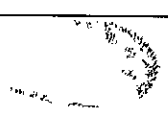
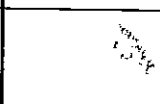
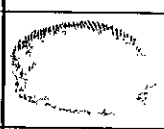
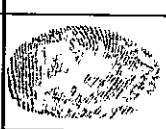
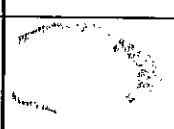
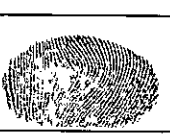
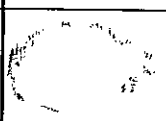
NOMBRE	ESPERANZA PEÑUELA CALA				NIVEL DE SISBEN		B2
CEDULA			37.941.091	RÉGIMEN	Subsidiado		
FECHA	ALIMENTACIÓN	ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL	ATENCION PRIMARIA EN SALUD	ACTIVIDAD PRODUCTIVA	ACTIVIDAD FISICA	USO DE INTERNET	ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
27 de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

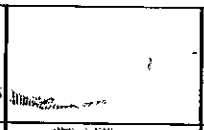
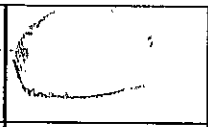
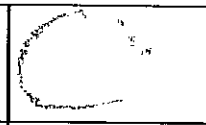
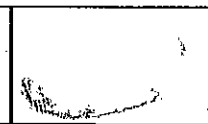
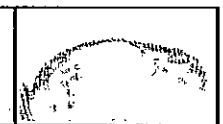
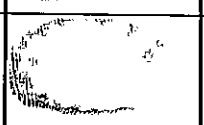
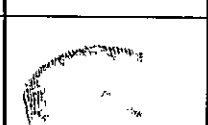
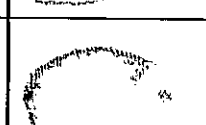
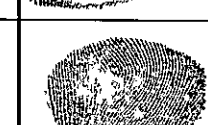
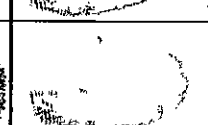
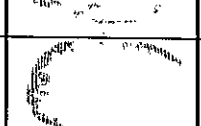
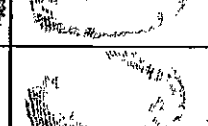
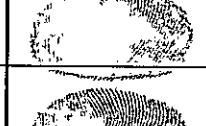
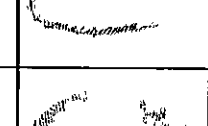
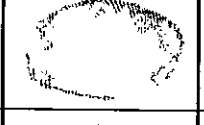
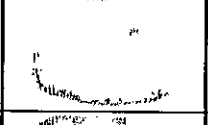
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

Rayos de esperanza
CORPORACION

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

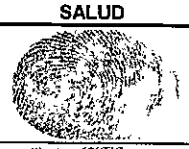
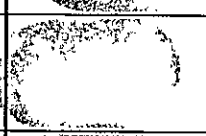
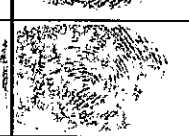
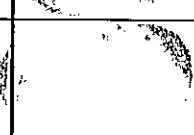
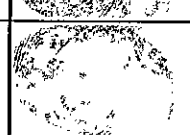
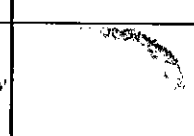
NOMBRE	ELVIA ROSA CACERES				NIVEL DE SISBEN		B1
CEDULA	49.730.925			RÉGIMEN	Subsidiado		
FECHA	ALIMENTACIÓN	ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL	ATENCION PRIMARIA EN SALUD	ACTIVIDAD PRODUCTIVA	ACTIVIDAD FISICA	USO DE INTERNET	ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
27 de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

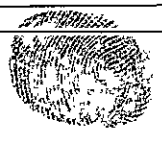
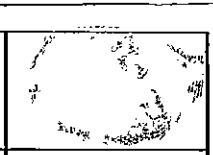
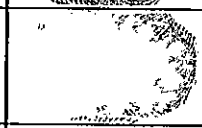
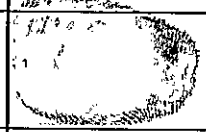
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

Rayos de esperanza
corporación

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

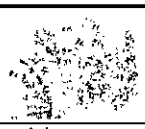
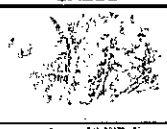
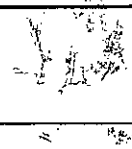
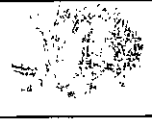
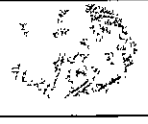
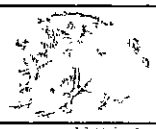
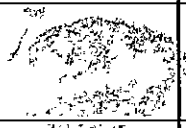
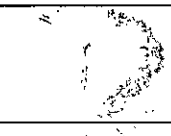
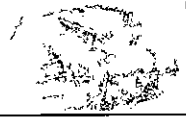
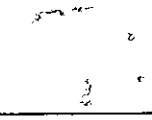
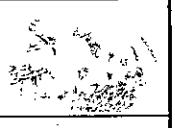
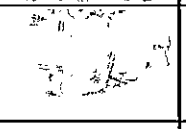
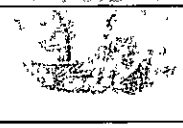
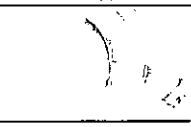
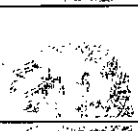
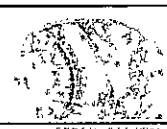
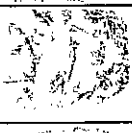
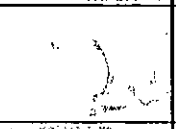
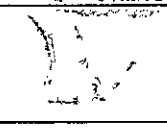
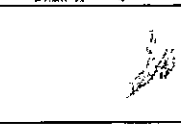
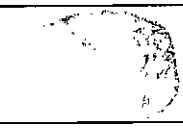
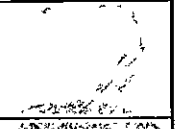
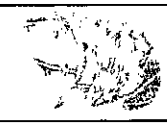
NOMBRE	FLOR ANGEL AFANADOR DURAN				**NIVEL DE SISBEN**		B1
CEDULA			37.318.324	**RÉGIMEN**	Subsidiado		
FECHA	**ALIMENTACIÓN**	**ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL**	**ATENCION PRIMARIA EN SALUD**	**ACTIVIDAD PRODUCTIVA**	**ACTIVIDAD FISICA**	**USO DE INTERNET**	**ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA**
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
27 de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

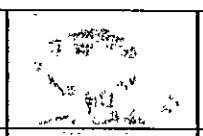
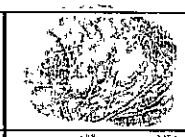
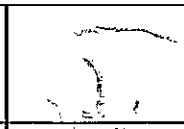
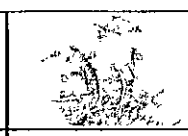
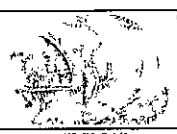
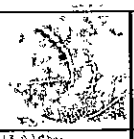
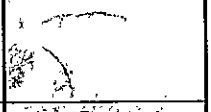
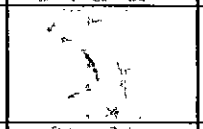
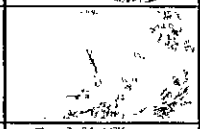
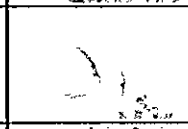
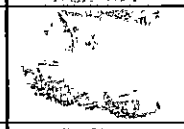
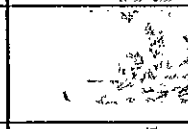
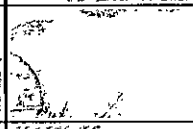
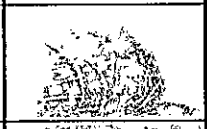
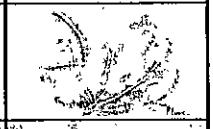
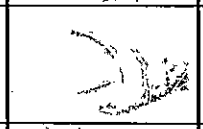
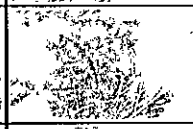
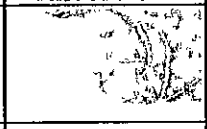
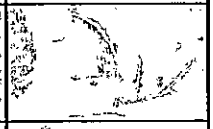
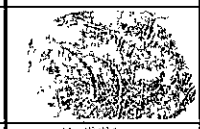
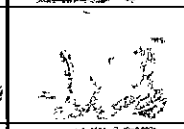
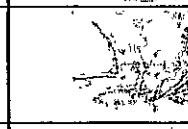
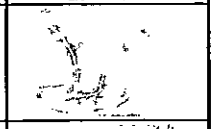
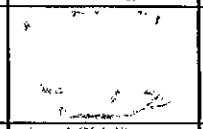
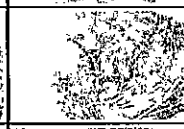
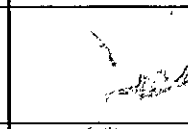
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

Rayos de esperanza
CORPORACION

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

NOMBRE	FLOR DE MARIA MEJIA FLOREZ				**NIVEL DE SISBEN**		B3
CEDULA	28.419.064			**RÉGIMEN**	Subsidiado		
FECHA	**ALIMENTACIÓN**	**ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL**	**ATENCION PRIMARIA EN SALUD**	**ACTIVIDAD PRODUCTIVA**	**ACTIVIDAD FISICA**	**USO DE INTERNET**	**ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA**
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
27 de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

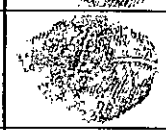
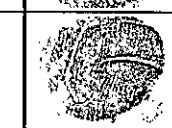
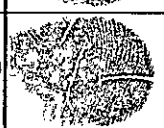
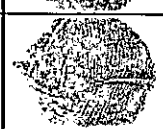
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

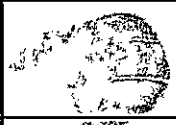
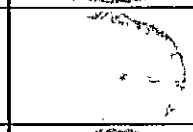
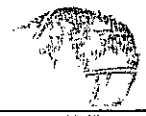
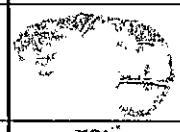
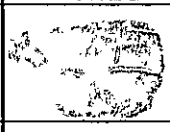
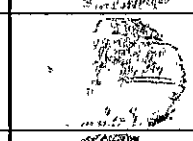
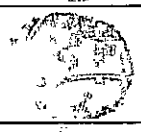
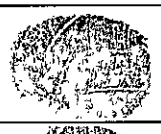
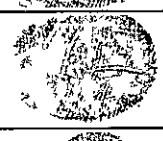
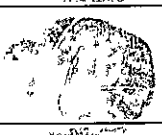
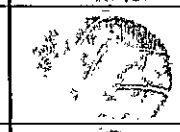
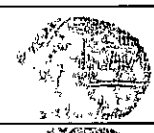
Rayos de esperanza
CORPORACION

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

NOMBRE	GEORGINA HERRERA				**NIVEL DE SISBEN**		C6
CEDULA			28.421.408	**RÉGIMEN**	Subsidiado		

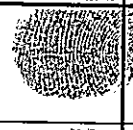
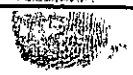
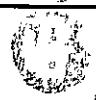
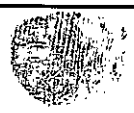
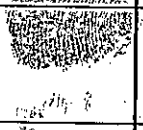
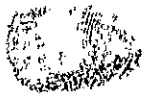
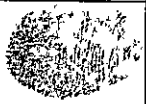
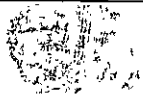
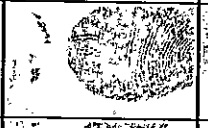
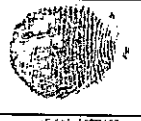
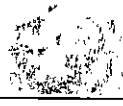
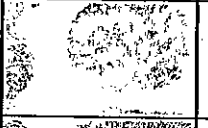
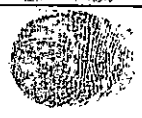
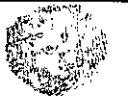
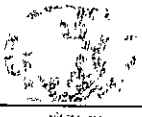
FECHA	ALIMENTACIÓN	ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL	ATENCION PRIMARIA EN SALUD	ACTIVIDAD PRODUCTIVA	ACTIVIDAD FISICA	USO DE INTERNET	ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
27 de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

