INFORME CUALITATIVO

CENTRO VIDA
MARMATO – LA ISLA
CONVENIO No. 2504010583

DICIEMBRE 2025

Área: Dirección y Coordinación
Nombre: Alejandra Ospina Sepúlveda
Fecha: 26 de diciembre 2025

Objetivo

Coordinar, programar y ejecutar las actividades del grupo de trabajo y de los adultos mayores inscritos al programa durante el mes de agosto, con el fin de dar cumplimento a las obligaciones pactadas en el convenio del Centro Vida Marmato – La Isla.

Tema

• Coordinación general de las actividades finales del programa, garantizando su culminación conforme a la planeación establecida y asegurando una atención integral, humanizada y de calidad hasta el cierre del servicio.
• Participación en reuniones técnicas de cierre y espacios de evaluación, aportando propuestas orientadas a la consolidación de resultados, análisis de logros y oportunidades de mejora
• Gestión y verificación de insumos y materiales, asegurando su correcta utilización, registro y cierre administrativo,
• Fortalecimiento y cierre de alianzas y articulaciones interinstitucionales, garantizando el cumplimiento de actividades pedagógicas, recreativas y conmemorativas programadas hasta la finalización del servicio.
• Organización, consolidación y sistematización de la documentación generada por las distintas áreas profesionales, asegurando el orden administrativo y el cumplimiento de los requerimientos contractuales para el cierre del programa.
• Supervisión final del servicio de alimentación, verificando el cumplimiento de las condiciones de calidad, manipulación adecuada y satisfacción de los beneficiarios durante la etapa de cierre.
• Control, verificación y cierre de los formatos correspondientes al Plan de Saneamiento y al Manual de Buenas Prácticas de Manufactura (BPM), garantizando su correcta implementación y archivo.
• Actualización, depuración y cierre del archivo digital institucional (Drive), asegurando la organización, trazabilidad y entrega oportuna de la información requerida.
• Revisión, consolidación y retroalimentación de los informes profesionales de cierre, garantizando coherencia, claridad y pertinencia en los reportes mensuales y en los documentos finales de gestión institucional.

Metodología:

Durante el mes de diciembre se atendió a 98 personas mayores inscritas en el programa, todas debidamente vinculadas conforme a los requisitos establecidos y con la documentación de soporte completa, incluyendo ficha de inscripción, fotocopia de la cédula y registro en el Sisbén. Del total de beneficiarios, 97 personas mayores participaron de manera presencial en las actividades programadas.
Se presentó la ausencia ocasional de una persona mayor, la cual estuvo asociada a la realización de un procedimiento médico. Esta situación no afectó el desarrollo normal de las actividades ni la prestación del acompañamiento profesional, garantizándose de manera oportuna la atención integral y la entrega de los apoyos alimentarios al total de los beneficiarios del programa.

Si deseas, puedo adaptarlo a:

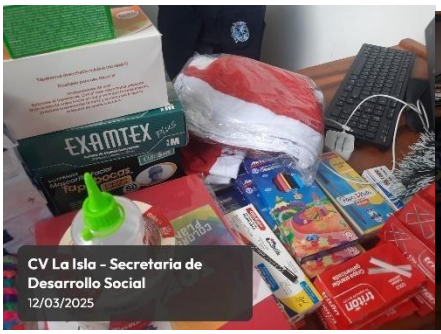
NOMBRE Y CEDULA	ATENCION DOMICILIARIA
Víctor Manuel burgos Rivera C.C. 4563089	Recuperación tras un procedimiento médico.

En el transcurso del mes de diciembre se llevó a cabo visita domiciliaria al señor Víctor Manuel Burgos Rivera, quien se encontraba en etapa de recuperación posterior a un procedimiento médico. Durante el desarrollo de la atención se realizó valoración de su condición de salud actual, su grado de autonomía funcional y el cumplimiento de las indicaciones médicas, con el propósito de identificar necesidades y brindar seguimiento oportuno.

De igual manera, se ofrecieron recomendaciones tanto al usuario como a su familia, orientadas a fortalecer los cuidados diarios en el hogar y favorecer su proceso de recuperación.

Se solicitó a las diferentes áreas del programa la entrega de sus planeadores de actividades, con el fin de identificar los insumos necesarios para el desarrollo adecuado de las actividades durante el periodo de atención. Con base en esta información, se gestionó la adquisición de los materiales requeridos, entre los cuales se incluyen:

- Caja de lapiceros
- Marcador plateado
- Silicona liquida
- Cinta de enmascarar 2 cm
- Opalina tamaño carta color beige
- Octavos de cartón paja
- Caja de guantes talla M blancos
- Caja de tapabocas
- Paquete de gasas
- Jeringas
- Pañitos
- Acetaminofén
- Resmas de papel
- Gorros Navideños
- Ganchos para cosedora
- guirnaldas
- Hojas de colores
- Adornos navideños
- Telas navideñas



Se llevó a cabo reunión de equipo de trabajo el 04 de diciembre del 2025:

REUNIÓN DE EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
ACTA 008

Fecha:	Manizales, 04 de diciembre de 2025		
Hora de inicio:	10:00 a.m.	**Hora de finalización:**	11:00 a.m.
Lugar:	Centro Vida - La Isa Marmato		

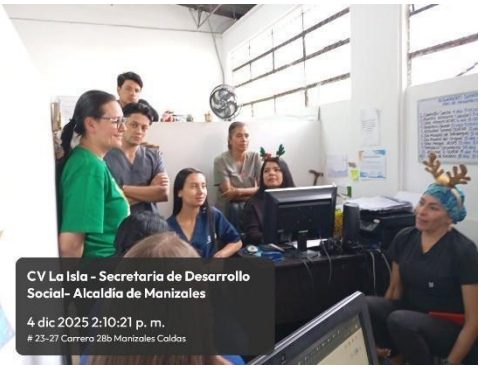
ACTA DE REUNIÓN

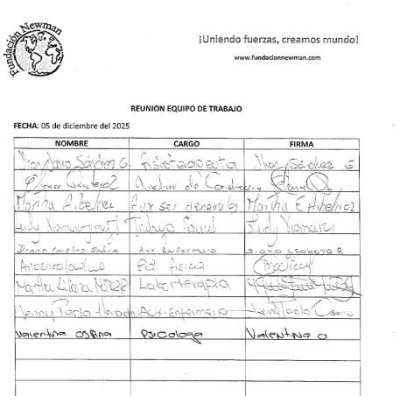
Durante la reunión del equipo interdisciplinario correspondiente al mes de diciembre, se realizó la socialización final de todos los aspectos relacionados con el cierre del programa y las actividades agendadas antes del término del convenio el 26 de diciembre.

En primer lugar, se revisaron y confirmaron los detalles logísticos de las actividades comunitarias y de integración programadas para este mes, incluyendo la salida recreativa con la población adulta mayor a Santagüeda, la entrega de mercados para el cierre del programa y las actividades especiales decembrinas orientadas al bienestar físico, emocional y social de los usuarios. Así mismo, se socializaron las responsabilidades asignadas a cada área para garantizar el adecuado desarrollo de las actividades finales, organización del transporte, asignación de espacios y registro fotográfico para soportes institucionales.

Desde el área de coordinación, se explicó detalladamente el proceso de cierre del año, recordando las fechas límite para la entrega de informes mensuales, valoraciones finales y documentación pendiente, con el fin de asegurar la consolidación completa antes del fin del contrato. Cada profesional se comprometió a avanzar oportunamente en la actualización documental, organización de evidencias y cargue de la información en los formatos correspondientes.
Finalmente, se revisaron algunos casos particulares de usuarios con el propósito de ajustar procesos de acompañamiento, fortalecer redes de apoyo y garantizar la continuidad del cuidado integral durante las actividades de fin de año.

Estas acciones evidencian el compromiso del equipo interdisciplinario del Centro Vida La Isla con la planeación, organización y ejecución responsable de todas las actividades del mes de diciembre, asegurando un cierre ordenado, transparente y significativo para la población mayor participante del programa.





¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!
www.fundacionnewman.com

REUNION EQUIPO DE TRABAJO

FECHA: 05 de diciembre del 2025

NOMBRE	CARGO	FIRMA

SEGUIMIENTO A ACCIONES DE CAMPO:

Durante el mes de diciembre, el equipo interdisciplinario del Centro Vida enfocó sus esfuerzos en el acompañamiento integral a la población mayor y en el cierre técnico y operativo del programa correspondiente a la vigencia 2025. Las actividades desarrolladas combinaron la atención directa, el seguimiento a los casos activos y las labores administrativas necesarias para la consolidación del informe final.

Se realizaron revisiones y actualizaciones de los casos individuales, con el fin de dejar documentadas las situaciones prioritarias, las rutas de atención trazadas durante el año y las recomendaciones para la continuidad de los procesos en la siguiente vigencia. De igual manera, se llevaron a cabo reuniones técnicas de cierre, en las cuales se evaluaron los logros alcanzados, las dificultades presentadas y las acciones que permitieron garantizar la efectividad de las intervenciones durante todo el año.

El componente formativo se mantuvo mediante espacios breves de retroalimentación interna, orientados a revisar aprendizajes, unificar criterios de registro y fortalecer las capacidades del equipo para la elaboración de reportes finales y el cumplimiento de los lineamientos institucionales.

En las acciones directas con la población, se continuó realizando acompañamiento a citas médicas prioritarias, seguimiento a tratamientos y verificación del acceso a medicamentos, priorizando los casos con mayores necesidades o con condiciones de salud más sensibles. Desde el área psicosocial, se brindó orientación emocional, contención y seguimiento a situaciones familiares que requerían apoyo para garantizar un cierre del año en condiciones de bienestar.

Asimismo, se fortaleció la coordinación con entidades aliadas para garantizar continuidad en las atenciones esenciales más allá del cierre del programa, facilitando remisiones y manteniendo activas las redes de apoyo institucional.

Estas acciones, sumadas al compromiso del equipo interdisciplinario, permitieron finalizar el periodo de funcionamiento hasta el 26 de diciembre de 2025 de manera organizada, asegurando la adecuada gestión de los casos y el cumplimiento de las obligaciones del programa durante todo el mes de diciembre.

ACTIVIDADES GENERALES Y ARTICULACIONES

Decoración de Gorro Navideños – Biblioteca del nevado
El 1 de diciembre, a las 9:00 de la mañana, se desarrolló la actividad de Decoración de Gorro Navideños en el Centro Vida, una jornada realizada desde el componente de laborterapia y fortalecida gracias al apoyo de la Biblioteca del Enviado y del equipo profesional interdisciplinario.

Durante esta sesión, los adultos mayores participaron en la intervención creativa de gorros navideños utilizando diversos materiales como escarcha, figuras decorativas y silicona. La actividad tuvo como propósito promover la motricidad fina, estimular la creatividad y generar un espacio de integración en torno al inicio de la temporada decembrina.

Cada participante personalizó su gorro de acuerdo con sus gustos, incorporando colores, texturas y detalles propios. Este proceso permitió reforzar habilidades manuales, fomentar la expresión artística y fortalecer la autoestima al ver materializado un producto elaborado por ellos mismos.

La presencia y acompañamiento de la Biblioteca del Enviado enriqueció la jornada mediante orientaciones lúdicas y pedagógicas, aportando materiales y promoviendo dinámicas de participación activa. Asimismo, el equipo profesional del Centro Vida acompañó la actividad brindando apoyo técnico, motivacional y adaptaciones necesarias para garantizar la inclusión de todos los beneficiarios.

La actividad favoreció la socialización, el trabajo colaborativo y el disfrute colectivo, generando un ambiente festivo y significativo que fortaleció el bienestar emocional de los adultos mayores y dio apertura oficial a las celebraciones navideñas dentro del programa.