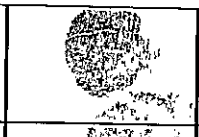
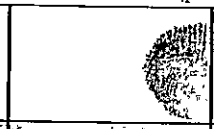
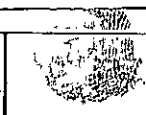
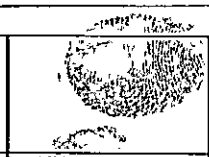
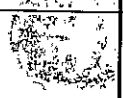
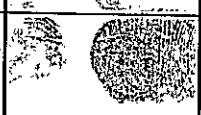
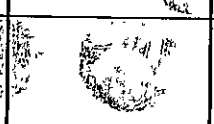
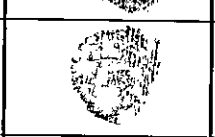
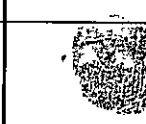
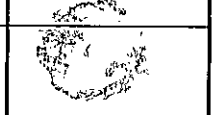
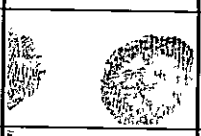
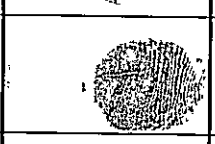
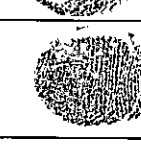
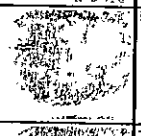
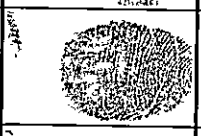
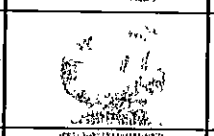
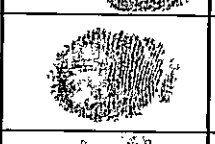
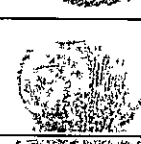
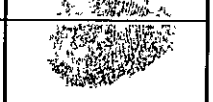
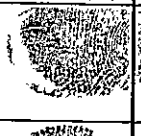
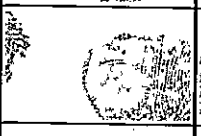
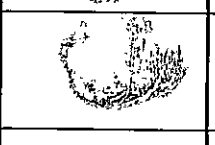
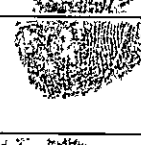
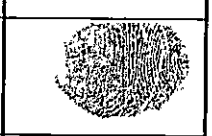
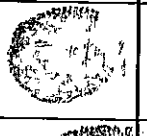
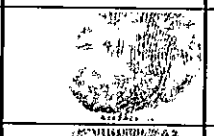
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

Rayos de esperanza
CORPORACIÓN

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

NOMBRE	GILBERTO MENDOZA				NIVEL DE SISBEN		B6
CEDULA			6.762.073	RÉGIMEN	Subsidiado		
FECHA	ALIMENTACIÓN	ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL	ATENCION PRIMARIA EN SALUD	ACTIVIDAD PRODUCTIVA	ACTIVIDAD FISICA	USO DE INTERNET	ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
27 de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

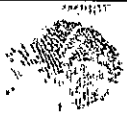
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

Rayos de esperanza
CORPORACIÓN

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

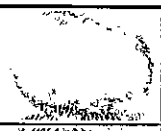
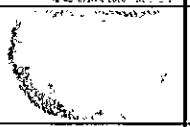
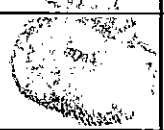
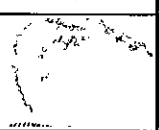
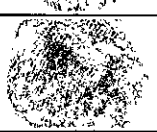
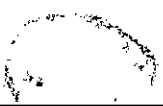
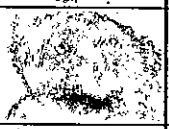
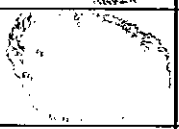
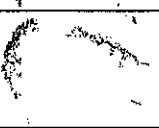
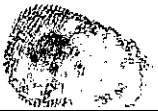
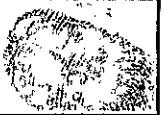
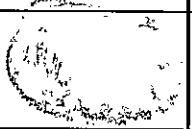
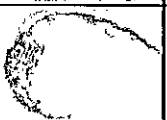
NOMBRE	IGNACIO DIAZ ZAMBRANO				**NIVEL DE SISBEN**		B4
CEDULA	5.042.091			**RÉGIMEN**	Subsidiado		
FECHA	**ALIMENTACIÓN**	**ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL**	**ATENCION PRIMARIA EN SALUD**	**ACTIVIDAD PRODUCTIVA**	**ACTIVIDAD FISICA**	**USO DE INTERNET**	**ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA**
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
27 de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

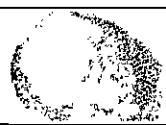
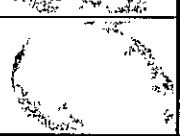
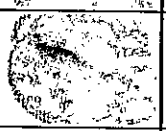
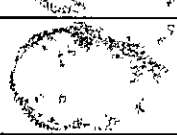
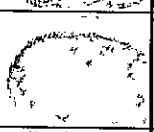
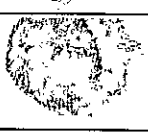
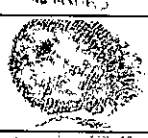
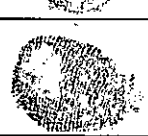
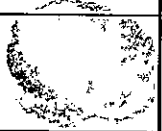
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

Rayos de esperanza
corporación

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

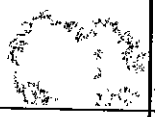
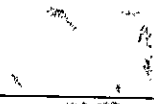
NOMBRE	JAIME LOPEZ MENESES				NIVEL DE SISBEN		B5
CEDULA			2.183.391	RÉGIMEN	Subsidiado		
FECHA	ALIMENTACIÓN	ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL	ATENCION PRIMARIA EN SALUD	ACTIVIDAD PRODUCTIVA	ACTIVIDAD FISICA	USO DE INTERNET	ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
27 de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

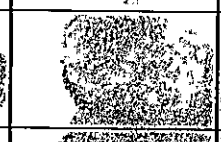
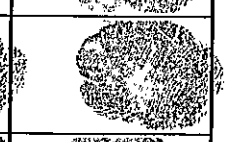
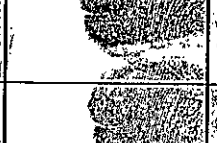
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

Rayos de esperanza
CORPORACIÓN

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

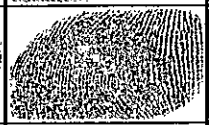
NOMBRE	JAIRO DOMINGUEZ				NIVEL DE SISBEN		A3
CEDULA	5.755.821			RÉGIMEN	Subsidiado		
FECHA	ALIMENTACIÓN	ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL	ATENCION PRIMARIA EN SALUD	ACTIVIDAD PRODUCTIVA	ACTIVIDAD FISICA	USO DE INTERNET	ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
27 de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

Rayos de esperanza
CORPORACIÓN

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

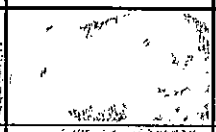
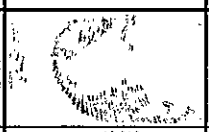
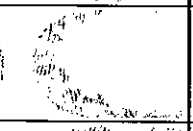
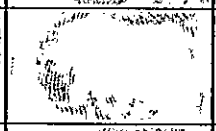
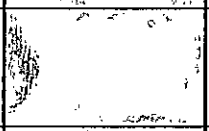
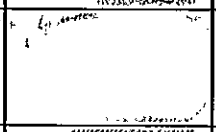
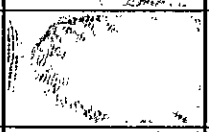
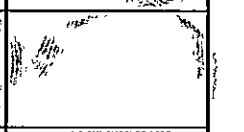
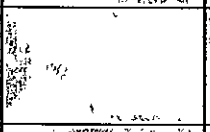
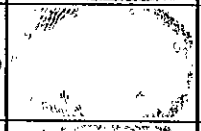
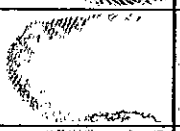
NOMBRE	JESUS ANTONIO PARDO				NIVEL DE SISBEN		B4
CEDULA	13.878.383			RÉGIMEN	Subsidiado		
FECHA	ALIMENTACIÓN	ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL	ATENCION PRIMARIA EN SALUD	ACTIVIDAD PRODUCTIVA	ACTIVIDAD FISICA	USO DE INTERNET	ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
27 de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

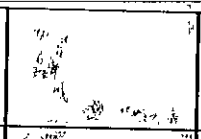
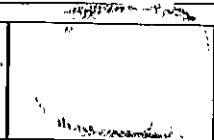
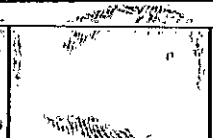
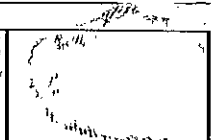
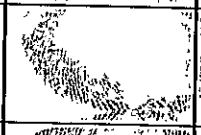
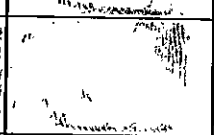
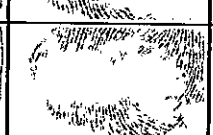
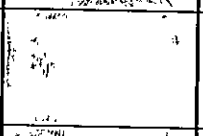
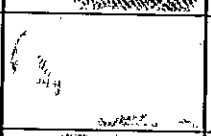
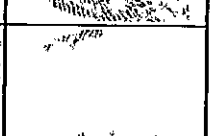
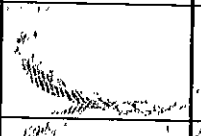
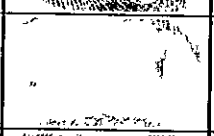
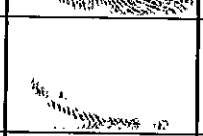
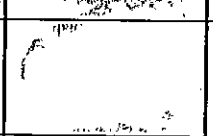
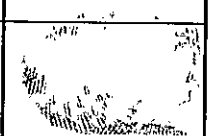
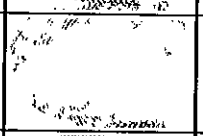
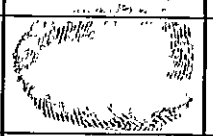
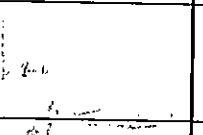
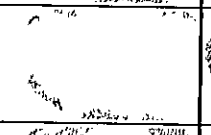
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

Rayos de esperanza
corporación

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

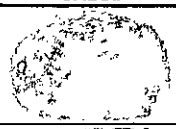
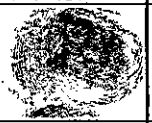
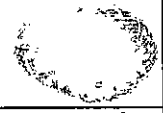
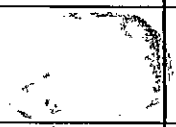
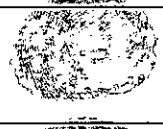
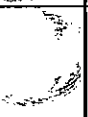
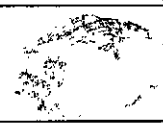
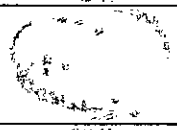
NOMBRE	JOSE VICENTE HERNANDEZ				**NIVEL DE SISBEN**		B5
CEDULA			2.183.347	**RÉGIMEN**	Subsidiado		
FECHA	**ALIMENTACIÓN**	**ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL**	**ATENCION PRIMARIA EN SALUD**	**ACTIVIDAD PRODUCTIVA**	**ACTIVIDAD FISICA**	**USO DE INTERNET**	**ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA**
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
27 de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

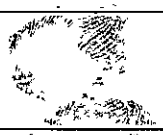
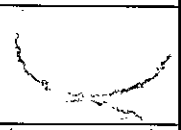
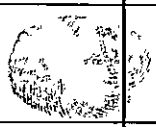
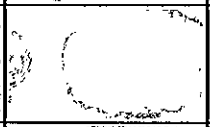
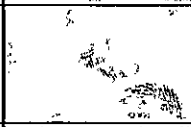
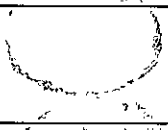
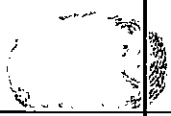
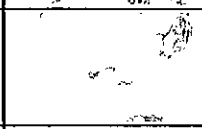
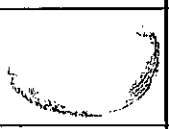
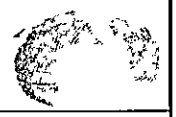
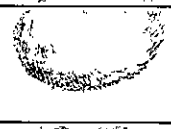
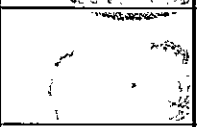
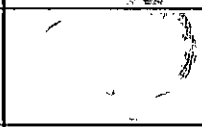
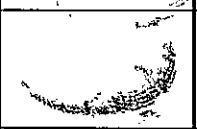
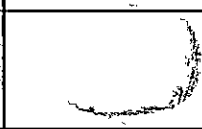
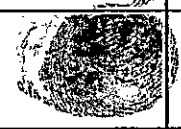
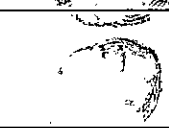
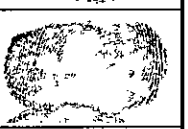
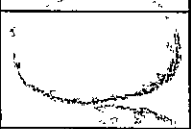
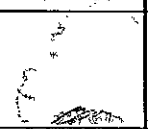
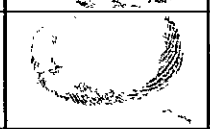
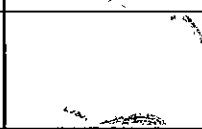
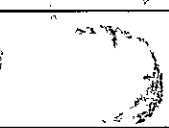
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

Rayos de esperanza

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

NOMBRE	JOSEFINA GUEVARA				**NIVEL DE SISBEN**		B5
CEDULA			28.333.488	**RÉGIMEN**	Subsidiado		
FECHA	**ALIMENTACIÓN**	**ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL**	**ATENCION PRIMARIA EN SALUD**	**ACTIVIDAD PRODUCTIVA**	**ACTIVIDAD FISICA**	**USO DE INTERNET**	**ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA**
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
27 de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

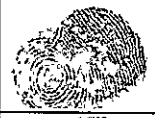
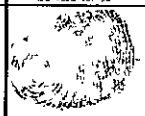
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

Rayos de esperanza
CORPORACIÓN

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

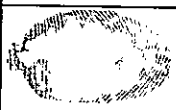
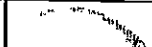
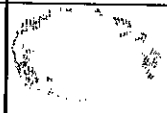
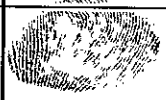
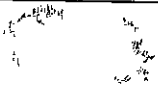
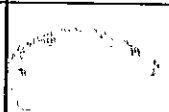
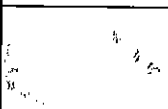
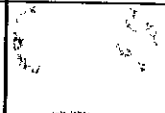
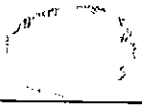
NOMBRE	JOSELINA GOMEZ OCHOA				**NIVEL DE SISBEN**		B2
CEDULA			30.008.268	**RÉGIMEN**	Subsidiado		
FECHA	**ALIMENTACIÓN**	**ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL**	**ATENCION PRIMARIA EN SALUD**	**ACTIVIDAD PRODUCTIVA**	**ACTIVIDAD FISICA**	**USO DE INTERNET**	**ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA**
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
27 de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

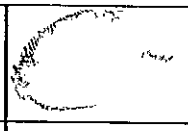
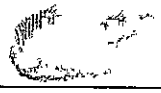
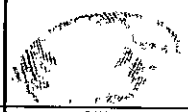
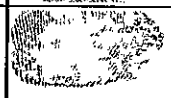
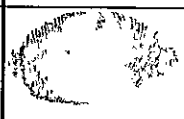
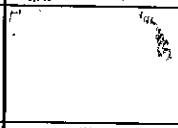
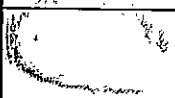
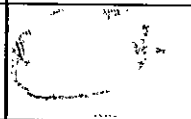
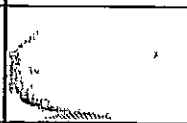
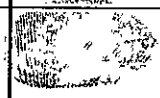
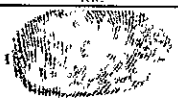
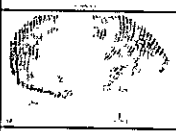
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

Rayos de esperanza
corporación

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

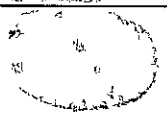
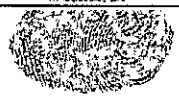
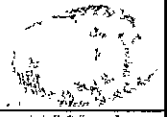
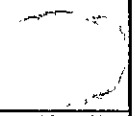
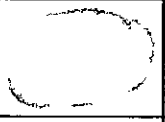
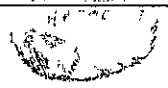
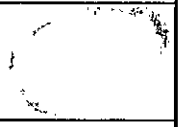
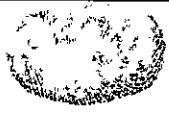
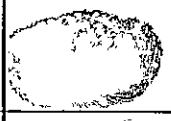
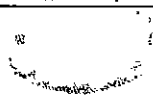
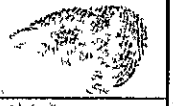
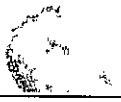
NOMBRE	LUCIA ARCINIEGAS GRANADOS				**NIVEL DE SISBEN**		B1
CEDULA			37.943.196	**RÉGIMEN**	Subsidiado		
FECHA	**ALIMENTACIÓN**	**ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL**	**ATENCION PRIMARIA EN SALUD**	**ACTIVIDAD PRODUCTIVA**	**ACTIVIDAD FISICA**	**USO DE INTERNET**	**ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA**
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
27 de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

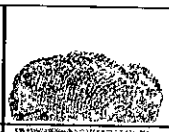
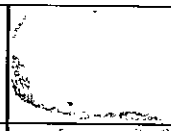
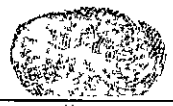
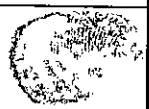
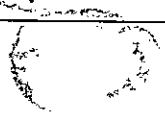
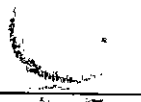
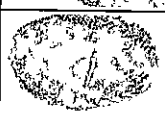
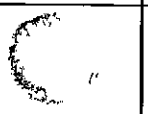
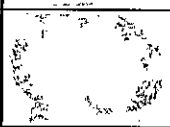
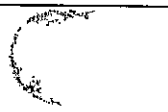
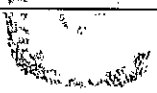
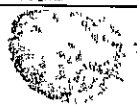
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

Rayos de esperanza
CORPORACIÓN

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

NOMBRE	LUCIA BARAJAS RODRIGUEZ				**NIVEL DE SISBEN**		B1
CEDULA			41.359.817	**RÉGIMEN**	Subsidiado		
FECHA	**ALIMENTACIÓN**	**ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL**	**ATENCION PRIMARIA EN SALUD**	**ACTIVIDAD PRODUCTIVA**	**ACTIVIDAD FISICA**	**USO DE INTERNET**	**ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA**
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
27 de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

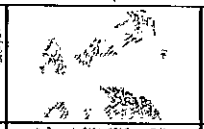
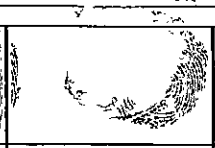
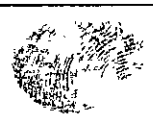
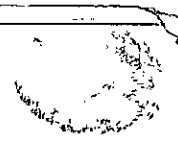
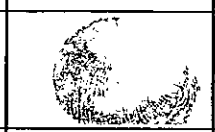
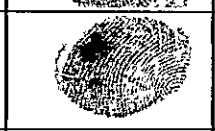
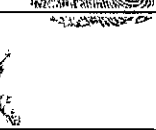
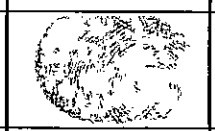
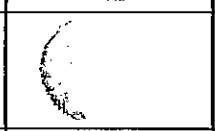
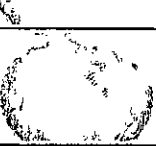
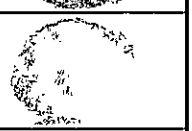
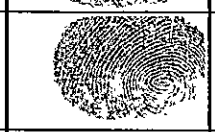
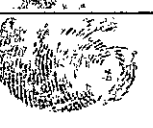
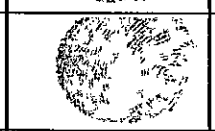
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

Rayos de esperanza
CORPORACIÓN

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

NOMBRE	LUCRECIA MACABEO				**NIVEL DE SISBEN**		A3
CEDULA			37.941.763	**RÉGIMEN**	Subsidiado		
FECHA	**ALIMENTACIÓN**	**ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL**	**ATENCION PRIMARIA EN SALUD**	**ACTIVIDAD PRODUCTIVA**	**ACTIVIDAD FISICA**	**USO DE INTERNET**	**ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA**
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
27 de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

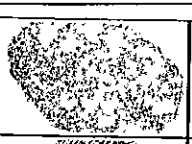
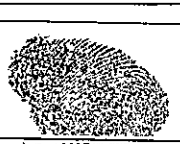
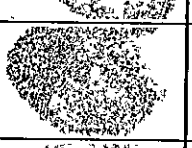
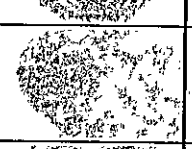
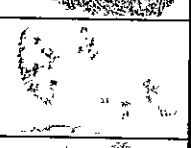
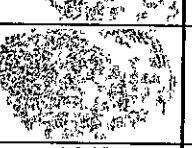
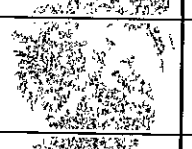
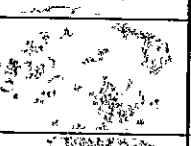
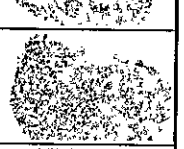
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

Rayos de esperanza
CORPORACION

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

NOMBRE	LUIS ALBERTO NARANJO VALBUENA				**NIVEL DE SISBEN**		B5
CEDULA			91.102.775	**RÉGIMEN**	Subsidiado		
FECHA	**ALIMENTACIÓN**	**ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL**	**ATENCION PRIMARIA EN SALUD.**	**ACTIVIDAD PRODUCTIVA**	**ACTIVIDAD FISICA**	**USO DE INTERNET**	**ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA**
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
27 de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

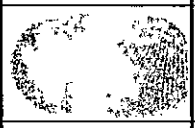
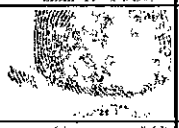
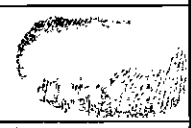
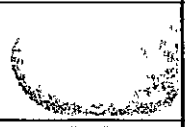
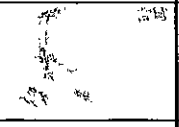
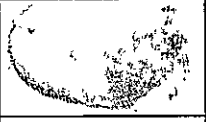
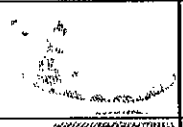
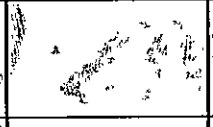
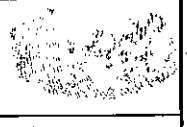
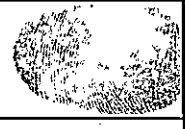
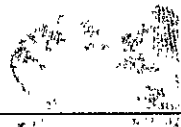
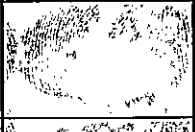
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

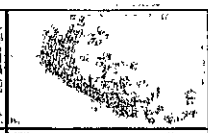
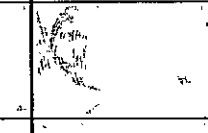
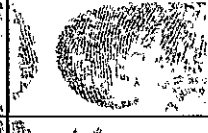
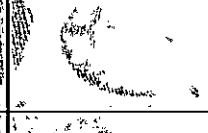
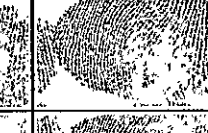
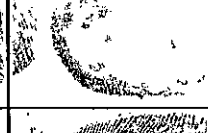
Rayos de esperanza
corporación

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

NOMBRE	LUIS ALFREDO CASTELLANOS LOPEZ				NIVEL DE SISBEN		B4
CEDULA	5.766.316			RÉGIMEN	Subsidiado		

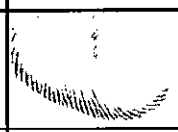
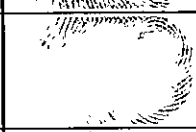
FECHA	ALIMENTACIÓN	ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL	ATENCION PRIMARIA EN SALUD	ACTIVIDAD PRODUCTIVA	ACTIVIDAD FISICA	USO DE INTERNET	ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

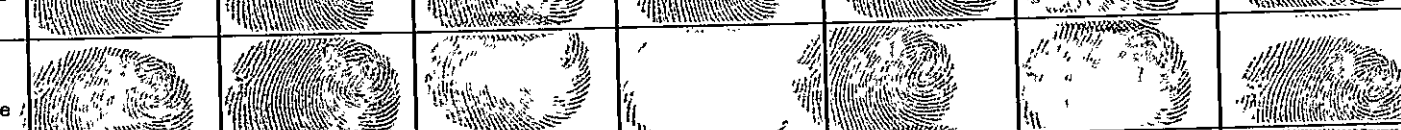
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

Rayos de esperanza
CORPORACIÓN

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

NOMBRE	LUIS JESUS MURILLO BAEZ				**NIVEL DE SISBEN**		A2
CEDULA			5.695.536	**RÉGIMEN**	Subsidiado		
FECHA	**ALIMENTACIÓN**	**ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL**	**ATENCION PRIMARIA EN SALUD**	**ACTIVIDAD PRODUCTIVA**	**ACTIVIDAD FISICA**	**USO DE INTERNET**	**ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA**
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

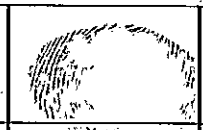
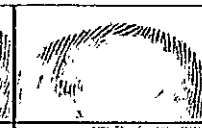
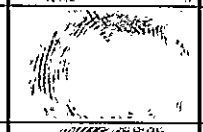
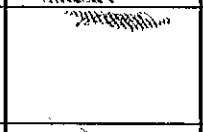
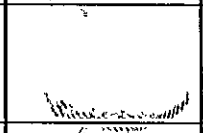
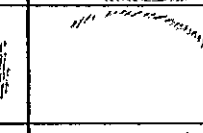
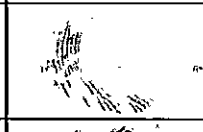
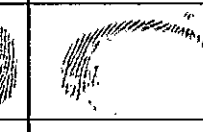
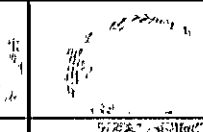
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