Bienvenida a la Navidad – Chirimía de chucho

El 1 de diciembre, en horas de la tarde, se realizó la actividad “Bienvenida a la Navidad” en el Centro Vida, una jornada festiva amenizada por Chucho y su Chirimía, quienes brindaron un espacio lleno de música, alegría y tradición para los adultos mayores.

A las 2:00 p. m., los músicos hicieron su entrada caracterizados como Papá Noel, generando un ambiente de sorpresa, emoción y entusiasmo entre los beneficiarios. Su presentación incluyó repertorio navideño, ritmos tradicionales y dinámicas participativas que invitaron a bailar, cantar y compartir en comunidad.

Como parte de la actividad, se llevó a cabo una novenita navideña, en la cual los adultos mayores participaron con devoción y acompañamiento musical en vivo, fortaleciendo el sentido espiritual y cultural propio de estas fechas.

Durante la jornada también se realizó una rifa de anchetas, en la que varios beneficiarios resultaron ganadores, recibiendo estos detalles como símbolo de reconocimiento, afecto y celebración. La tarde concluyó con un espacio de integración musical, donde la chirimía continuó animando el encuentro y promoviendo la convivencia, la alegría y el disfrute colectivo.

Esta actividad permitió fortalecer el bienestar emocional, incentivar la participación activa y marcar el inicio oficial de las celebraciones decembrinas dentro del programa, resaltando el valor de la música, la tradición y la unión comunitaria para el bienestar de la población mayor.

Charla sobre Redes de Apoyo – Grupo PIC / Trabajo Social

El 2 de diciembre, a las 9:00 de la mañana, se realizó una sesión formativa dirigida por el Grupo PIC, orientada por la Trabajo Social, cuyo objetivo principal fue fortalecer la comprensión y el uso adecuado de las redes de apoyo por parte de los adultos mayores.

Durante la jornada, la trabajadora social desarrolló una charla pedagógica en la que explicó la importancia de las redes familiares, comunitarias e institucionales como elementos fundamentales para el bienestar integral. Se abordaron temas como el acompañamiento emocional, las rutas de acceso a servicios, la identificación de apoyos cercanos y las estrategias para mantener vínculos positivos que contribuyan a la autonomía y calidad de vida.

Los participantes tuvieron la oportunidad de compartir experiencias, expresar situaciones personales relacionadas con su entorno social y reconocer los recursos disponibles tanto dentro como fuera del programa. A través de preguntas orientadoras y ejercicios reflexivos, se promovió la participación activa y se incentivó el fortalecimiento de la comunicación entre los miembros del grupo.

Esta actividad permitió sensibilizar a los adultos mayores sobre el valor de contar con redes de apoyo sólidas, reforzó su capacidad para identificar fuentes de ayuda y promovió la integración comunitaria, consolidándose como un espacio significativo para la salud emocional y el bienestar social del grupo PIC.

Novena Navideña – Corporación Profe Jorge Luis / Área Social

El 2 de diciembre, a las 2:00 de la tarde, el Centro Vida recibió la visita de la Corporación Profe Jorge Luis, quienes se unieron a las celebraciones decembrinas realizando una emotiva Novena Navideña para los adultos mayores.

La jornada inició con la lectura de la novena, acompañada de cantos tradicionales y un ambiente de unidad y espiritualidad. Los integrantes de la corporación, con dedicación y alegría, guiaron cada momento de la actividad, incentivando la participación de los beneficiarios y fortaleciendo el sentido cultural y religioso propio de estas fechas.

Como gesto de generosidad, el grupo llevó un compartir especial para todos los asistentes, creando un espacio acogedor en el que los adultos mayores pudieron socializar, disfrutar y sentirse acompañados. Adicionalmente, prepararon natilla y buñuelos, alimentos típicos de la temporada, que fueron compartidos al finalizar la jornada, generando un ambiente de festividad, cercanía y gratitud.

Esta actividad contribuyó al bienestar emocional y social de los adultos mayores, promovió la integración comunitaria y fortaleció los lazos entre el Centro Vida y las entidades aliadas, reafirmando el valor de la cooperación y el acompañamiento en temporada navideña.

Jornada Navideña – Pilatunas Eventos y Más / Área Social y Recreativa

El miércoles 3 de diciembre, a las 9:00 de la mañana, se llevó a cabo una jornada especial en el Centro Vida con la participación de la empresa Pilatunas Eventos y Más, quienes visitaron a los adultos mayores para celebrar con ellos la temporada navideña.

La actividad inició con una cálida bienvenida y un espacio de música y baile, donde los beneficiarios disfrutaron de un ambiente alegre, dinámico y cargado de energía positiva. El equipo de Pilatunas Eventos y Más animó la mañana con actividades recreativas y ritmos variados que incentivaron la participación activa, la expresión emocional y el movimiento corporal de los adultos mayores.

Como gesto de generosidad y compromiso social, la empresa entregó un regalo a cada adulto mayor, detalle que fue recibido con gratitud y entusiasmo, fortaleciendo el sentido de acompañamiento, reconocimiento y cercanía hacia la población.

Posteriormente, se realizó la Novena Navideña, guiada en un ambiente de espiritualidad, tradición y participación colectiva, reforzando los valores propios de la época y generando un momento significativo para todos los asistentes.

Esta jornada contribuyó al bienestar emocional, promovió la integración social y consolidó alianzas con entidades externas que, con su apoyo, enriquecen las experiencias recreativas y afectivas de los adultos mayores durante la temporada navideña.

Socialización sobre Enfermedades Transmisibles – Grupo PIC / Área de Enfermería

El 3 de diciembre, a las 11:00 de la mañana, el área de Enfermería desarrolló una jornada educativa dirigida al Grupo PIC, enfocada en la prevención de enfermedades transmisibles,

especialmente Infecciones Respiratorias Agudas (IRA), Enfermedades Diarreicas Agudas (EDA) y lineamientos básicos de vacunación.

Durante la sesión, la profesional de enfermería brindó información clara y práctica sobre los síntomas de alarma, las rutas de atención y las medidas de autocuidado necesarias para prevenir este tipo de enfermedades, especialmente relevantes durante temporadas de cambios climáticos y mayor interacción social. Además, se reforzaron hábitos esenciales como el adecuado lavado de manos, la higiene respiratoria, la hidratación y la importancia de evitar la automedicación.

Asimismo, se socializaron las vacunas recomendadas para la población mayor, destacando su rol protector y la importancia de mantener los esquemas completos para reducir riesgos de complicaciones. Los participantes tuvieron la oportunidad de resolver dudas, compartir experiencias y fortalecer su comprensión sobre los cuidados necesarios para preservar su salud.

Esta actividad permitió sensibilizar al grupo sobre la prevención y el manejo oportuno de enfermedades transmisibles, fortaleciendo el autocuidado y contribuyendo al bienestar integral de los adultos mayores.

Tamizaje para Detección Temprana – Liga Contra el Cáncer / Área de Salud

El 3 de diciembre, la Liga Contra el Cáncer visitó el Centro Vida para realizar una jornada de tamizaje orientada a la identificación temprana de posibles casos que requirieran remisión a mamografía, dirigida a las usuarias del programa.

Durante la actividad, un médico especializado llevó a cabo valoraciones individuales y un autoexamen de mama guiado, en el cual participaron 20 adultas mayores entre los 59 y 79 años. Este proceso permitió reforzar conocimientos sobre el autocuidado, identificar signos de alerta y registrar hallazgos relevantes para un seguimiento oportuno.

El tamizaje incluyó orientación personalizada sobre factores de riesgo, importancia del diagnóstico temprano y recomendaciones para la detección adecuada de alteraciones mamarias. Las participantes recibieron acompañamiento profesional y aclararon dudas relacionadas con su salud, lo que contribuyó a fortalecer la confianza y la apropiación de prácticas preventivas.

Esta actividad permitió avanzar en la promoción de la salud y la prevención del cáncer de mama, garantizando la identificación de posibles casos que podrían requerir remisión a exámenes diagnósticos, y reafirmando el compromiso institucional con el bienestar integral y la atención preventiva de la población mayor.

Novena Navideña Comunitaria – Apoyo de Comerciantes / Área Social y Recreativa

El 3 de diciembre a las 2:00 p.m., Diana comerciante del sector de la Galería se unió al Centro Vida para celebrar una emotiva novena navideña con las personas mayores usuarias del programa. La actividad estuvo orientada a fortalecer los lazos comunitarios, brindar espacios de integración y promover el bienestar emocional durante la época decembrina.

Durante la jornada, los adultos mayores participaron en una celebración llena de alegría, compañía y expresiones de afecto. La actividad incluyó entrega de regalos, rifas de mercados, distribución de pasteles de pollo y una parranda navideña que animó el encuentro con música, cantos tradicionales y un ambiente festivo. Este espacio permitió que los asistentes compartieran, recordaran vivencias propias de la Navidad y disfrutaran de una tarde significativa que fomentó la unión y la convivencia.

La presencia y el aporte voluntario de la comerciante permitieron enriquecer la experiencia, aportando detalles y atenciones que hicieron de la novena un momento especial para la población mayor. Asimismo, la actividad contribuyó a fortalecer el sentido de comunidad, disminuir sentimientos de soledad y promover la participación activa de los adultos mayores en espacios recreativos y culturales.

Esta celebración reafirmó el compromiso institucional y comunitario con el bienestar integral de las personas mayores, fortaleciendo su tejido social y brindándoles un espacio lleno de afecto, reconocimiento y acompañamiento durante la temporada navideña.

Entrega de Tulas – Secretaria de desarrollo Social

El jueves 4 de diciembre, a las 11:00 a. m., se llevó a cabo la entrega oficial de las tulas elaboradas por los adultos mayores del Centro Vida, un proceso realizado a partir de telas donadas por la Secretaría de Desarrollo Social. Esta actividad fue el resultado de varias jornadas de confección y tejido, en las que los participantes pusieron en práctica sus habilidades manuales, su creatividad y su compromiso con el aprendizaje significativo.

Durante el proceso, los adultos mayores trabajaron de manera autónoma y colaborativa en el diseño, corte, costura y detalles finales de cada una de las tulas, convirtiendo un material donado en productos útiles, personalizados y hechos completamente con sus manos. Esta experiencia fortaleció sus destrezas motrices, promovió el trabajo en equipo y generó un espacio de expresión emocional y artística.

La entrega de las tulas representó un momento de orgullo para los participantes, quienes compartieron sus creaciones con satisfacción y recibieron reconocimiento por el esfuerzo invertido. La actividad permitió resaltar el valor del envejecimiento activo, la importancia de

los oficios tradicionales y el aporte significativo que la población mayor hace a la comunidad desde sus saberes y capacidades.

Esta iniciativa reafirmó el compromiso institucional con el fortalecimiento de habilidades, la promoción de espacios ocupacionales y la dignificación del rol de las personas mayores dentro del Centro Vida.

Almuerzo Especial Realizado por Néstor Peluquería – Actividad de Integración y Reconocimiento

El 4 de diciembre, a las 12:00 p.m., el Centro Vida recibió la visita de Néstor Peluquería, quien se unió a la programación institucional para ofrecer un almuerzo especial a los adultos mayores. La actividad se desarrolló en un ambiente de gratitud, cercanía y celebración, brindando un espacio de encuentro que fortaleció los lazos comunitarios y permitió reconocer el valor de la población mayor dentro de la comunidad.

El almuerzo se convirtió en un momento de integración significativo, donde los participantes compartieron, conversaron y disfrutaron de una experiencia preparada especialmente para ellos, destacando el apoyo de aliados externos que se suman al bienestar de los usuarios del programa.