Rayos de esperanza
corporación

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

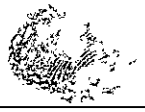
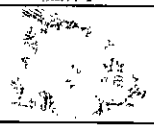
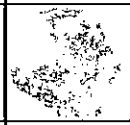
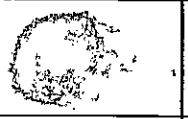
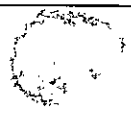
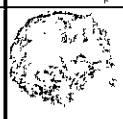
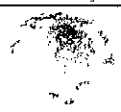
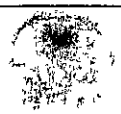
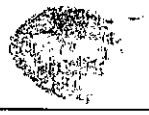
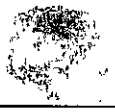
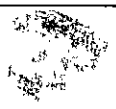
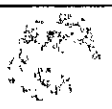
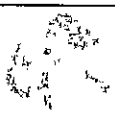
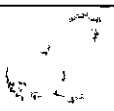
NOMBRE	LUIS JOSE GRANADOS CALA				**NIVEL DE SISBEN**		B1
CEDULA			91.100.316	**RÉGIMEN**	Subsidiado		
FECHA	**ALIMENTACIÓN**	**ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL**	**ATENCION PRIMARIA EN SALUD**	**ACTIVIDAD PRODUCTIVA**	**ACTIVIDAD FISICA**	**USO DE INTERNET**	**ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA**
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
27 de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

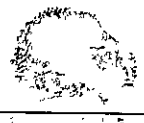
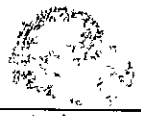
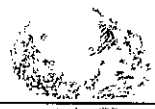
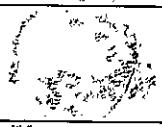
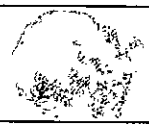
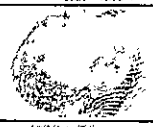
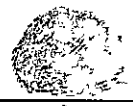
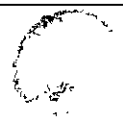
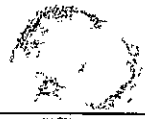
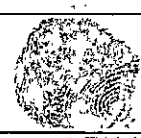
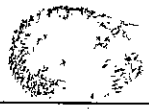
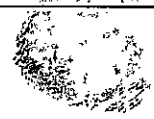
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

Rayos de esperanza
CORPORACIÓN

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

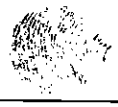
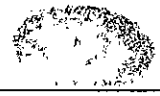
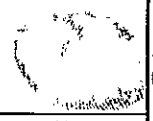
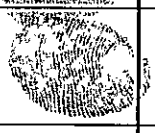
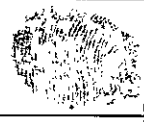
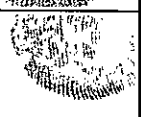
NOMBRE	LUIS FRANCISCO GALINDO GONZALEZ				**NIVEL DE SISBEN**		B1
CEDULA			13.880.664	**RÉGIMEN**	Subsidiado		
FECHA	**ALIMENTACIÓN**	**ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL**	**ATENCION PRIMARIA EN SALUD**	**ACTIVIDAD PRODUCTIVA**	**ACTIVIDAD FISICA**	**USO DE INTERNET**	**ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA**
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
27 de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

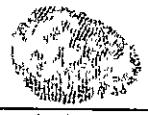
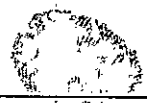
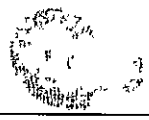
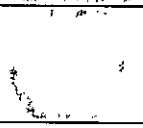
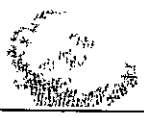
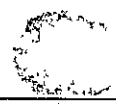
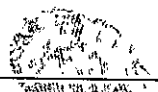
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

Rayos de esperanza
CORPORACIÓN

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

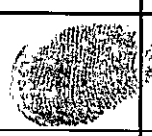
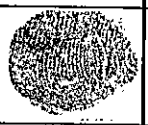
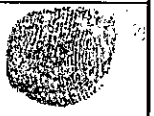
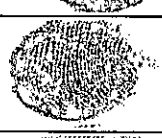
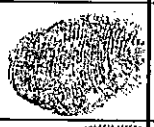
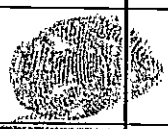
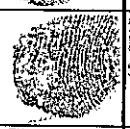
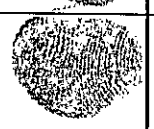
NOMBRE	LUZ MARINA HURTADO RUEDA				NIVEL DE SISBEN		B1
CEDULA	51.627.487			RÉGIMEN	Subsidiado		
FECHA	ALIMENTACIÓN	ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL	ATENCION PRIMARIA EN SALUD	ACTIVIDAD PRODUCTIVA	ACTIVIDAD FISICA	USO DE INTERNET	ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
27 de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

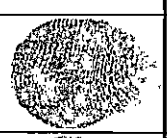
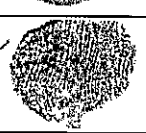
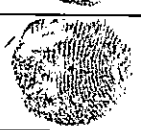
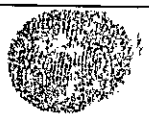
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

Rayos de esperanza

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

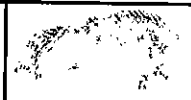
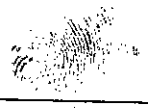
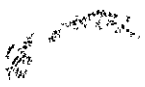
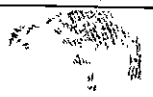
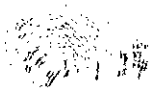
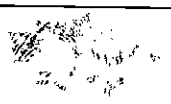
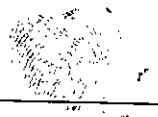
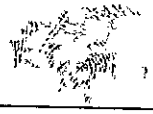
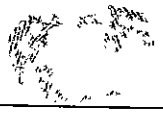
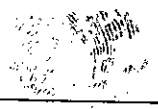
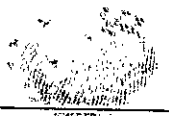
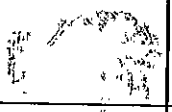
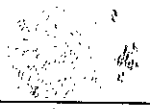
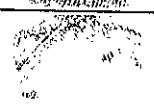
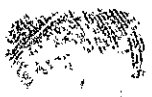
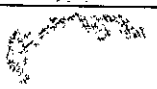
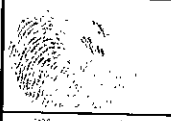
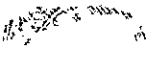
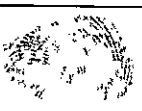
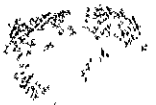
NOMBRE	MARCO ANTONIO RODRIGUEZ SOLANO				NIVEL DE SISBEN		A4
CEDULA	5.764.114			RÉGIMEN	Subsidiado		
FECHA	ALIMENTACIÓN	ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL	ATENCION PRIMARIA EN SALUD	ACTIVIDAD PRODUCTIVA	ACTIVIDAD FISICA	USO DE INTERNET	ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
27 de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

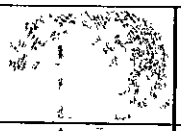
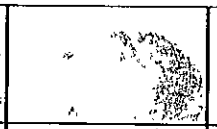
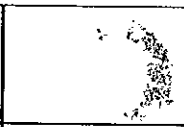
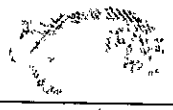
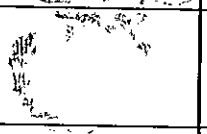
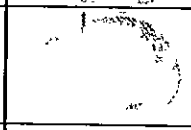
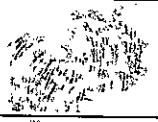
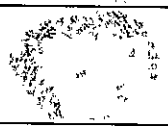
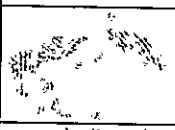
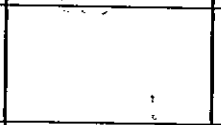
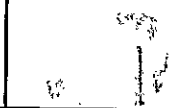
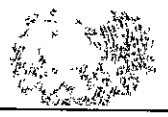
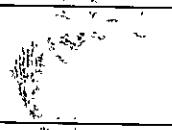
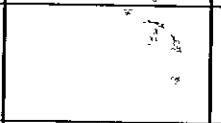
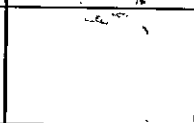
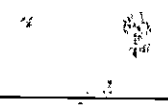
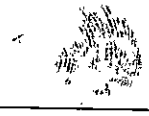
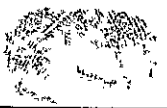
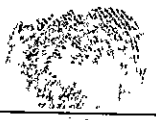
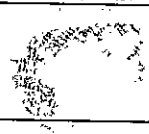
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

Rayos de esperanza

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

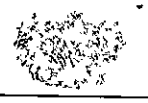
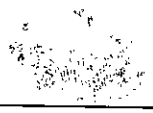
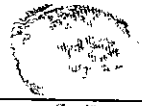
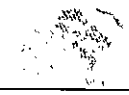
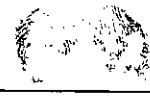
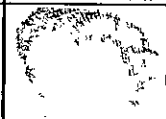
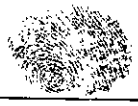
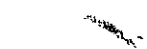
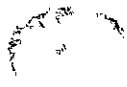
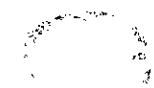
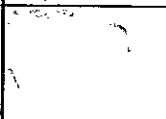
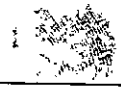
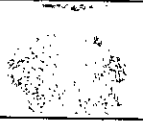
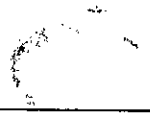
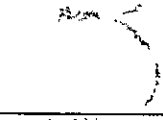
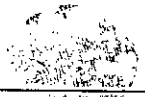
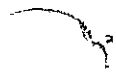
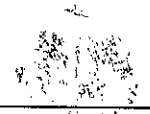
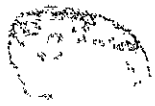
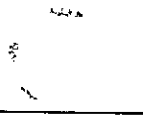
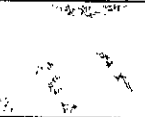
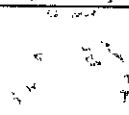
NOMBRE	MARIA DE LA CRUZ JAIMES LUQUE				**NIVEL DE SISBEN**		B5
CEDULA			37.941.558	**RÉGIMEN**	Subsidiado		
FECHA	**ALIMENTACIÓN**	**ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL**	**ATENCION PRIMARIA EN SALUD**	**ACTIVIDAD PRODUCTIVA**	**ACTIVIDAD FISICA**	**USO DE INTERNET**	**ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA**
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
27 de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

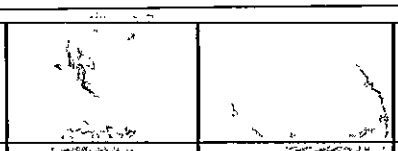
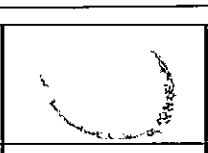
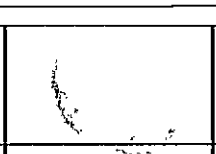
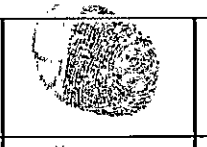
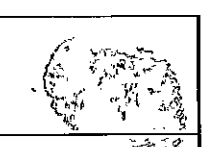
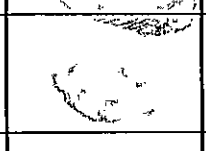
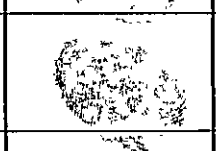
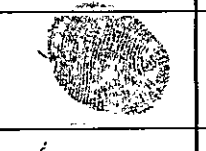
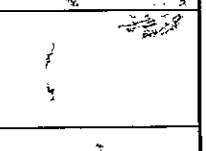
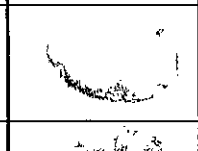
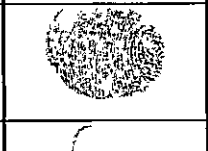
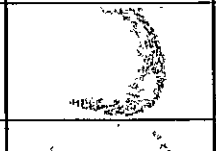
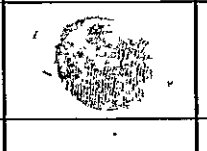
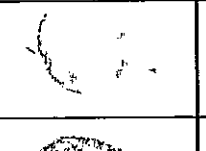
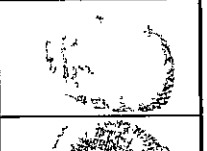
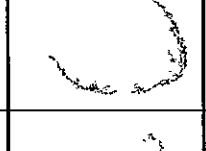
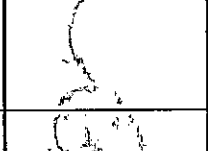
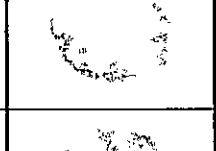
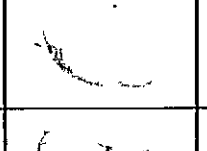
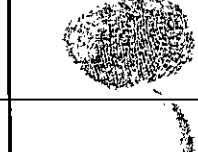
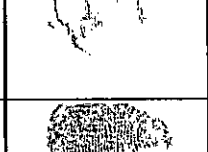
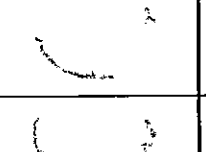
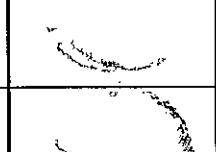
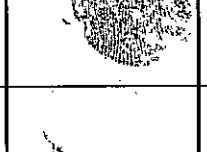
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

Rayos de esperanza

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

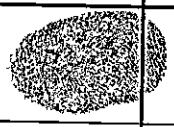
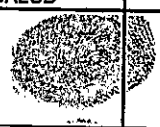
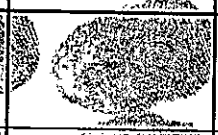
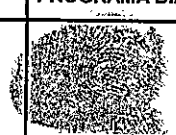
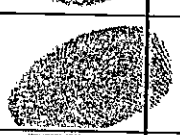
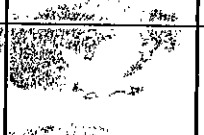
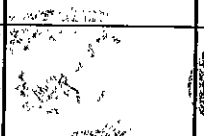
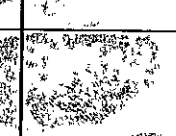
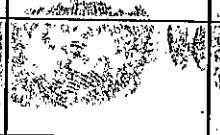
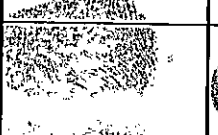
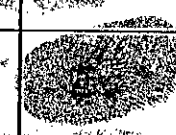
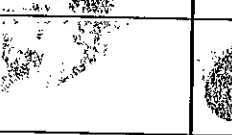
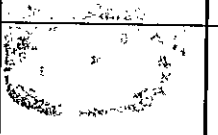
NOMBRE	MARIA DEL CARMEN PEREZ				NIVEL DE SISBEN		B5
CEDULA	28.421.587			RÉGIMEN	Subsidiado		
FECHA	ALIMENTACIÓN	ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL	ATENCION PRIMARIA EN SALUD	ACTIVIDAD PRODUCTIVA	ACTIVIDAD FISICA	USO DE INTERNET	ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
27 de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

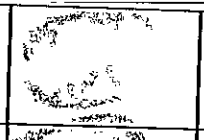
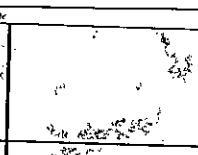
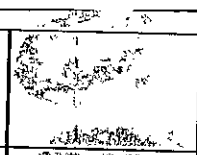
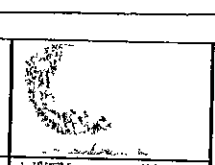
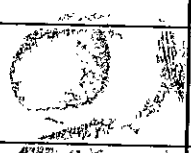
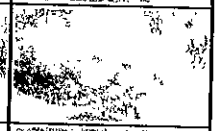
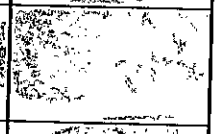
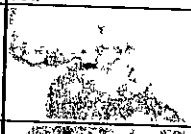
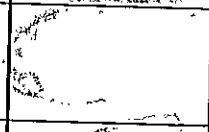
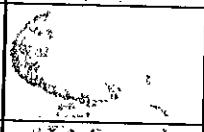
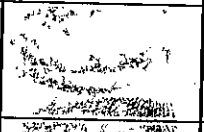
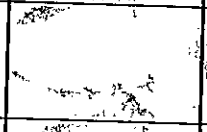
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

Rayos de esperanza

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

NOMBRE	MARIA DEL SOCORRO GALVIS MURILLO				NIVEL DE SISBEN		A3
CEDULA	37.888.969			RÉGIMEN	Subsidiado		
FECHA	ALIMENTACIÓN	ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL	ATENCION PRIMARIA EN SALUD	ACTIVIDAD PRODUCTIVA	ACTIVIDAD FISICA	USO DE INTERNET	ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
27 de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

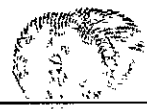
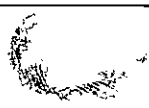
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

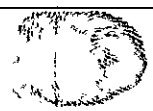
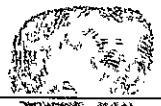
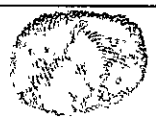
Rayos de esperanza
CORPORACION

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

NOMBRE	MARIA DELIA PINTO DE CALDERON				NIVEL DE SISBEN		B2
CEDULA			28.252.439	RÉGIMEN	Subsidiado		

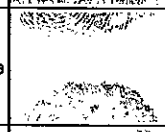
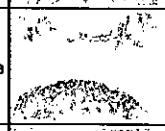
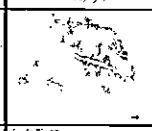
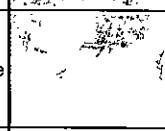
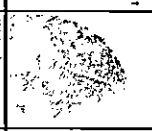
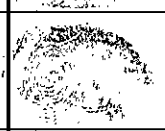
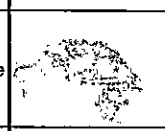
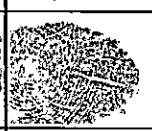
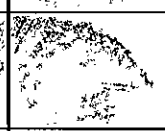
FECHA	ALIMENTACIÓN	ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL	ATENCION PRIMARIA EN SALUD	ACTIVIDAD PRODUCTIVA	ACTIVIDAD FISICA	USO DE INTERNET	ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
27 de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

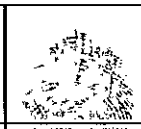
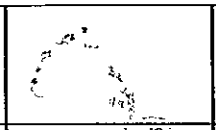
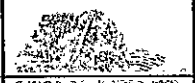
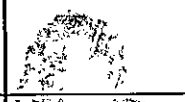
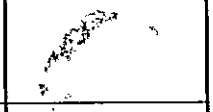
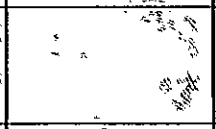
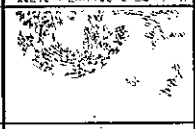
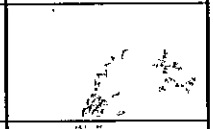
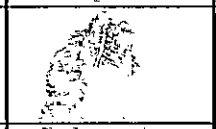
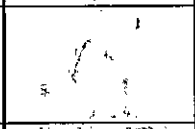
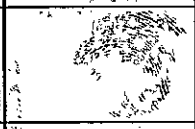
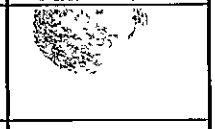
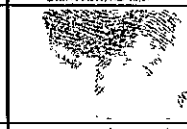
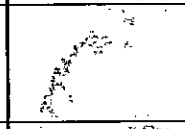
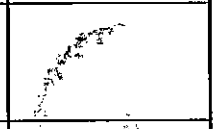
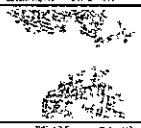
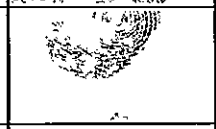
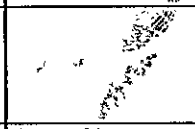
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

Rayos de esperanza
CORPORACIÓN

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

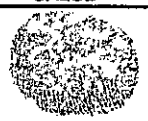
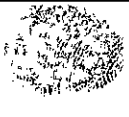
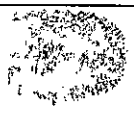
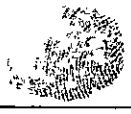
NOMBRE	MARIA ELICIA BOTIA MEDINA				**NIVEL DE SISBEN**		A5
CEDULA			51.643.457	**RÉGIMEN**	Subsidiado		
FECHA	**ALIMENTACIÓN**	**ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL**	**ATENCION PRIMARIA EN SALUD**	**ACTIVIDAD PRODUCTIVA**	**ACTIVIDAD FISICA**	**USO DE INTERNET**	**ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA**
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
27 de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

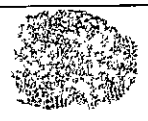
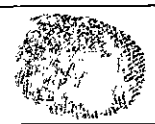
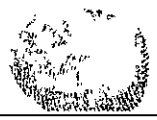
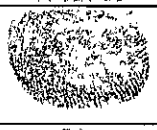
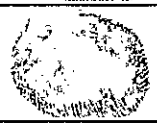
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

Rayos de esperanza
CORPORACIÓN

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

NOMBRE	MARIA ELSA NAVAS CHACON				**NIVEL DE SISBEN**		A3
CEDULA			37.940.495	**RÉGIMEN**	Subsidiado		
FECHA	**ALIMENTACIÓN**	**ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL**	**ATENCION PRIMARIA EN SALUD**	**ACTIVIDAD PRODUCTIVA**	**ACTIVIDAD FISICA**	**USO DE INTERNET**	**ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA**
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
27 de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

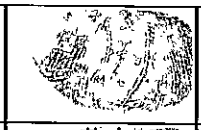
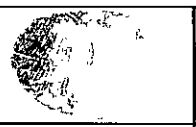
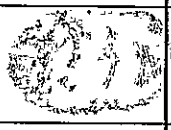
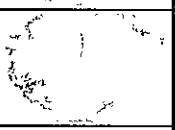
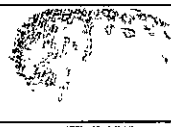
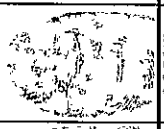
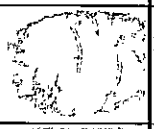
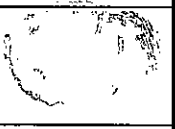
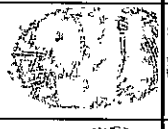
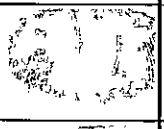
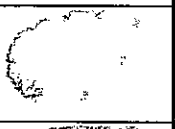
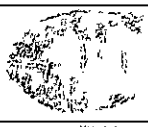
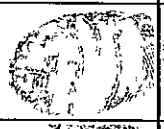
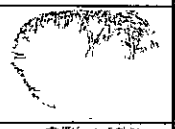
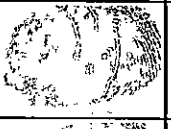
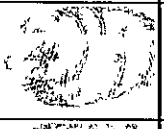
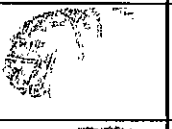
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

Rayos de esperanza
CORPORACIÓN

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

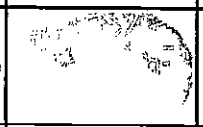
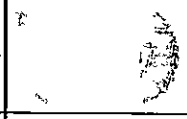
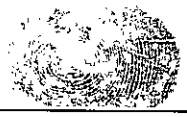
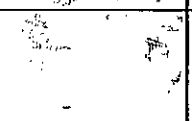
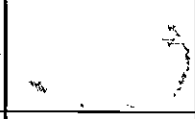
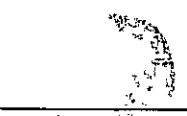
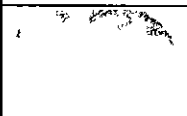
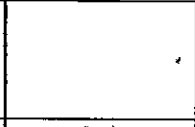
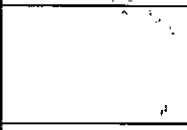
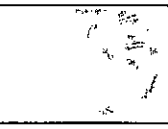
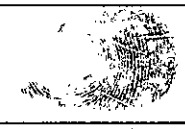
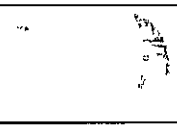
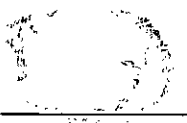
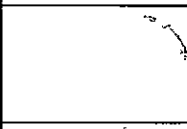
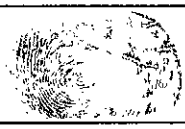
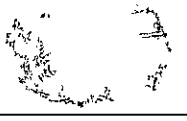
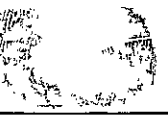
NOMBRE	MARIA JULIA GARCIA				NIVEL DE SISBEN		B1
CEDULA	28.407.238			RÉGIMEN	Subsidiado		
FECHA	ALIMENTACIÓN	ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL	ATENCION PRIMARIA EN SALUD	ACTIVIDAD PRODUCTIVA	ACTIVIDAD FISICA	USO DE INTERNET	ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
e Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