Participación en Actividad Cultural – Fundación Newman / Secretaría de Cultura y Civismo

El 4 de diciembre, la población adulta mayor vinculada a la Fundación Newman participó en la actividad cultural realizada gracias a la invitación de la Secretaría de Cultura y Civismo del municipio. Durante la jornada, los adultos mayores disfrutaron de un espacio artístico y recreativo diseñado para promover el bienestar emocional, la interacción social y el acceso a expresiones culturales significativas.

La asistencia estuvo conformada por usuarios entre los 60 y 91 años, quienes se vincularon activamente a la programación, demostrando interés, disposición y entusiasmo frente a las dinámicas propuestas. Esta iniciativa permitió fortalecer la participación comunitaria, estimular la memoria colectiva y favorecer experiencias positivas que contribuyen al envejecimiento activo y a la integración social.

La Fundación Newman expresa su agradecimiento a la Secretaría de Cultura y Civismo por su permanente compromiso con la inclusión de la población mayor en escenarios que dignifican su presencia, reconocen su trayectoria y fomentan su derecho a la participación cultural. Esta actividad reafirma la importancia de continuar promoviendo alianzas que fortalezcan el bienestar integral de las personas mayores del programa.

Jornada Navideña –Emaús Manizales

El 5 de diciembre, a las 2:00 p. m., El grupo Emaús Manizales visitó el Centro Vida para compartir una jornada navideña con la población adulta mayor. Durante el encuentro, los integrantes de la fundación realizaron la novena navideña, guiando un espacio de oración, reflexión y unión espiritual que fortaleció el sentido de comunidad y la vivencia tradicional de estas fechas.

Posteriormente, se llevó a cabo un compartir fraterno en el que los asistentes disfrutaron de una deliciosa porción de lechona y de una animada parranda, generando un ambiente festivo, cercano y lleno de alegría. La actividad permitió fomentar la integración social, promover el bienestar emocional y reafirmar la importancia de mantener espacios que reconozcan y acompañen a la población mayor en esta temporada especial.

La institución agradece Emaús Manizales por su generosidad y compromiso, así como por contribuir a la construcción de momentos significativos que dignifican, alegran y fortalecen la calidad de vida de las personas mayores del programa.

Grupo PIC – Sesión de Autocuidado en Salud Mental (9 de diciembre)

El 9 de diciembre se llevó a cabo la sesión del Grupo PIC orientada al autocuidado en salud mental, dirigida a la población adulta mayor del programa. Durante la actividad, los participantes recibieron orientación sobre la importancia de identificar emociones, practicar hábitos saludables para la gestión del estrés y fortalecer estrategias de afrontamiento que favorezcan su bienestar psicológico.

La jornada incluyó ejercicios de respiración consciente, dinámicas de activación emocional positiva y espacios de diálogo que permitieron expresar inquietudes, compartir experiencias y reconocer la relevancia del autocuidado como parte fundamental del envejecimiento saludable. Asimismo, se reforzó la importancia de mantener redes de apoyo, participar en actividades comunitarias y solicitar acompañamiento oportuno en caso de presentar signos de afectación emocional.

Esta sesión contribuyó al fortalecimiento de la salud mental de las personas mayores, promoviendo prácticas protectoras, autonomía y una mejor comprensión de los factores que influyen en su calidad de vida. Si deseas, puedo complementar con objetivos, resultados o una conclusión final.

Sandra Mágica Luna – Novena Navideña

El 9 de diciembre, a las 2:00 p. m., el grupo Mágica Luna visitó el Centro Vida para realizar una novena navideña dirigida a la población adulta mayor. La jornada inició con un espacio de oración y reflexión propio de esta tradición, fortaleciendo el sentido espiritual y comunitario entre los participantes.

Como parte del compartir, los organizadores entregaron mercados a los asistentes y realizaron rifas que generaron un ambiente de alegría y cercanía. Además, se llevó a cabo una animada parranda que dinamizó la tarde y promovió la integración social.

La actividad contó también con la presentación especial del payaso Cortico, quien ofreció un show lleno de humor, entretenimiento y participación, logrando que los adultos mayores disfrutaran de un momento recreativo significativo.

CV La Isla - Secretaria de Desarrollo Social- Alcaldía de Manizales
9 dic 2025 2:29:58 p. m.
232 Carrera 29 Manizales Caldas

CV La Isla - Secretaria de Desarrollo Social- Alcaldía de Manizales
9 dic 2025 2:30:17 p. m.
23-13 Carrera 29 Manizales Caldas

CV LA ISLA - SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL- ALCALDIA
9 dic 2025 2:29:20 p. m.

Actividad física - CENCAF

Durante el mes de diciembre, el Centro Vida continuó desarrollando las sesiones periódicas de actividad física en articulación con CENCAF, realizadas cada ocho días con la población adulta mayor del programa. Estas jornadas tuvieron como propósito promover el movimiento corporal, fortalecer las habilidades motrices, estimular la coordinación y favorecer la participación activa mediante dinámicas lúdicas y recreativas.

En cada encuentro, los adultos mayores participaron en juegos tradicionales adaptados a sus capacidades, tales como rana, bolos, lazo, aros y ejercicios de equilibrio y motricidad. Estas actividades contribuyeron al mantenimiento de la movilidad, la mejora de la coordinación y el fortalecimiento de la condición física general, a la vez que promovieron el disfrute colectivo y el trabajo en equipo.

La implementación de estas sesiones reafirma el compromiso del Centro Vida con la promoción de estilos de vida saludables, activos y socialmente significativos, garantizando espacios seguros y adecuados para el bienestar integral de la población.

Posada Navideña – Biblioteca del Nevado

En horas de la mañana eL dia 10 de Diciembre , la población adulta mayor del Centro Vida participó en la Posada Navideña realizada en la Biblioteca del Nevado. Durante la jornada, los asistentes llevaron a cabo una dramatización especial alusiva a la tradición de las posadas, interpretando diferentes personajes y escenas que evocaron el espíritu navideño y fortalecieron la memoria cultural.

La actividad permitió que los adultos mayores expresaran sus habilidades artísticas, promovieran la participación grupal y disfrutaran de un espacio de integración significativo. La dramatización, acompañada de cantos tradicionales y momentos de reflexión, generó un ambiente cálido, festivo y lleno de sentido comunitario.

Esta iniciativa favoreció el bienestar emocional, el fortalecimiento de la autoestima y la continuidad de las tradiciones que hacen parte de la identidad colectiva, reafirmando la importancia de brindar espacios culturales de participación activa a la población mayor.

Premios Lo Nuestro – Reconocimiento a la Población Adulta Mayor

El viernes 12 de diciembre se llevó a cabo en el Centro Vida la ceremonia “Premios Lo Nuestro”, un evento diseñado para reconocer y exaltar las cualidades, talentos y trayectorias de la población adulta mayor del programa. Esta actividad buscó fortalecer la autoestima, promover la participación activa y valorar los aportes individuales de cada usuario dentro de la comunidad.

Durante la jornada se premiaron diversas categorías que resaltaron aspectos humanos, sociales, culturales y de bienestar, destacando la riqueza y diversidad de capacidades presentes en el grupo.

La celebración se desarrolló en un ambiente de alegría, reconocimiento y gratitud, permitiendo que los adultos mayores se sintieran valorados y protagonistas de su propio proceso. Este espacio no solo fortaleció la integración, sino que también reafirmó el compromiso del Centro Vida con la dignificación, visibilización y bienestar integral de las personas mayores del programa.

Eucaristía - Padre del Nevado

El 16 de diciembre, a las 2:00 p. m., el Centro Vida recibió la visita del Padre del Nevado, quien presidió una eucaristía dirigida a la población adulta mayor del programa. Durante la celebración, se compartió un espacio de oración, reflexión y agradecimiento que fortaleció la espiritualidad, la fe y el sentido de comunidad entre los participantes.

La eucaristía permitió a los asistentes vivir un momento de recogimiento y tranquilidad, además de promover el acompañamiento pastoral como parte del bienestar integral de la población mayor. La presencia del sacerdote generó un ambiente de cercanía y consuelo, contribuyendo al fortalecimiento emocional y espiritual de los usuarios.

Esta actividad reafirma el compromiso del Centro Vida con la generación de espacios significativos que respondan a las dimensiones humanas, sociales y espirituales de las personas mayores del programa.

Grupo PIC – Convivencia Ciudadana con Trabajadora Social

El 17 de diciembre, a las 11:00 a. m., se realizó una nueva sesión del Grupo PIC orientada a la Convivencia Ciudadana, liderada por la trabajadora social del programa. Durante la actividad, se abordaron temas relacionados con el respeto mutuo, la comunicación asertiva, la resolución pacífica de conflictos y la importancia de fortalecer las relaciones comunitarias dentro del Centro Vida.

La profesional desarrolló dinámicas participativas que permitieron a los adultos mayores reflexionar sobre su rol en la convivencia diaria, identificar actitudes que favorecen el buen trato y reconocer comportamientos que pueden transformar para mejorar la interacción con sus compañeros. Asimismo, se generó un espacio de diálogo abierto en el que los participantes compartieron experiencias, inquietudes y propuestas para fortalecer la armonía grupal.

Esta sesión contribuyó a promover ambientes sanos, respetuosos y colaborativos, reforzando las habilidades sociales de los adultos mayores y fortaleciendo su participación activa en la vida comunitaria.

Novena Navideña

En horas de la tarde, a las 2:00 p. m., el grupo familiar de una usuaria del programa visitó el Centro Vida para realizar una novena navideña especial junto a la población mayor. Durante la actividad, los familiares dirigieron los rezos tradicionales, compartieron mensajes de unión y esperanza, y ofrecieron un momento de encuentro espiritual que fortaleció el sentido de comunidad.

Además, llevaron refrigerio y detalles simbólicos para los participantes, generando un ambiente cargado de afecto, solidaridad y cercanía. La población mayor disfrutó de la compañía, el canto de villancicos y la integración festiva, lo que contribuyó al bienestar emocional y al fortalecimiento de los lazos afectivos dentro del Centro Vida.

Esta actividad resaltó el valor de la participación familiar en los procesos de acompañamiento a las personas mayores y reafirmó la importancia de generar espacios que fomenten el encuentro, la celebración y la espiritualidad compartida.

Graduación – Escuela Años Dorados (19 de diciembre, 9:00 a. m. – 12:00 m.)

El 19 de diciembre, entre las 9:00 a. m. y las 12:00 m., se llevó a cabo la ceremonia de graduación de la Escuela Años Dorados, un espacio destinado a reconocer el proceso formativo, la participación activa y el compromiso de la población adulta mayor que culminó con éxito los diferentes cursos desarrollados durante el año. En esta cohorte, los usuarios finalizaron satisfactoriamente los módulos de sistemas básicos, elaboración de adornos navideños y creación de papel a partir de material reciclable, cursos ofertados por el SENA, fortaleciendo habilidades digitales, manuales, creativas y ambientales. La jornada estuvo acompañada de mensajes de felicitación, entrega de certificados y un compartir especial que exaltó el esfuerzo, la constancia y el crecimiento personal de cada participante, destacando la importancia de promover el aprendizaje continuo y el envejecimiento activo dentro del Centro Vida.

Certificate

MIGRADO
Certificate

MIGRADO
Certificate

MIGRADO
2025
Certificate

Novena Navideña y Entrega de Cena Navideña – Fundación Newman.
El 24 de diciembre, se realizó la entrega de cenas navideñas personalizadas, un gesto solidario que permitió que cada usuario pudiera disfrutar de una comida especial en la Nochebuena. Esta acción tuvo un profundo impacto emocional, pues además de brindar un alimento, representó un acto de acompañamiento, dignificación y reconocimiento hacia una población que, en muchas ocasiones, vive estas fechas en soledad o con recursos limitados. Gracias al apoyo de la Fundación Newman, los adultos mayores no solo recibieron una cena, sino un regalo significativo lleno de afecto, sentido de pertenencia y esperanza, reafirmando la importancia de la solidaridad y del trabajo conjunto para garantizar celebraciones más humanas, cálidas y felices para todos.