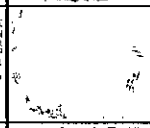
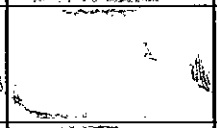
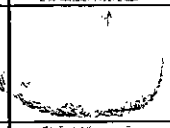
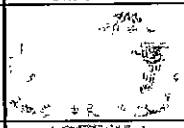
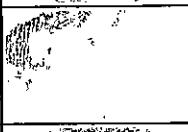
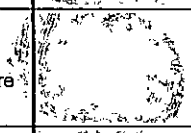
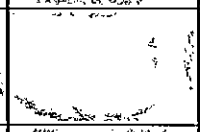
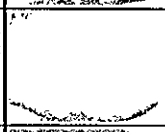
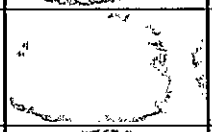
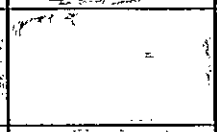
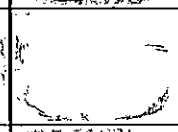
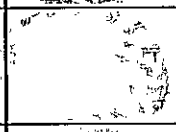
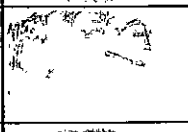
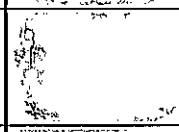
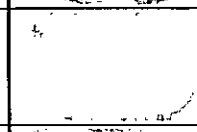
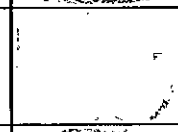
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

Rayos de esperanza
CORPORACION

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

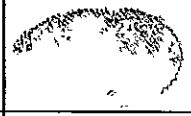
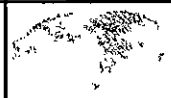
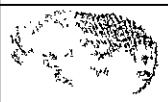
NOMBRE	MARTHA LUISA GARAVITO				**NIVEL DE SISBEN**		B4
CEDULA			28.422.775	**RÉGIMEN**	Subsidiado		
FECHA	**ALIMENTACIÓN**	**ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL**	**ATENCION PRIMARIA EN SALUD**	**ACTIVIDAD PRODUCTIVA**	**ACTIVIDAD FISICA**	**USO DE INTERNET**	**ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA**
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
27 de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

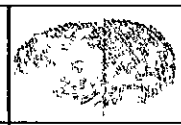
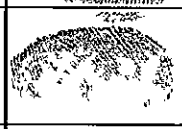
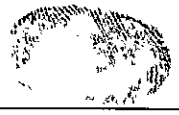
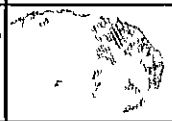
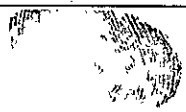
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

Rayos de esperanza
CORPORACION

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

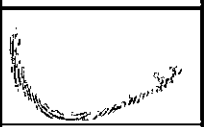
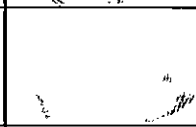
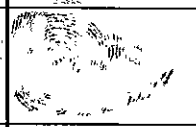
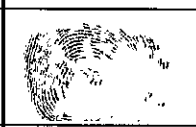
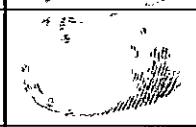
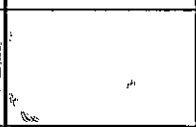
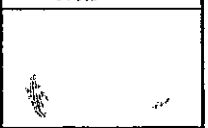
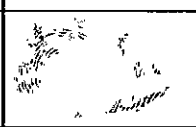
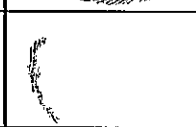
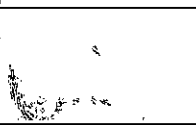
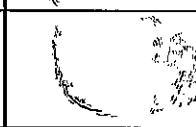
NOMBRE	NELLY IGLESIAS				NIVEL DE SISBEN		B3
CEDULA			37.656.313	RÉGIMEN	Subsidiado		
FECHA	ALIMENTACIÓN	ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL	ATENCION PRIMARIA EN SALUD	ACTIVIDAD PRODUCTIVA	ACTIVIDAD FISICA	USO DE INTERNET	ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
e Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

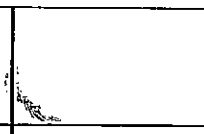
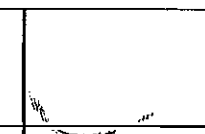
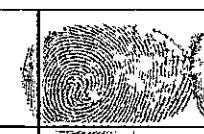
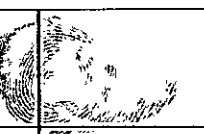
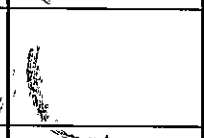
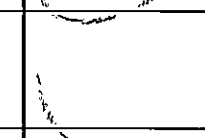
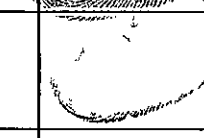
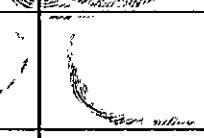
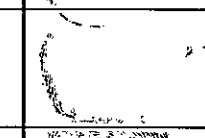
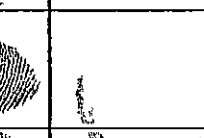
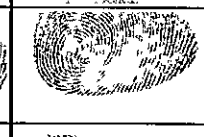
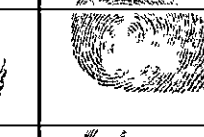
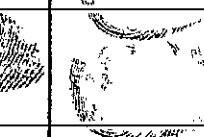
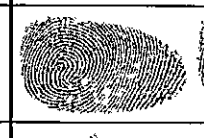
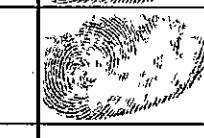
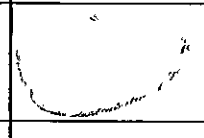
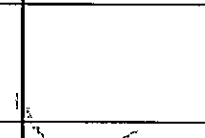
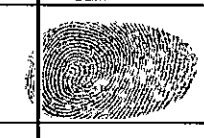
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

Rayos de esperanza

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

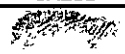
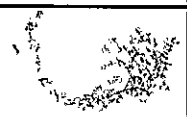
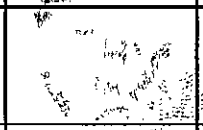
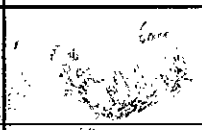
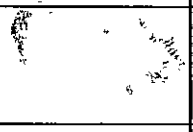
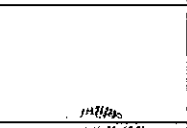
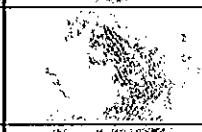
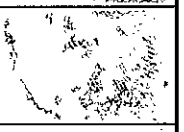
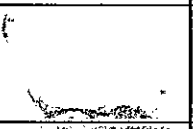
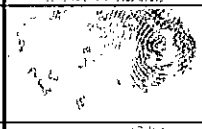
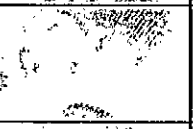
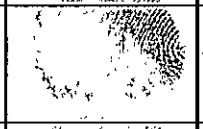
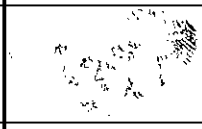
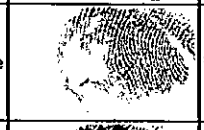
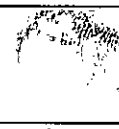
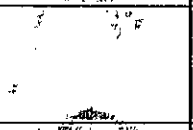
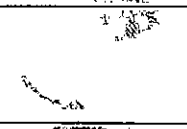
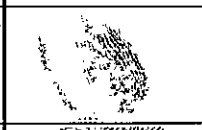
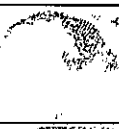
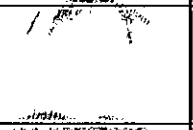
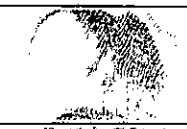
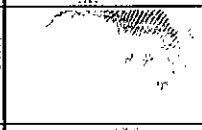
NOMBRE	NICOLAS ARIZA				NIVEL DE SISBEN		A5
CEDULA	91.104.010			RÉGIMEN	Subsidiado		
FECHA	ALIMENTACIÓN	ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL	ATENCION PRIMARIA EN SALUD	ACTIVIDAD PRODUCTIVA	ACTIVIDAD FISICA	USO DE INTERNET	ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
e Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de oviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

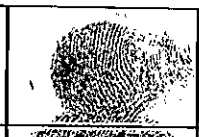
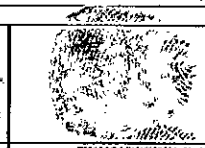
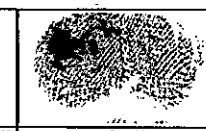
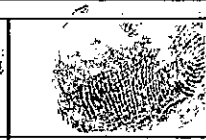
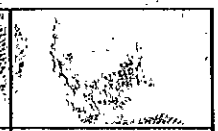
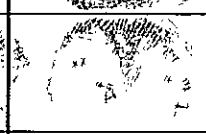
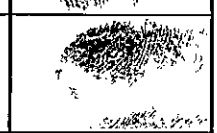
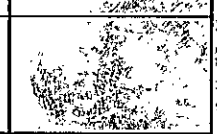
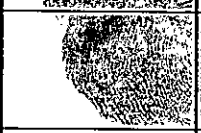
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

Rayos de esperanza

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

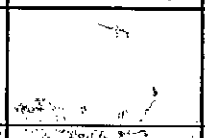
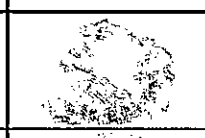
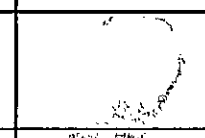
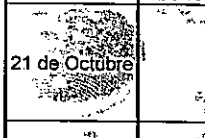
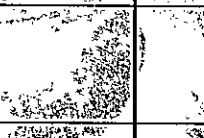
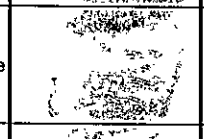
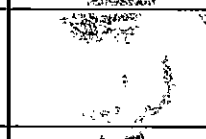
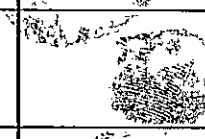
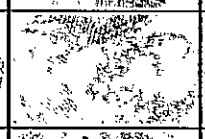
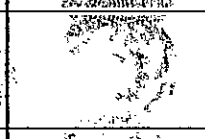
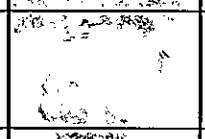
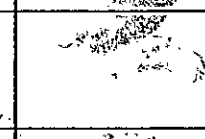
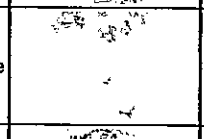
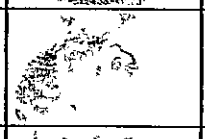
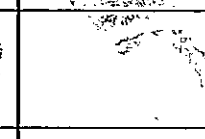
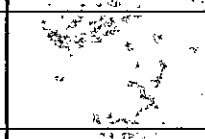
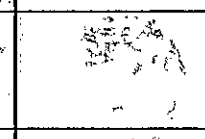
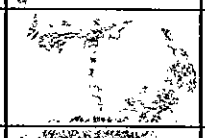
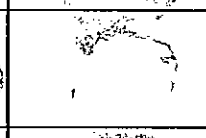
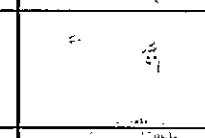
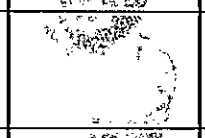
NOMBRE	SANTIAGO AREVALO				**NIVEL DE SISBEN**		A2
CEDULA			7.561.401	**RÉGIMEN**	Subsidiado		
FECHA	**ALIMENTACIÓN**	**ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL**	**ATENCION PRIMARIA EN SALUD**	**ACTIVIDAD PRODUCTIVA**	**ACTIVIDAD FISICA**	**USO DE INTERNET**	**ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA**
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

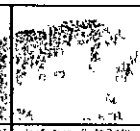
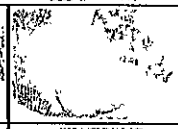
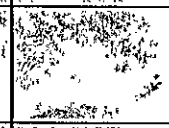
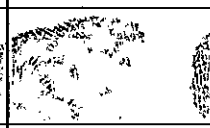
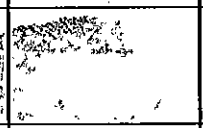
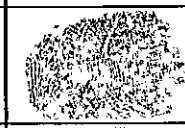
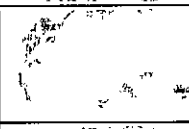
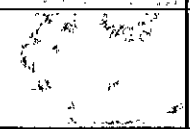
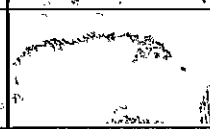
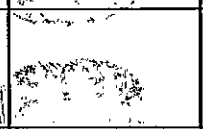
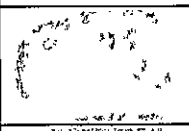
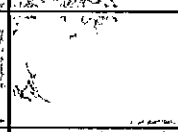
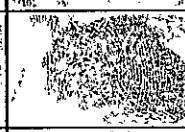
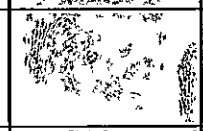
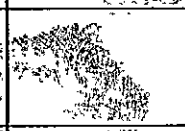
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