Cierre del Programa – Actividad Cultural y Aguinaldo Navideño
El 26 de diciembre se realizó el gran cierre oficial del programa, una celebración especial diseñada para homenajear a los adultos mayores y reconocer todo el camino recorrido a lo largo del año. La jornada inició con una variada programación cultural que incluyó la presentación de grupos de danza, intervenciones artísticas y muestras de talento que reflejaron la creatividad, energía y participación activa de la población mayor.
Posteriormente, un DJ animó la fiesta con música tradicional decembrina y ritmos modernos adaptados a los gustos de los asistentes, generando un ambiente festivo que invitó al baile, la alegría y la integración colectiva.

Durante el evento se llevó a cabo la entrega de aguinaldos, organizados como un gesto de cariño y reconocimiento hacia los adultos mayores por su constancia, compromiso y presencia en cada actividad del programa. Estos detalles simbolizaron gratitud y cercanía, fortaleciendo el lazo emocional entre el Centro Vida y sus usuarios. La jornada culminó con una parranda navideña que reunió a todos en un espacio de convivencia, risas y celebración, permitiendo despedir el año con entusiasmo, unión y un profundo sentimiento de comunidad. Esta actividad representó no solo el cierre de un ciclo, sino la confirmación del valor, la participación y el bienestar integral que se promueve día a día en el Centro Vida.

EVENTO RECREATIVO Y TERAPÉUTICO

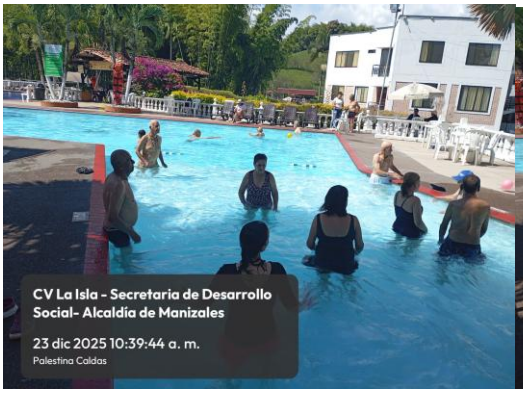
El Evento Recreativo Terapéutico estuvo dirigido a 98 adultos mayores del Centro Vida Marmato La Isla y se llevó a cabo el día 23 de diciembre, en el centro recreacional Babilonia, en el horario de 8:00 a. m. a 4:00 p. m. La actividad tuvo como objetivo promover el bienestar físico, emocional y social de los participantes, a través de espacios de integración, esparcimiento y disfrute. Durante la jornada se desarrollaron diversas actividades recreativas y artísticas, entre ellas show musical, rifas y recreación en diferentes espacios del centro, favoreciendo la participación activa y la convivencia.

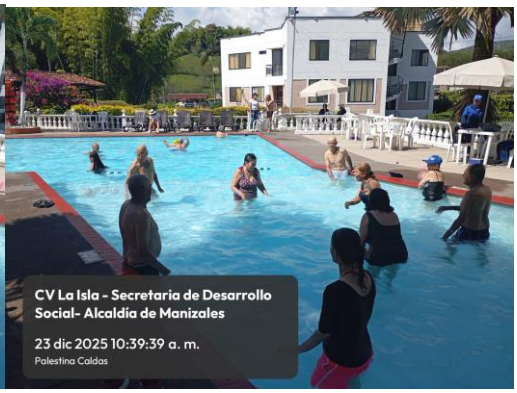
Asimismo, se garantizó la alimentación completa durante el día, incluyendo desayuno, refrigerio, almuerzo y un refrigerio en horas de la tarde. El evento contó con el acompañamiento permanente del equipo profesional, así como con el respaldo de personal asistencial y ambulancia del grupo GER, con el fin de atender de manera oportuna cualquier eventualidad, asegurando condiciones de cuidado, seguridad y bienestar para todos los adultos mayores asistentes.

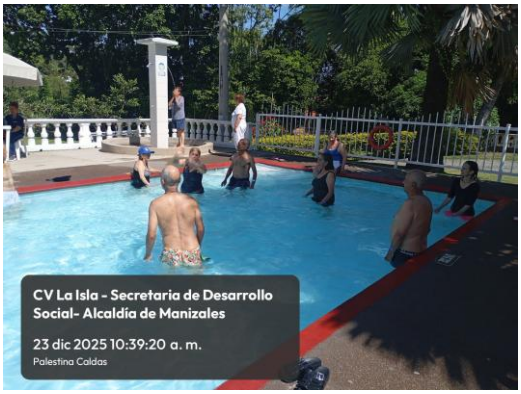
¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman

G.E.R.


CV La Isla - Secretaria de Desarrollo Social- Alcaldía de Manizales
23 dic 2025 10:39:44 a. m.
Palestina Caldas


CV La Isla - Secretaria de Desarrollo Social- Alcaldía de Manizales
23 dic 2025 10:39:39 a. m.
Palestina Caldas


CV La Isla - Secretaria de Desarrollo Social- Alcaldía de Manizales
23 dic 2025 10:39:20 a. m.
Palestina Caldas

¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman

Informe de Aseo y Adecuación – diciembre 2025

Durante el mes de diciembre, el área de Servicios Generales del Centro Vida continuó desarrollando de manera permanente las labores de limpieza, desinfección y mantenimiento básico de las instalaciones, con el propósito de garantizar espacios adecuados, seguros y en óptimas condiciones para la atención de las personas mayores y el desarrollo de las actividades institucionales durante la etapa final del programa.

Las acciones estuvieron orientadas a la limpieza diaria de las áreas comunes, incluyendo comedor, salones, pasillos, baños, oficinas y zonas de descanso, así como al refuerzo de la

desinfección en superficies de alto contacto, contribuyendo a la prevención de riesgos sanitarios y al mantenimiento de condiciones higiénicas apropiadas.

Durante el mes se ejecutaron las siguientes actividades relevantes:

- 4 y 18 de diciembre: lavado y desinfección profunda de canecas y del punto de almacenamiento temporal de residuos, utilizando detergente institucional y amonio cuaternario.
- 11 de diciembre: jornada de limpieza y desinfección general de la cocina y el área de comedor, abarcando pisos, paredes y mobiliario, en cumplimiento de las Buenas Prácticas de Manufactura.
- 22 de diciembre: aseo intensivo de oficinas, zonas administrativas y áreas externas, con énfasis en la disposición adecuada de residuos y el orden previo al cierre del servicio.

De manera continua, se realizó la verificación y reposición de insumos de higiene en los baños, tales como jabón líquido, papel higiénico y desinfectantes, garantizando su disponibilidad tanto para los beneficiarios como para el personal.

En el marco de las actividades de cierre del programa y de las jornadas conmemorativas del mes, el área de Servicios Generales brindó apoyo logístico en la organización, ambientación y limpieza de los espacios antes y después de cada actividad, asegurando condiciones adecuadas para su desarrollo.

Todas las labores se llevaron a cabo conforme a lo establecido en el Plan de Saneamiento, haciendo uso de productos institucionales como detergentes, desengrasantes, hipoclorito, limpia pisos y amonio cuaternario. Las actividades fueron registradas en los formatos de control correspondientes, garantizando la trazabilidad y el seguimiento de los procesos.

En conclusión, las acciones ejecutadas durante el mes de diciembre evidencian el compromiso del área de Servicios Generales con la conservación de ambientes limpios, seguros y funcionales, contribuyendo al bienestar integral de las personas mayores beneficiarias del programa Centro Vida La Isla hasta su culminación.

ALEJANDRA OSPINA SEPÚLVEDA_DIRECTORA

MARTHA EDITH ARBELÁEZ- SERVICIOS GENERALES

Área: Auxiliar de coordinación
Responsable: Eliana Ivon Quintero Zapata
Fecha: 26/12/2025

ACTIVIDAD

- Apoyar todas las funciones administrativas del área de coordinación.
- Diligenciar y gestionar las fichas de ingreso de los usuarios.
- Elaborar, actualizar y mantener al día las bases de datos del programa.
- Brindar atención e Información oportuna a los usuarios y visitantes.
- Realizar Fotocopias e impresiones de los documentos requeridos por las distintas áreas.
- Organizar y mantener al día el archivo físico y digital del centro.
- Atender y realizar llamadas telefónicas con usuarios y acudientes.
- Tomar y registrar la asistencia diaria de los usuarios.
- Participar activamente de las actividades programadas por el centro vida.
- Llevar el control de inventario y suministros, reportando necesidades a tiempo
- Toma de asistencia
- Participación en actividades.
- control de inventario y suministros.

Objetivo: Consolidar, durante la fase de cierre del programa, el desarrollo de las actividades planificadas y la prestación de los servicios, garantizando estándares de calidad, atención integral y trato humanizado. Promover la participación activa y continua de los beneficiarios, asegurando el cumplimiento de los objetivos establecidos, mediante una atención personalizada, oportuna y eficiente que respondiera a sus necesidades e inquietudes,

logrando resultados satisfactorios y un alto nivel de satisfacción por parte de los participantes.

Apoyar todas las funciones de la coordinadora: Al finalizar el programa, se brindó apoyo administrativo integral a la coordinación, lo que incluyó la gestión de documentos, la organización de archivos y la redacción de comunicaciones. Además, se colaboró en la actualización de bases de datos y se participó en la planificación y ejecución de actividades programáticas, garantizando un flujo de trabajo eficiente y ordenado. Se aseguró la correcta documentación y archivo de todos los registros, se coordinaron reuniones y se gestionaron correspondencias de manera efectiva. Cumpliendo con mi responsabilidad, se dejó todo al día y listo para la entrega del programa, asegurando un cierre exitoso y ordenado, y sentando las bases para una transición fluida y sin contratiempos

Fichas de ingreso: Se realizó la organización y archivo de documentos y registros de seguimiento de los adultos mayores en sus respectivas fichas de ingreso, asegurando un archivo preciso y detallado de las intervenciones realizadas en el Centro Vida y en visitas domiciliarias. Esto incluyó la actualización de registros de asistencia, fichas de valoración inicial y final, planes de cuidado y autorizaciones, entre otros. La toma de asistencia diaria permitió garantizar el seguimiento continuo de la participación de los adultos mayores en el programa. El programa inició y finalizó con un total de 98 adultos mayores atendidos, cumpliendo con los compromisos establecidos en el contrato y asegurando la calidad y continuidad de la atención brindada. Se destaca la importancia de mantener un archivo organizado y actualizado para asegurar la continuidad y calidad de la atención a los adultos mayores. Asimismo, se garantiza que toda la documentación se encuentra disponible y accesible para futuras referencias y seguimientos, contribuyendo a la eficiencia y efectividad del programa.

Base de datos: Se realizó una reorganización exhaustiva y detallada de la base de datos de los adultos mayores, ajustándola a las directrices y objetivos específicos del programa, lo que permitió un acceso más eficiente, rápido y seguro a la información de cada participante. Esto facilitó la toma de decisiones informadas y estratégicas, así como la planificación y ejecución de actividades y servicios personalizados. La actualización y depuración de la base de datos, junto con la creación de carpetas digitales, contribuyeron significativamente a mejorar la gestión de la información, garantizando que los adultos mayores reciban atención

y servicios de alta calidad, calidez y oportunidad, lo que se traduce en un impacto positivo y significativo en su bienestar, calidad de vida y satisfacción general.

Información y atención a los usuarios: La atención al usuario en el programa de adultos mayores se centró en brindar un servicio personalizado y cálido, atendiendo sus necesidades y gestionando sus solicitudes de manera eficiente. Se priorizó la escucha activa y la resolución de inquietudes, lo que permitió establecer una relación de confianza y empatía con los adultos mayores y sus familias**.** Se mantuvo una comunicación constante y transparente sobre los avances y logros, lo que permitió una gestión organizada y efectiva del programa. Adicionalmente, se participó en las actuaciones navideñas, creando un ambiente festivo y acogedor para todos.

Fotocopias e impresiones de las diferentes áreas: Se llevaron a cabo labores de reproducción y distribución de documentos en diversas áreas del programa, lo que incluyó la realización de fotocopias e impresiones de documentos importantes como registros de seguimiento, formatos de evaluación, registros de signos vitales y materiales recreativos. Esto permitió satisfacer las necesidades del personal y garantizar el funcionamiento óptimo del programa, asegurando que se contara con la documentación y recursos necesarios para brindar atención de alta calidad a los adultos mayores.

Además, se impulsó la participación activa de los adultos mayores en una variedad de actividades, promoviendo su integración y bienestar a través de talleres, ejercicios y eventos recreativos diseñados para estimular su participación y mejorar su calidad de vida. Esto fortaleció su sentido de pertenencia y conexión con la comunidad, y promovió su crecimiento personal y social, enriqueciendo su experiencia en el programa y mejorando su bienestar general, De igual manera se brindó apoyo y colaboración en las actuaciones navideñas, lo que contribuyó a crear un ambiente festivo y acogedor para los adultos mayores, permitiendo que se sintieran valorados y apreciados durante esta época especial. La participación en estas actividades permitió fortalecer los lazos entre los adultos mayores y el personal del programa, generando un ambiente de alegría y celebración.

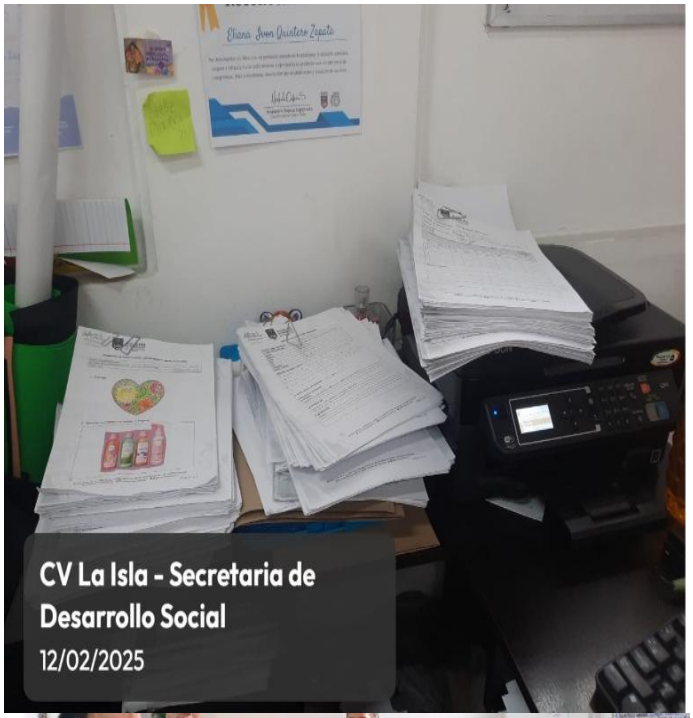
Control de inventario y suministros: Se llevó a cabo un proceso de control de inventario exhaustivo y meticuloso, en el que se documentaron y clasificaron con precisión cada uno de los elementos, manteniendo los registros actualizados y al día. Esto permitió proporcionar los materiales y suministros necesarios al personal de manera rápida y completa,

garantizando que cada área contara con los recursos necesarios para desarrollar sus actividades de forma efectiva.

Los pedidos y solicitudes de materiales fueron atendidos con prontitud y eficiencia, entregando los recursos en el plazo previsto y sin contratiempos, lo que permitió a los trabajadores realizar sus tareas sin interrupciones y con la máxima eficiencia. Esto coadyuvó a mantener un flujo de trabajo ininterrumpido y productivo en todas las áreas del programa.

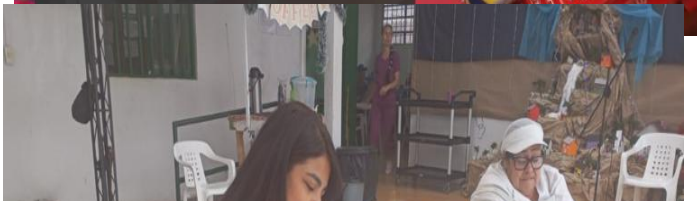
En cuanto al inventario final, se realizó un recuento detallado de los materiales y suministros, lo que permitió identificar los niveles de stock y planificar futuras adquisiciones.

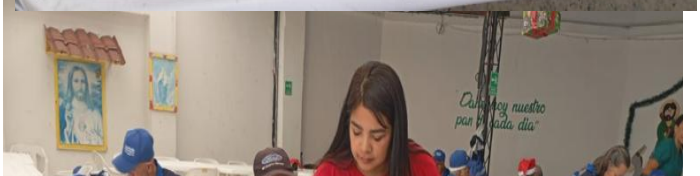
Registro fotográfico:



¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman

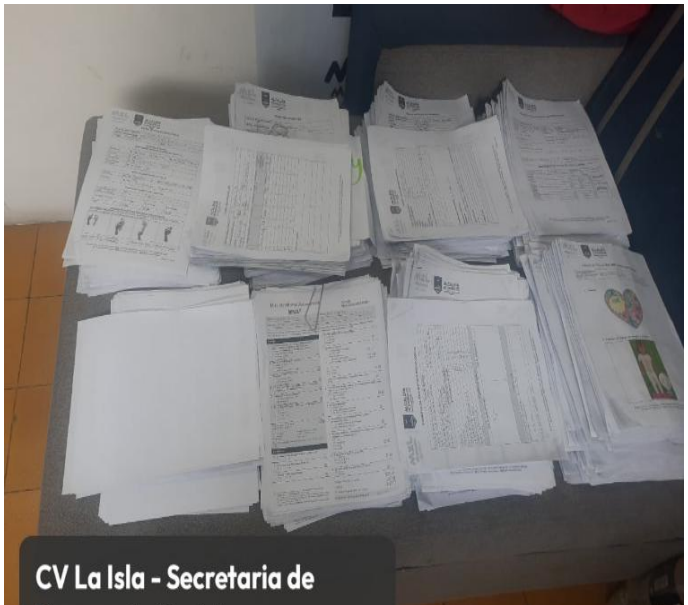


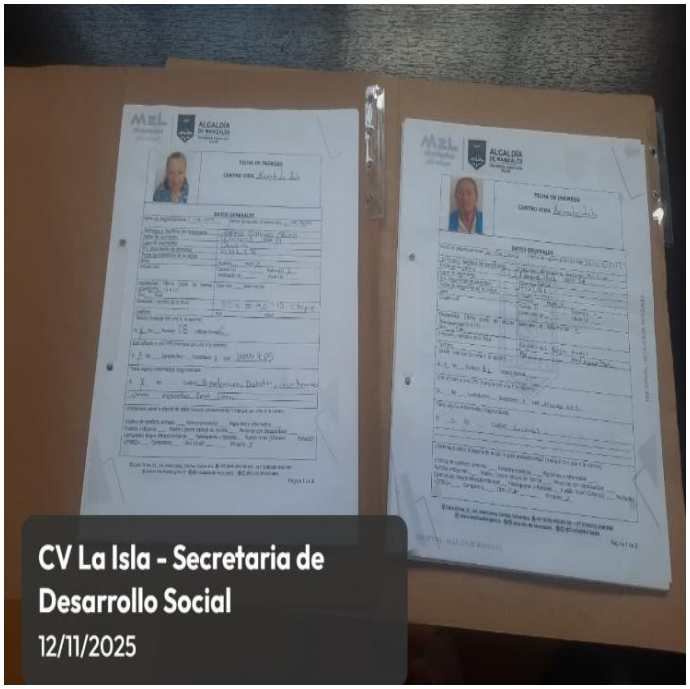


CV La Isla - Secretaria de Desarrollo Social- Alcaldía de Manizales
10 dic 2025 10:09:19 a. m.
23-27 Carrera 28b Manizales Caldas

CV La Isla - Secretaría de Desarrollo Social - Alcaldía de Manizales
1 dic 2025 14:23:06
23-13 Carrera 29 Manizales Caldas

CV La Isla - Secretaria de


CV La Isla - Secretaria de



Auxiliar de coordinación
Eliana Ivon Quintero Zapata

Área: Nutrición
Nombre: Angie Marcela Rodríguez Ordoñez
Fecha: 26 de diciembre del 2025

INFORME CUALITATIVO

OBJETIVO

Valorar al adulto mayor a través de la toma de medidas antropométricas y la herramienta de cribado MNA con el fin de identificar el estado nutricional y las condiciones que incidan negativamente en el mismo para trabajar los hábitos alimentarios y lograr mejoría paulatina del estado nutricional, garantizando una alimentación balanceada de acuerdo a los requerimientos específicos de la población para prevenir el desarrollo de enfermedades

como la sarcopenia o nuevas comorbilidades de origen alimentario con el apoyo del equipo interdisciplinario.

ACTIVIDAD

- Toma general de medidas antropométricas
- Diagnóstico del estado nutricional
- Diligenciamiento de la herramienta de cribado MNA para todos los usuarios
- Charla educativa para los adultos mayores
- Toma y registro de temperaturas de preparaciones
- Toma y registro de temperaturas de equipos de refrigeración y congelación
- Verificación de las condiciones de almacenamiento de los alimentos
- Verificación de rotación de alimentos
- Revisión procesos de limpieza y desinfección

METODOLOGÍA

Se realizó la toma de medidas antropométricas a los adultos mayores asistentes al Centro Vida La Isla como un tamizaje que permite diagnosticar el estado nutricional, así mismo, se está diligenciando la herramienta de cribado Mini Nutritional Assessment (MNA), la cual, se considera la más idónea para identificar si el adulto mayor se encuentra en riesgo de perder peso o masa muscular debido a los diferentes factores que inciden en su salud a partir de los cuidados en el hogar, con el fin de prevenir enfermedades comunes en esta población como la sarcopenia y brindarles consejería nutricional de manera individual, siendo que, tras la finalización de la ejecución del servicio en el centro vida, los adultos deben aplicar las recomendaciones brindadas para continuar mejorando su estado nutricional en la medida que sus medios económicos y posibilidades adquisitivas se los permitan.

En cuanto a las charlas sobre temas de educación nutricional se explicó a los adultos mayores como manejar la pérdida del apetito siendo que esto es un problema muy común en el adulto mayor debido a que la perdida de los sentidos como el olfato y el gusto hacen que la persona pierda el interés por la comida, a lo que se le suma el efecto negativo de las enfermedades crónicas, algunos medicamentos, la falta de piezas dentales, enfermedades orales y la depresión, por esta razón se recomendó que en caso de presentar inapetencia se trate comiendo varias veces al día (cada dos horas) en pequeñas cantidades, elegir alimentos y bebidas nutritivas como frutas, verduras, carnes magras, granos integrales, evitando el consumo de fritos, sopas, caldos, frutos secos, aguacate y alimentos o preparaciones que llenen mucho, además se debe buscar un ambiente agradable para comer y finalmente si

estos consejos no dan fruto se recomienda buscar apoyo emocional y consultar con profesionales de la salud como médico y nutricionista para descartar desórdenes alimentarios.