Rayos de esperanza

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

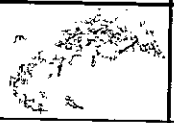
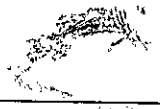
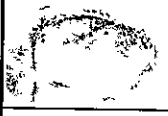
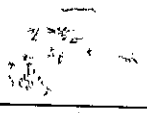
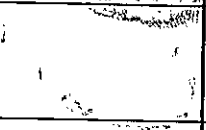
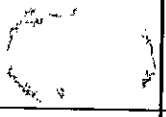
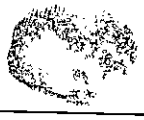
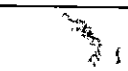
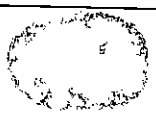
NOMBRE	SANTIAGO ZAMBRANO NIÑO				**NIVEL DE SISBEN**		B1
CEDULA			931.681	**RÉGIMEN**	Subsidiado		
FECHA	**ALIMENTACIÓN**	**ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL**	**ATENCION PRIMARIA EN SALUD**	**ACTIVIDAD PRODUCTIVA**	**ACTIVIDAD FISICA**	**USO DE INTERNET**	**ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA**
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

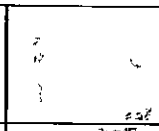
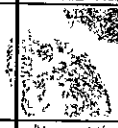
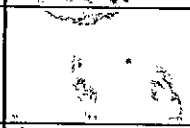
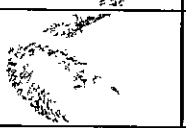
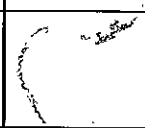
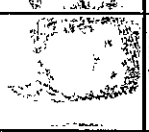
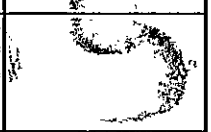
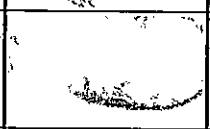
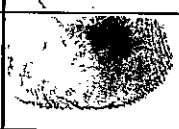
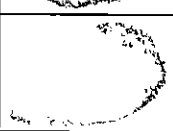
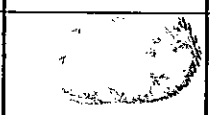
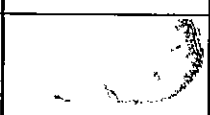
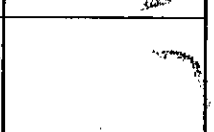
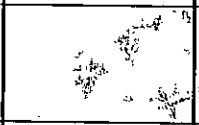
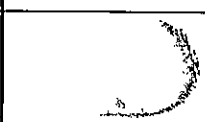
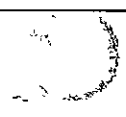
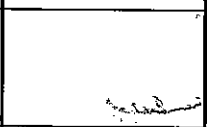
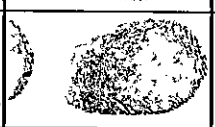
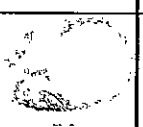
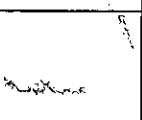
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

Rayos de esperanza

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

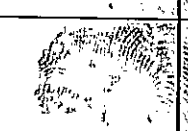
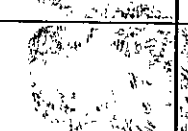
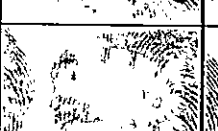
NOMBRE	OLIVO SANCHEZ				**NIVEL DE SISBEN**		B2
CEDULA	2.101.619			**RÉGIMEN**	Subsidiado		
FECHA	**ALIMENTACIÓN**	**ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL**	**ATENCION PRIMARIA EN SALUD**	**ACTIVIDAD PRODUCTIVA**	**ACTIVIDAD FISICA**	**USO DE INTERNET**	**ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA**
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
27 de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

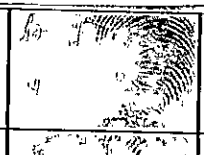
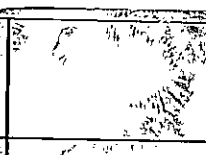
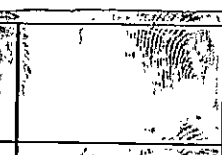
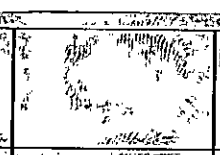
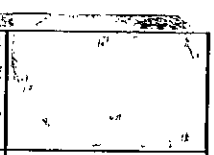
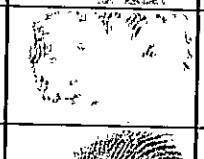
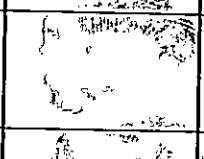
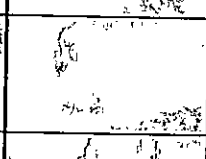
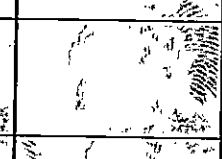
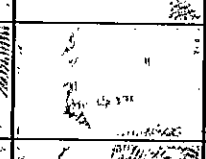
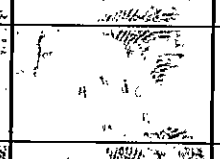
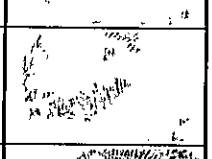
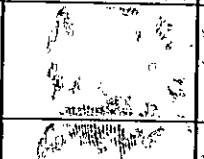
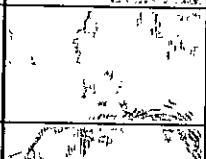
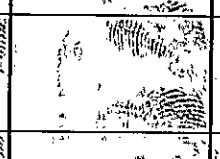
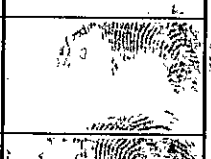
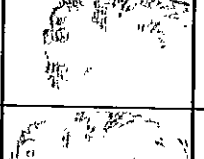
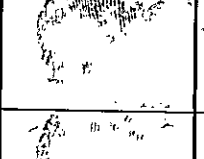
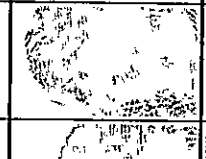
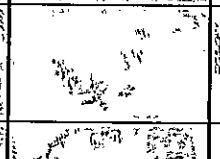
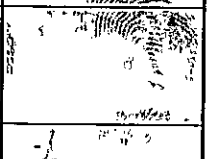
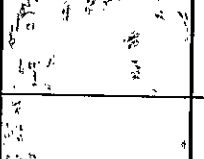
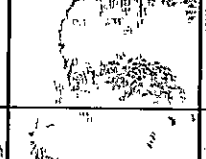
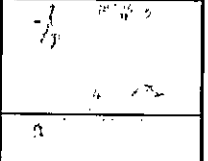
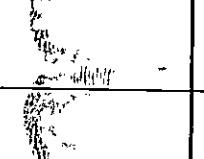
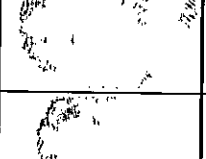
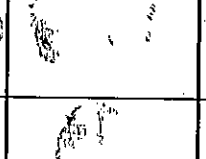
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

Rayos de esperanza
CORPORACIÓN

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

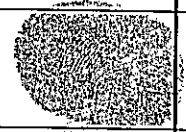
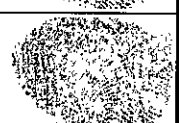
NOMBRE	PEDRO ANTONIO MURILLO BAEZ				NIVEL DE SISBEN		A2
CEDULA	5.725.842			RÉGIMEN	Subsidiado		
FECHA	ALIMENTACIÓN	ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL	ATENCION PRIMARIA EN SALUD	ACTIVIDAD PRODUCTIVA	ACTIVIDAD FISICA	USO DE INTERNET	ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
27 de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

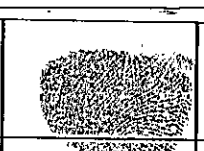
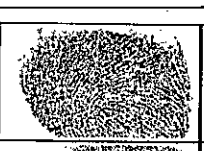
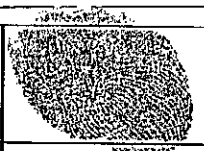
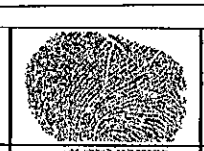
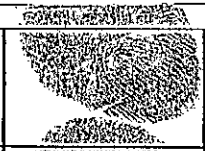
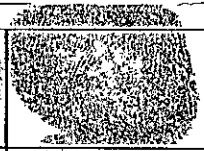
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

Rayos de esperanza
CORPORACION

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

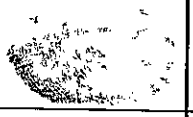
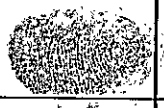
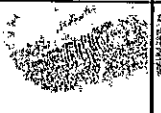
NOMBRE	ROBERTO JIMENEZ GUZMAN				**NIVEL DE SISBEN**		B2
CEDULA	5.763.251			**RÉGIMEN**	Subsidiado		
FECHA	**ALIMENTACIÓN**	**ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL**	**ATENCION PRIMARIA EN SALUD**	**ACTIVIDAD PRODUCTIVA**	**ACTIVIDAD FISICA**	**USO DE INTERNET**	**ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA**
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
27 de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

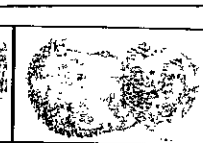
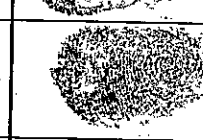
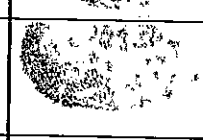
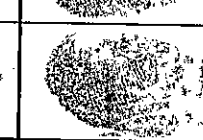
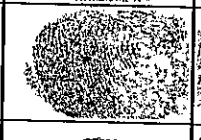
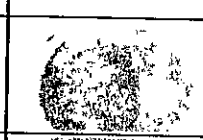
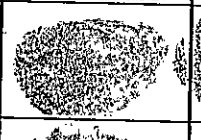
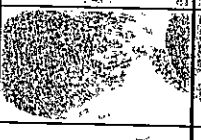
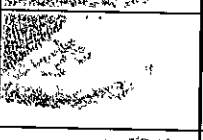
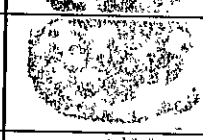
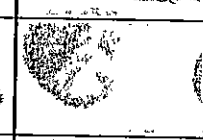
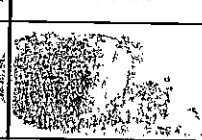
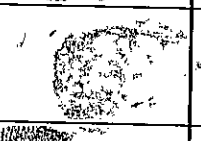
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

Rayos de esperanza
COOPORACIÓN

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

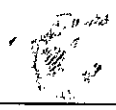
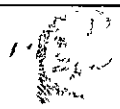
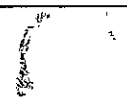
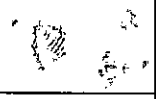
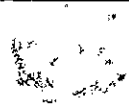
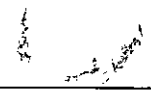
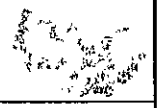
NOMBRE	RODOLFO OCHOA PRADA				**NIVEL DE SISBEN**		A2
CEDULA			2.175.068	**RÉGIMEN**	Subsidiado		
FECHA	**ALIMENTACIÓN**	**ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL**	**ATENCION PRIMARIA EN SALUD**	**ACTIVIDAD PRODUCTIVA**	**ACTIVIDAD FISICA**	**USO DE INTERNET**	**ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA**
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
27 de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

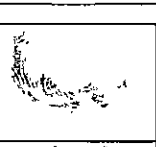
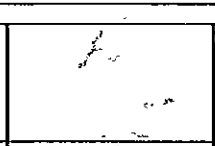
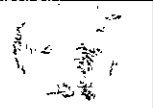
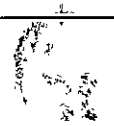
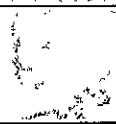
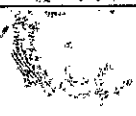
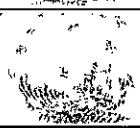
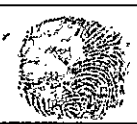
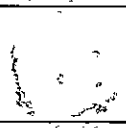
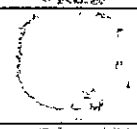
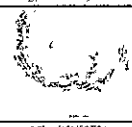
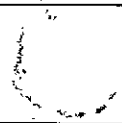
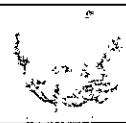
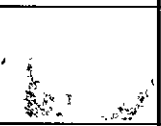
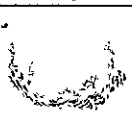
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

Rayos de esperanza
corporación

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

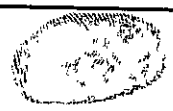
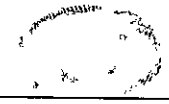
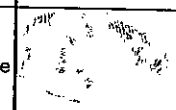
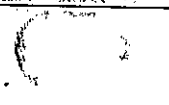
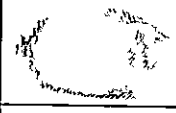
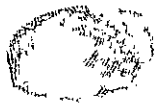
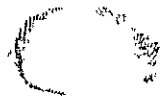
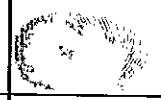
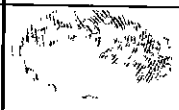
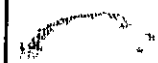
NOMBRE	ROGERIO RUEDA FIGUEROA				**NIVEL DE SISBEN**		B2
CEDULA			91.100.953	**RÉGIMEN**	Subsidiado		
FECHA	**ALIMENTACIÓN**	**ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL**	**ATENCION PRIMARIA EN SALUD**	**ACTIVIDAD PRODUCTIVA**	**ACTIVIDAD FISICA**	**USO DE INTERNET**	**ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA**
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
27 de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

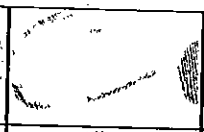
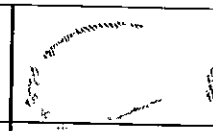
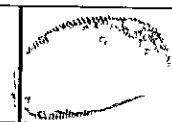
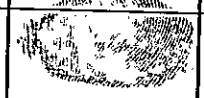
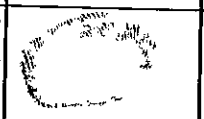
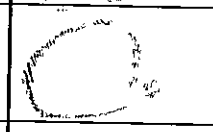
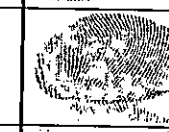
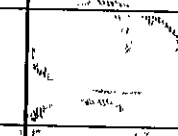
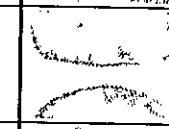
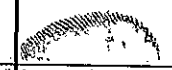
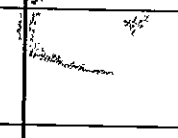
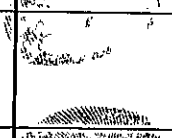
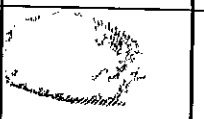
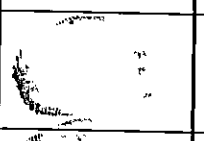
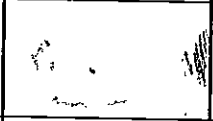
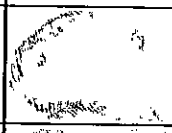
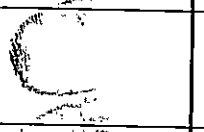
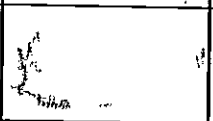
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

Rayos de esperanza
CORPORACION

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecíon primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

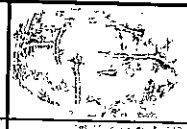
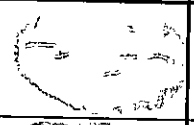
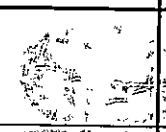
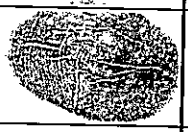
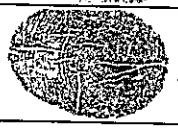
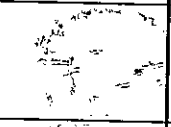
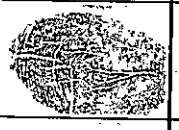
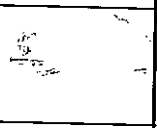
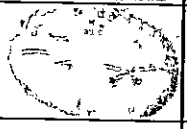
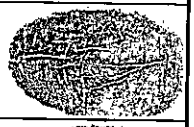
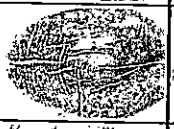
NOMBRE	ROSA PARRA RODRIGUEZ				**NIVEL DE SISBEN**		B4
CEDULA			37.940.897	**RÉGIMEN**	Subsidiado		
FECHA	**ALIMENTACIÓN**	**ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL**	**ATENCION PRIMARIA EN SALUD**	**ACTIVIDAD PRODUCTIVA**	**ACTIVIDAD FISICA**	**USO DE INTERNET**	**ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA**
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
27 de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

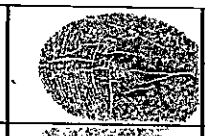
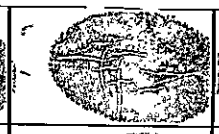
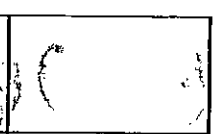
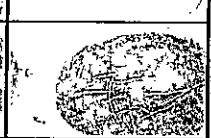
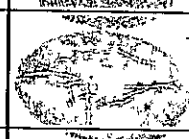
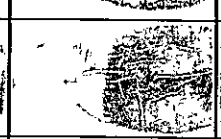
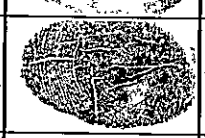
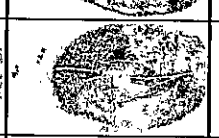
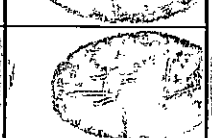
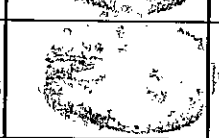
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

Rayos de esperanza
CORPORACIÓN

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

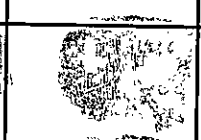
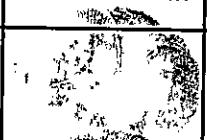
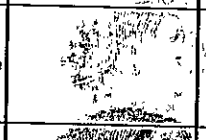
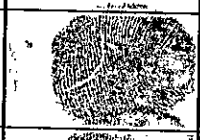
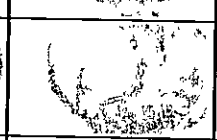
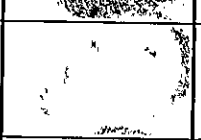
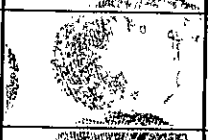
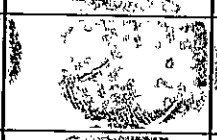
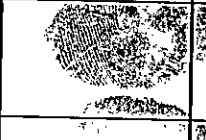
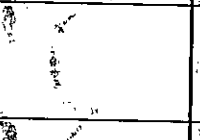
NOMBRE	ROSALBA SARMIENTO DE AMAYA				NIVEL DE SISBEN		A5
CEDULA	28.420.872			RÉGIMEN	Subsidiado		
FECHA	ALIMENTACIÓN	ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL	ATENCION PRIMARIA EN SALUD	ACTIVIDAD PRODUCTIVA	ACTIVIDAD FISICA	USO DE INTERNET	ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
27 de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

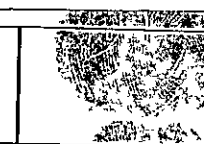
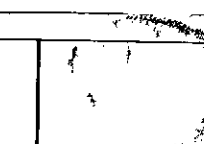
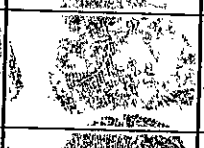
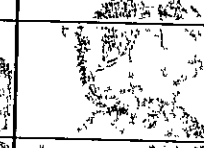
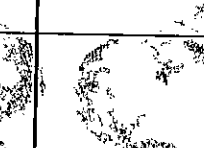
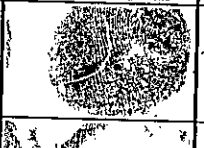
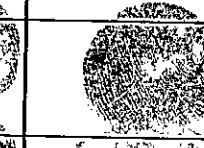
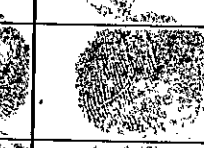
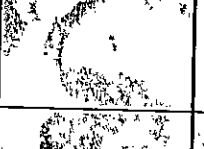
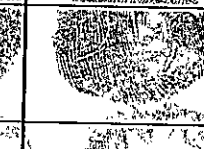
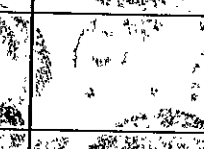
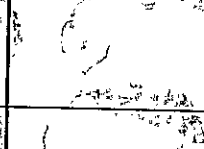
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

Rayos de esperanza
CORPORACIÓN

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de Internet.

NOMBRE	ROSALBA VERA DE ESPITIA				NIVEL DE SISBEN		B6
CEDULA	30.007.973			RÉGIMEN	Subsidiado		
FECHA	ALIMENTACIÓN	ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL	ATENCION PRIMARIA EN SALUD	ACTIVIDAD PRODUCTIVA	ACTIVIDAD FISICA	USO DE INTERNET	ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
27 de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

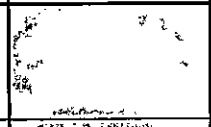
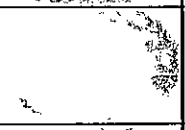
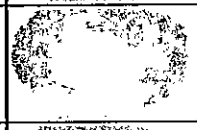
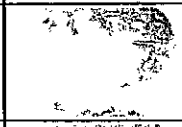
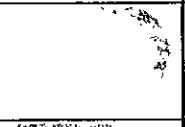
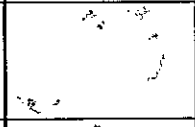
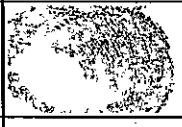
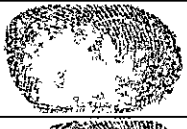
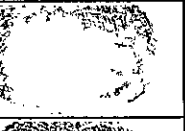
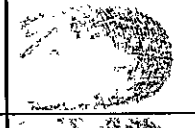
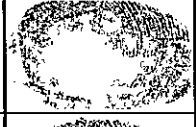
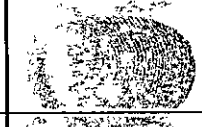
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

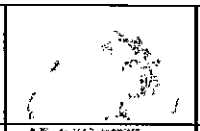
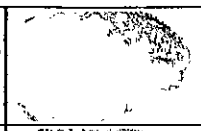
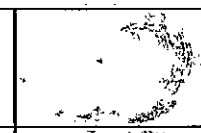
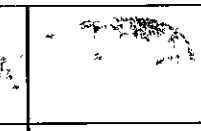
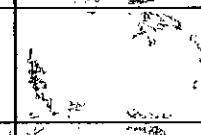
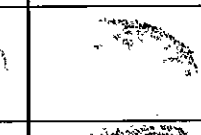
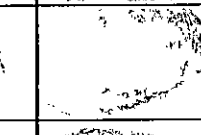
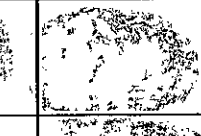
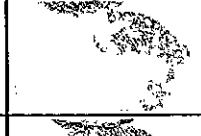
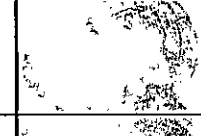
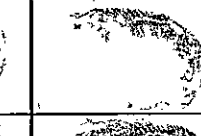
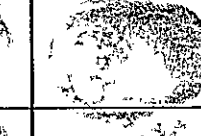
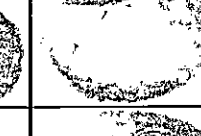
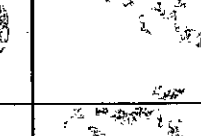
Rayos de esperanza
CORPORACION

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

NOMBRE	ZOILA BARRERA DE DUARTE				NIVEL DE SISBEN		B1
CEDULA			28.419.769	RÉGIMEN	Subsidiado		

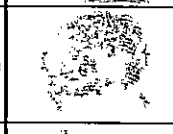
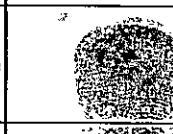
FECHA	ALIMENTACIÓN	ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL	ATENCION PRIMARIA EN SALUD	ACTIVIDAD PRODUCTIVA	ACTIVIDAD FISICA	USO DE INTERNET	ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
27 de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

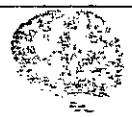
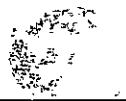
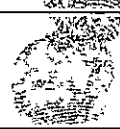
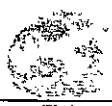
11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							

Rayos de esperanza

CORPORACION RAYOS DE ESPERANZA NIT 901.372.769-9

ATENCIÓN INTEGRAL: Suministro de Alimentación, orientación psicosocial, atecion primaria en salud, capacitación en actividades productivcas, deportes, cultura y recreación, uso de internet.

NOMBRE	ZOILA ROSA ARDILA DE ARIZA				**NIVEL DE SISBEN**		B4
CEDULA			27.960.443	**RÉGIMEN**	Subsidiado		
FECHA	**ALIMENTACIÓN**	**ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL**	**ATENCION PRIMARIA EN SALUD**	**ACTIVIDAD PRODUCTIVA**	**ACTIVIDAD FISICA**	**USO DE INTERNET**	**ASISTENCIA AL PROGRAMA DIARIA**
20 de Octubre							
21 de Octubre							
22 de Octubre							
23 de Octubre							
24 de Octubre							
27 de Octubre							
28 de Octubre							
29 de Octubre							
30 de Octubre							
31 de Octubre							
04 de Noviembre							
05 de Noviembre							
6 de Noviembre							
7 de Noviembre							
10 de Noviembre							

11 de Noviembre							
12 de Noviembre							
13 de Noviembre							
14 de Noviembre							
18 de Noviembre							
19 de Noviembre							
20 de Noviembre							
21 de Noviembre							
24 de Noviembre							