Por otro lado, se habló de la importancia de la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN) la cual es fundamental para la salud y el bienestar del adulto mayor y se refiere a la disponibilidad y acceso a alimentos seguros y nutritivos que satisfagan las necesidades nutricionales del individuo con el fin de prevenir la malnutrición, enfermedades crónicas y deterioro cognitivo y así mismo evitar la inseguridad alimentaria; por lo que se debe planificar las comidas, contar con disponibilidad de alimentos a la venta para poder acceder a ellos y tener a disposición los medios económicos suficientes para comprar productos frescos, nutritivos y saludables de manera continua y permanente que permita garantizar una alimentación completa, equilibrada, suficiente, adecuada, variada e inocua, para esto último, es necesario tener en cuenta la limpieza y desinfección en el almacenamiento y preparación de los alimentos asegurando que lo que comió no va a generar enfermedades por patógenos, virus, bacterias y toxinas.

Como actividad final de nutrición se realizó un taller participativo denominado “recordemos” con los adultos mayores sobre los temas que se han abordado en el área de nutrición durante el periodo de atención brindada en el centro vida, esto, con el fin de refrescar la información más relevante para los cuidados en el hogar y el desarrollo de hábitos alimentarios saludables; cabe resaltar que para la dinámica se usó una ruleta para escoger las preguntas, en las que se abordaron los temas y recomendaciones que los usuarios recordaron donde se incluye, el plato saludable de la familia colombiana, hábitos saludables, guías alimentarias basadas en alimentos para Colombia, higiene personal y del entorno, limpieza y desinfección de los alimentos y las superficies de preparación de alimentos.

Se realizó la toma y registro de temperatura de los alimentos preparados destinados para la alimentación de los adultos mayores, como método para garantizar temperaturas de servido seguras y alimentos inocuos tanto a los alimentos cocidos y licuados como a los que solo están picados (ensaladas) asegurando también la limpieza y desinfección de las frutas, verduras y huevos de manera diaria para disminuir así el riesgo de brotes de enfermedades transmitidas por alimentos (ETAS).

De la misma manera, se efectuó la toma de temperatura de los equipos de refrigeración y congelación de los que dispone el Centro Vida La Isla para el acopio de alimentos, esto, con el fin de garantizar las temperaturas de almacenamiento y conservación adecuadas, así como la identificación del funcionamiento adecuado de los equipos.

Finalmente, se verificaron las condiciones de almacenamiento, así como la rotación adecuada de alimentos aplicando el método PEPS y el diligenciamiento apropiado de los

formatos para control de producción de alimentos en el servicio de alimentación, así como de los formatos acordes al plan de saneamiento básico diseñado para aplicar en el centro vida para el presente año de ejecución.

RECOMENDACIONES

Propiciar el consumo adecuado de alimentos del adulto mayor en el hogar según su estado nutricional individual mediante la ración servida y educación nutricional.

Recomendaciones nutricionales específicas para aquellos adultos que presentan desnutrición y sobrepeso u obesidad, entre otras patologías para que las apliquen en el hogar.

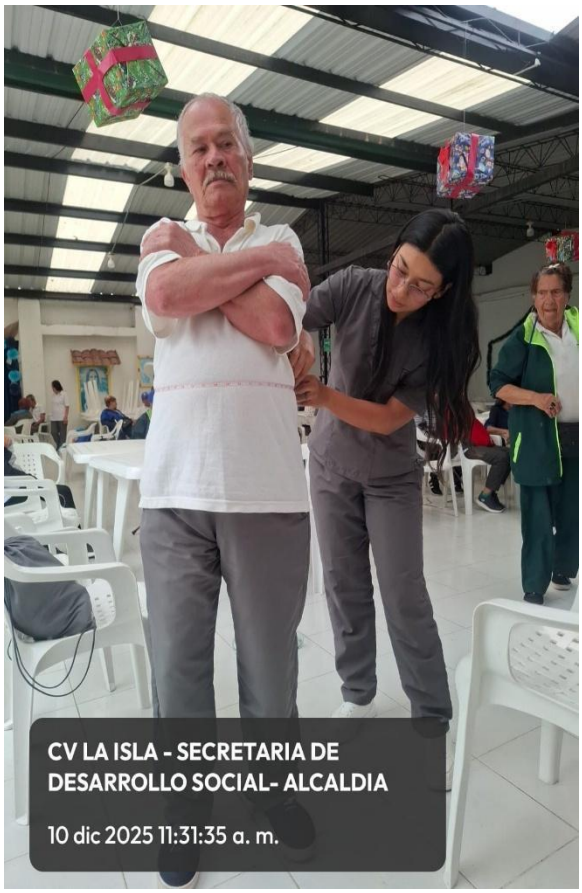
Continuar generando conciencia en el adulto mayor sobre el cuidado personal y de su entorno como método de prevención de patologías y accidentes.

Generar conciencia en el adulto mayor sobre la importancia de una alimentación adecuada, incluyendo frutas y verduras, además de, una hidratación suficiente, actividad física frecuente y la importancia del autocuidado en el hogar durante el tiempo en el que el centro vida no va a estar prestando el servicio.

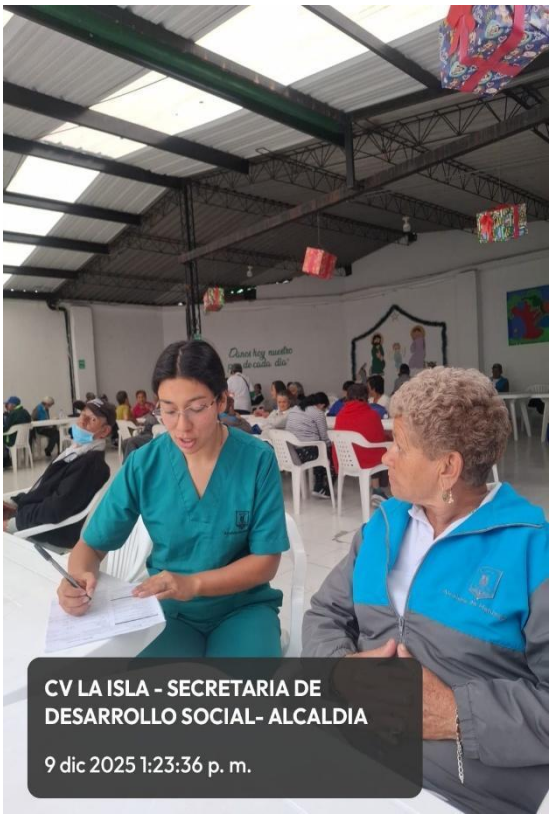
MZL
ALCALDÍA DE MANIZALES
CV LA ISLA - SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL- ALCALDIA
9 dic 2025 11:11:56 a. m.

CV LA ISLA - SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL- ALCALDIA
9 dic 2025 11:11:06 a. m.

CV LA ISLA - SECRETARIA DE
DESARROLLO SOCIAL- ALCALDIA
1 dic 2025 10:47:30 a. m.

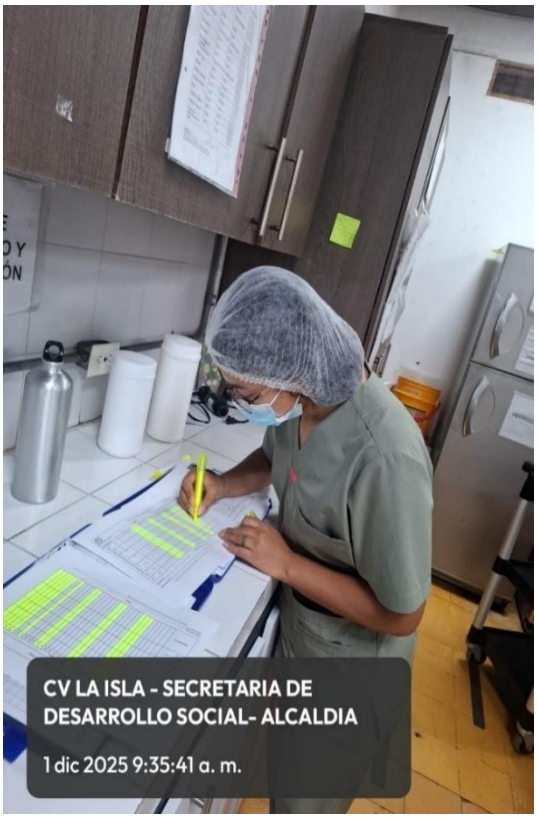

CV LA ISLA - SECRETARIA DE
DESARROLLO SOCIAL- ALCALDIA
10 dic 2025 11:31:35 a. m.

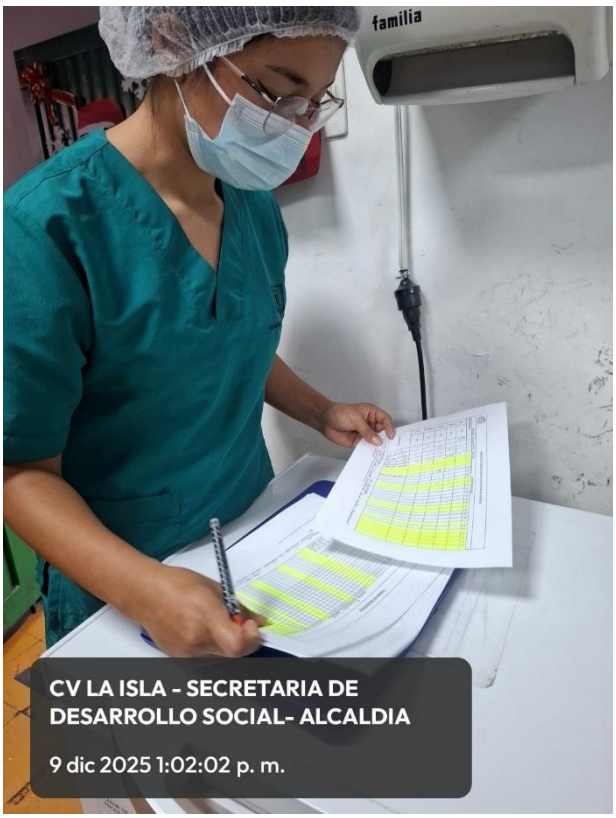
CV LA ISLA - SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL- ALCALDIA
10 dic 2025 11:30:54 a. m.

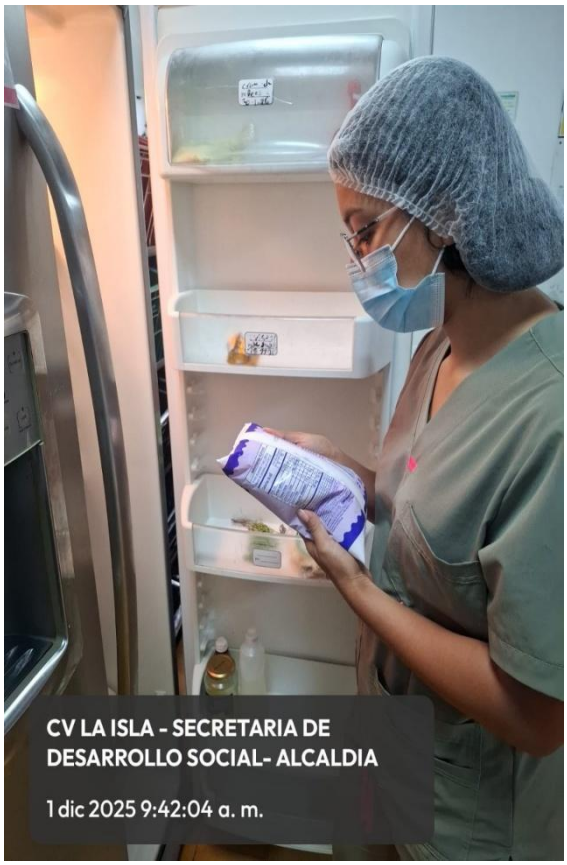

CV LA ISLA - SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL- ALCALDIA
9 dic 2025 1:23:36 p. m.

CV LA ISLA - SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL- ALCALDIA
4 dic 2025 10:26:09 a. m.

CV LA ISLA - SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL- ALCALDIA
4 dic 2025 10:25:05 a. m.

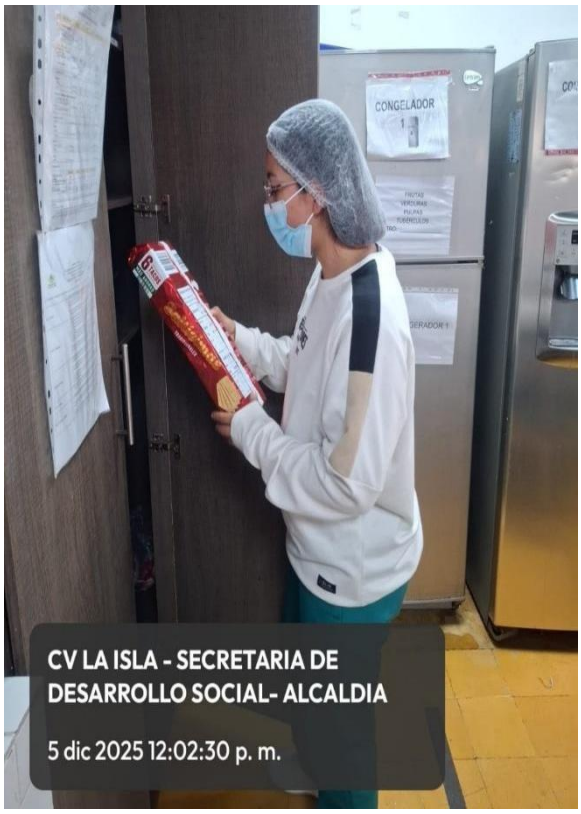

CV LA ISLA - SECRETARIA DE
DESARROLLO SOCIAL- ALCALDIA
1 dic 2025 9:35:41 a. m.

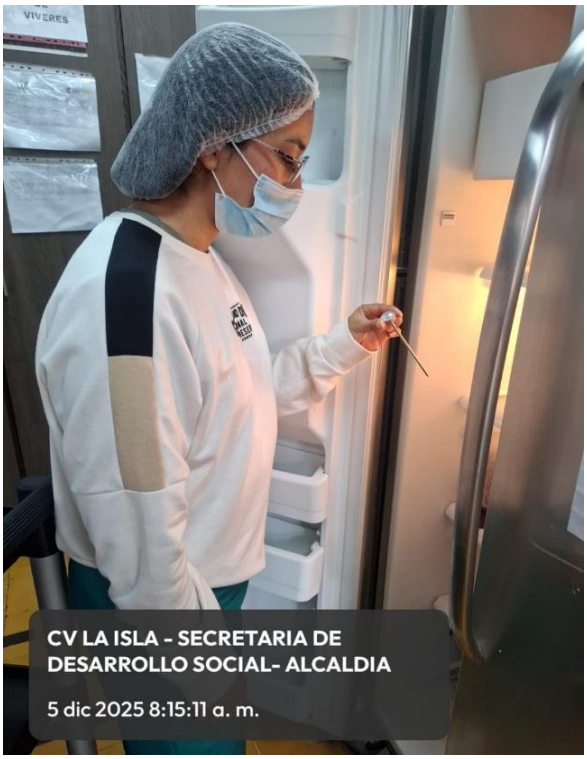

familia
CV LA ISLA - SECRETARIA DE
DESARROLLO SOCIAL- ALCALDIA
9 dic 2025 1:02:02 p. m.

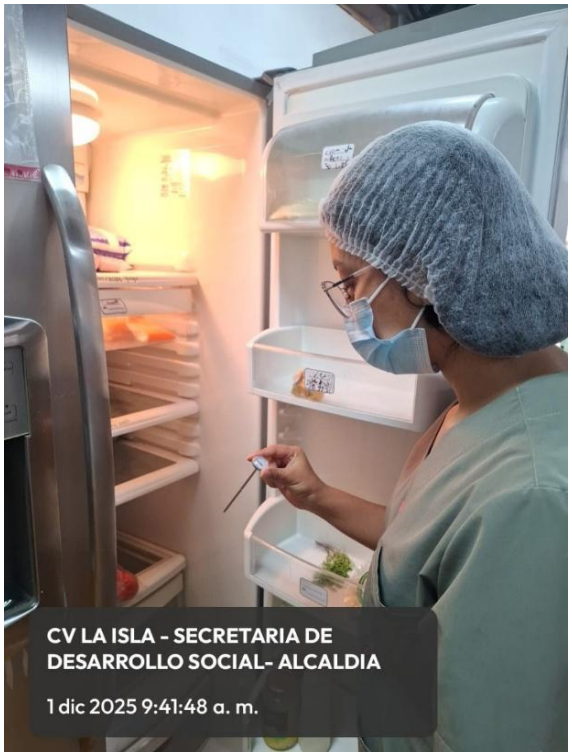

CV LA ISLA - SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL- ALCALDIA
1 dic 2025 9:42:04 a. m.

REFRIGERADOR 2
FRUTAS
VERDURAS
PULPAS
TUBÉRCULOS
OTRO: Lacteos
CV LA ISLA - SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL- ALCALDIA
5 dic 2025 12:03:03 p. m.

CONGELADOR
1
FRUTAS
VERDURAS
PULPAS
TUBÉRCULOS
OTRO:
CV LA ISLA - SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL- ALCALDIA
5 dic 2025 12:02:47 p. m.


CONGELADOR
1
CV LA ISLA - SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL- ALCALDIA
5 dic 2025 12:02:30 p. m.


VIVERES
CV LA ISLA - SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL- ALCALDIA
5 dic 2025 8:15:11 a. m.


CV LA ISLA - SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL- ALCALDIA
1 dic 2025 9:41:48 a. m.

ANGIE MANUELA RODRIGUEZ GARZON
T. P. 1085348260
Nutricionista

Área: Enfermería
Responsable: Jenny Paola Hernández Osorio – Diana Carolina Robayo
Fecha: 30 de noviembre del 2025

Tema o Actividad: Valoraciones integrales finales

OBJETIVO: Identificar el estado actual de salud, funcionalidad y bienestar emocional de cada adulto mayor para actualizar su registro y orientar las acciones del siguiente año.
Metodologías: La valoración de las personas mayores se realiza mediante entrevista clínica, observación directa, control de signos vitales y exploración física general. Adicionalmente, se aplican escalas funcionales y emocionales validadas, registrando los hallazgos en la historia clínica para su análisis y seguimiento.
Actividad desarrollada:
Durante la semana se ejecuta la valoración integral de cada persona mayor, evaluando su estado de salud físico, nivel de movilidad, grado de funcionalidad, adherencia al tratamiento farmacológico y no farmacológico, así como su estado emocional. Todos los resultados son registrados de manera sistemática, y al finalizar el periodo se consolidan los cambios clínicos y funcionales observados, con el fin de orientar intervenciones y ajustar el plan de cuidados según las necesidades identificadas.

RECOMENDACIONES:

- Mantener adherencia al tratamiento: Sé recomienda que cada persona mayor cumpla con la medicación formulada y con las indicaciones terapéuticas establecidas por el equipo de salud, para garantizar la estabilidad de sus condiciones clínicas.
- Favorecer la movilidad y actividad física: Sé sugiere que la persona mayor realice ejercicios de movilidad articular, caminatas cortas o actividades dirigidas según su capacidad funcional, con el fin de prevenir el desacondiciona miento físico y mejorar la circulación.
- Promover una alimentación equilibrada: Se aconseja mantener una dieta balanceada, rica en frutas, verduras y proteínas magras, evitando el exceso de azúcares y grasas. Esto contribuye al control de enfermedades crónicas y al bienestar general.
- Vigilar signos y síntomas de alarma: Se orienta a la persona mayor y a su cuidador a identificar cambios relevantes en su estado de salud, como dolor persistente,

dificultad respiratoria, edemas, alteraciones del estado de conciencia o cambios en el patrón de eliminación, y acudir oportunamente a consulta.

- Realizar controles periódicos: Se recomienda asistir de manera regular a los controles médicos, de enfermería y de terapias, para dar continuidad al seguimiento de sus patologías y ajustar los tratamientos cuando sea necesario.
- Fomentar el bienestar emocional: Se sugiere que la persona mayor participe en actividades recreativas, sociales y de estimulación cognitiva, con el propósito de fortalecer su estado emocional, prevenir aislamiento y favorecer la salud mental.
- Garantizar la seguridad en el entorno: Se aconseja mantener espacios libres de obstáculos, buena iluminación y dispositivos de apoyo (bastón, caminador, barandas), con el objetivo de disminuir el riesgo de caídas.
- Promover una adecuada higiene y autocuidado: Se recomienda mantener rutinas de higiene personal, cuidado de piel, hidratación y uso adecuado de ayudas ópticas o auditivas para preservar la funcionalidad y prevenir complicaciones

<table>
<tr>
<td>
</td>
<td>
</td>
</tr>
<tr>
<td>
</td>
<td>
</td>
</tr>
</table>

Tema o Actividad: Revisión y actualización del registro clínico
OBJETIVO: Organizar y actualizar la documentación clínica para asegurar la continuidad del cuidado y el adecuado seguimiento en el próximo año.
Metodologías: Se realiza la revisión detallada de cada historia clínica, usuario por usuario, contrastando los datos registrados durante el año. Se actualizan los documentos, se corrigen inconsistencias identificadas y se consolidan los anexos correspondientes a las valoraciones integrales.

Actividad desarrollada:

Se lleva a cabo la actualización completa de cada historia clínica, integrando los resultados obtenidos en las valoraciones finales. Se verifica la vigencia de la farmacoterapia, los diagnósticos médicos activos, las observaciones de enfermería y la evolución clínica documentada durante el año. Asimismo, se garantiza la coherencia entre los registros, asegurando la continuidad del cuidado y la trazabilidad de la información.

Recomendaciones: Se recomienda mantener una revisión periódica de las historias clínicas para asegurar la pertinencia y actualización de los registros, así como fortalecer la calidad del proceso de atención, favoreciendo la detección temprana de cambios en el estado de salud de cada persona mayor.

<table>
<tr>
<td>
</td>
<td>
</td>
</tr>
<tr>
<td>
</td>
<td>
</td>
</tr>
</table>

Tema o Actividad: Autocuidado y prevención de riesgos en diciembre
Objetivo: Brindar recomendaciones de salud para reducir riesgos durante la temporada decembrina y fortalecer la autonomía del adulto mayor.
Metodologías: Durante la jornada educativa se desarrolló una sesión formativa mediante una charla participativa, demostraciones prácticas, entrega de orientaciones específicas y resolución de inquietudes. Se fomentó el diálogo y la reflexión grupal, garantizando un espacio de educación para la salud ajustado a las necesidades de las personas mayores.

Se llevó a cabo una intervención grupal en la cual se orientó a las personas mayores sobre la importancia de una adecuada hidratación, el uso seguro y responsable de los medicamentos,

las medidas de prevención de caídas, las estrategias de manejo emocional y las pautas de alimentación saludable durante el mes de diciembre. Las personas mayores demostraron alta disposición, participación activa y compartieron experiencias que enriquecieron el proceso educativo. La profesional verificó la comprensión de los contenidos y reforzó las conductas protectoras de la salud.

Recomendaciones.

- Mantener una adecuada ingesta hídrica diaria, ajustada a las condiciones de salud de cada persona.
- Administrar los medicamentos según fórmula médica, evitando la automedicación y verificando horarios y dosis.
- Implementar medidas de seguridad en el hogar para reducir riesgos de caídas (buena iluminación, uso de calzado antideslizante, evitar obstáculos).
- Promover actividades que favorezcan la estabilidad emocional, como ejercicios de respiración, participación en grupos de apoyo y expresión de sentimientos.
- Mantener una alimentación balanceada durante la temporada decembrina, priorizando porciones moderadas, consumo de frutas y verduras, y evitando excesos de azúcar y grasas.

Tema o Actividad: Actividad lúdica para el bienestar físico y emocional
objetivo: Favorecer la socialización, la movilidad suave y el bienestar emocional mediante una actividad recreativa adaptada a las capacidades del adulto mayor.
Metodologías: Se implementa una actividad lúdica dirigida que integra ejercicios suaves guiados, acompañamiento musical relajante y dinámicas de integración grupal. Para su ejecución se emplean materiales de bajo riesgo, como pelotas livianas y pañuelos, con el fin de favorecer la seguridad y el confort de los adultos mayores.

Se desarrolla una dinámica grupal que combina movilidad articular leve, ejercicios de coordinación motriz y estrategias de trabajo en equipo. Los adultos mayores participan activamente en juegos adaptados a sus capacidades funcionales, lo que permite estimular la movilidad, la atención sostenida y la interacción social. Esta intervención favorece el bienestar físico y emocional, promoviendo un ambiente recreativo y de convivencia saludable.

Recomendaciones: Se recomienda que los adultos mayores continúen participando en actividades lúdicas supervisadas, priorizando ejercicios de bajo impacto, hidratación adecuada y pausas activas para evitar fatiga. Asimismo, se sugiere mantener un entorno seguro, con superficies estables y materiales apropiados, con el fin de reducir riesgos y fomentar una participación autónoma y segura.

<table>
<tr>
<td>
</td>
<td>
</td>
</tr>
<tr>
<td>
</td>
<td>
</td>
</tr>
</table>

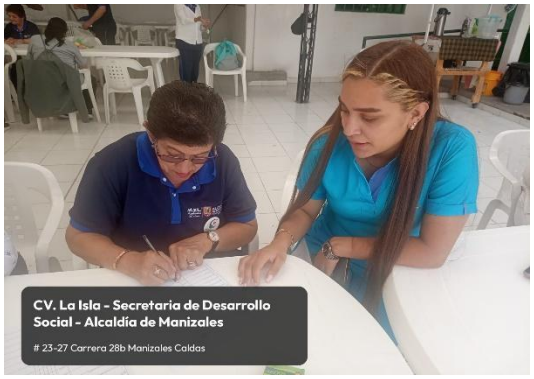
Tema o Actividad: Valoración integrales finales

Objetivo: Promover la información y educación en adultos mayores, garantizando la comprensión de los aspectos relacionados con su salud y bienestar; con el fin de favorecer la identificación temprana de cambios en su funcionalidad, reducir la desinformación y prevenir posibles repercusiones emocionales o sociales que puedan afectar su calidad de vida. Este seguimiento se realiza al final del año para valorar cómo ha evolucionado el estado de salud de las personas mayores y permitir un análisis de su progreso y bienestar genera

Metodología: La valoración integral final se llevó a cabo de manera individual, permitiendo que cada persona mayor expresara con tranquilidad sus necesidades, inquietudes y cambios percibidos en su estado de salud. La enfermera realizó el proceso con un enfoque humano y respetuoso, procurando generar un ambiente de confianza que facilitara el diálogo abierto y la comunicación sincera. Durante la valoración, se revisaron de forma ordenada los aspectos

fundamentales del bienestar de cada participante, incluyendo su estado físico, emocional, funcional y social. Se evaluó la movilidad, la presencia de dolor, la calidad del sueño, los hábitos alimentarios, el nivel de energía y cualquier alteración reciente que pudiera afectar su autonomía. Asimismo, se exploraron el estado de ánimo, la memoria, la orientación, la manera en que se relacionaban con su entorno y los factores que podían representar un riesgo para su salud o seguridad. La enfermera también indagó sobre las rutinas de autocuidado, la adherencia a tratamientos médicos, el uso de medicamentos y la percepción personal que cada adulto mayor tenía sobre su propio bienestar. Esta información permitió identificar fortalezas, necesidades específicas y aspectos que requerían seguimiento o intervención. Como complemento, se entregó a cada participante un folleto claro y sencillo donde se explicaba la importancia de la valoración integral final, así como algunas recomendaciones para continuar cuidando su salud, reconocer cambios importantes y buscar atención oportuna cuando fuera necesario. Este material también incluía pautas para mantener hábitos saludables, manejar el estrés y favorecer el equilibrio emocional. La experiencia se caracterizó por un acompañamiento cercano y profesional, donde cada persona fue escuchada con atención y tratada con empatía. Al finalizar, la valoración permitió obtener una visión completa y actualizada del estado de salud de cada adulto mayor, facilitando la toma de decisiones y asegurando un cierre adecuado del proceso de cuidado de enfermería.

Observaciones o Recomendaciones: Durante la sesión, se observó una participación activa y receptiva por parte de las personas mayores. La mayoría mostró interés y disposición para colaborar, respondiendo con claridad a las preguntas y aportando información relevante sobre su estado de salud. Cada participante compartió aspectos de su vida cotidiana relacionados con su bienestar físico, emocional y social, lo que permitió comprender de manera más completa sus necesidades y particularidades. Se evidenció que los adultos mayores comprendieron la importancia de la valoración integral final, especialmente en lo relacionado con la identificación de cambios en su funcionalidad, el control de enfermedades crónicas, el estado nutricional, el estado de ánimo y la presencia de síntomas que pudieran afectar su calidad de vida. También expresaron preocupaciones relacionadas con el sueño, el dolor, la movilidad o situaciones del entorno que pudieran representar un riesgo, mostrando apertura para dialogar sobre cada uno de estos aspectos. Asimismo, se observó motivación y confianza durante la interacción con el personal de enfermería. Los participantes expresaron sentirse escuchados y valorados, lo que favoreció un ambiente de respeto y empatía. Esta actitud contribuyó a que comprendieran la relevancia de la valoración integral final como una herramienta para cuidar su bienestar y orientar acciones que les permitan mantener una vida más saludable y segura

<table>
<tr>
<td> 
</td>
<td>
</td>
</tr>
<tr>
<td>
</td>
<td>
</td>
</tr>
</table>

Tema o Actividad: Quemaduras por pólvora

Objetivo: Capacitar a las personas mayores para que identifiquen los riesgos asociados a las quemaduras por pólvora, comprendiendo cómo se producen y cuáles son las medidas de prevención necesarias. Promover estrategias de seguridad para manipular pólvora de manera responsable y pautas de actuación inmediata en caso de accidente, con el objetivo de proteger su integridad física y minimizar lesiones durante celebraciones o actividades donde se utilice pólvora.

Metodología: Se implementó una intervención educativa dirigida a personas mayores con el propósito de promover el conocimiento sobre las quemaduras por pólvora y fortalecer hábitos de prevención, seguridad y autocuidado. Durante la sesión, se empleó material visual especialmente diseñado para explicar de manera detallada cómo la pólvora puede causar lesiones en la piel y los tejidos, resaltando que los cambios propios del envejecimiento, como la fragilidad cutánea y la disminución de la sensibilidad, pueden incrementar el riesgo de sufrir

quemaduras graves o dificultar su recuperación. Se abordaron temas relacionados con la importancia de reconocer las quemaduras por pólvora como lesiones que requieren atención inmediata y seguimiento médico, explicando cómo el contacto directo o la explosión de estos artefactos puede generar daños térmicos, químicos o combinados. Asimismo, se describieron las manifestaciones más frecuentes, como enrojecimiento, dolor intenso, ampollas, destrucción del tejido y, en casos más severos, la afectación profunda de músculos o nervios También se destacaron medidas preventivas y de autocuidado necesarias para reducir el riesgo de sufrir quemaduras, entre ellas evitar la manipulación de pólvora, mantenerse alejado de personas que la utilicen, proteger la piel en espacios festivos donde se empleen artefactos pirotécnicos y solicitar ayuda médica de inmediato ante cualquier lesión. Se enfatizó la importancia de no aplicar remedios caseros, no reventar ampollas y mantener la herida limpia y cubierta mientras se recibe atención profesional. Para facilitar la comprensión, se mostraron imágenes ilustrativas que representaban los diferentes grados de quemaduras, los daños tisulares que pueden producirse y las consecuencias a corto y largo plazo si no se realiza un manejo adecuado. Además, se desarrolló una dinámica participativa en la que se formularon preguntas a los asistentes, con el fin de conocer su nivel de entendimiento y motivar la reflexión sobre prácticas seguras durante épocas festivas o situaciones donde la pólvora pueda estar presente. Posteriormente, se profundizó en la explicación del tema, resaltando la importancia de adoptar hábitos que favorezcan la integridad física, como evitar fuentes de riesgo, utilizar ropa protectora en eventos comunitarios, mantener una distancia prudente frente a espectáculos pirotécnicos y controlar enfermedades crónicas que puedan complicar la cicatrización, como la diabetes o la insuficiencia vascular. Se enfatizó que la prevención y el autocuidado son fundamentales para disminuir complicaciones y favorecer una recuperación adecuada. Finalmente, se orientó a los participantes para que, mediante una breve actividad reflexiva, identificaran situaciones de riesgo en su entorno y propusieran acciones concretas para evitarlas, reforzando así los conocimientos adquiridos. Esta intervención tuvo como objetivo promover la seguridad, prevenir quemaduras por pólvora y fortalecer la autonomía y el bienestar general de las personas mayores

Observaciones o Recomendaciones: Se implementó una sesión educativa enfocada en las quemaduras por pólvora, resaltando su importancia como un problema de salud que requiere reconocimiento temprano, atención inmediata y medidas preventivas, especialmente en la adultez mayor. Durante la sesión, se explicó de manera clara cómo la pólvora puede ocasionar lesiones térmicas y químicas en la piel, así como daños en tejidos más profundos cuando ocurre una explosión o contacto directo. También se destacó que, debido a los cambios propios del envejecimiento, como la disminución de la sensibilidad, la fragilidad

cutánea y la presencia de enfermedades crónicas, las personas mayores tienen un mayor riesgo de sufrir complicaciones graves ante este tipo de lesiones. Asimismo, se describieron los principales factores de riesgo asociados al uso o cercanía de la pólvora, tales como la manipulación inadecuada de artefactos pirotécnicos, la exposición en eventos festivos, la falta de medidas de seguridad, el uso de dispositivos caseros y la presencia de objetos explosivos en el entorno. Durante la sesión, se hizo énfasis en la importancia de adoptar hábitos preventivos para reducir la probabilidad de sufrir quemaduras por pólvora, entre ellos mantenerse alejado de artefactos pirotécnicos, evitar manipular pólvora en cualquier circunstancia, utilizar ropa protectora durante festividades comunitarias y buscar atención médica inmediata ante cualquier lesión. También se explicaron los cuidados iniciales recomendados, como enfriar la zona con agua corriente, evitar remedios caseros, no romper ampollas y mantener la herida cubierta mientras se recibe atención profesional. Las personas mayores participaron activamente, demostrando interés y disposición al aprendizaje. Durante el desarrollo de la sesión formularon preguntas relacionadas con los diferentes grados de quemaduras, los primeros auxilios adecuados, los signos de alarma que requieren consulta urgente y el proceso de recuperación

Registro Fotográfico:

<table>
<tr>
<td>
</td>
<td>
</td>
</tr>
<tr>
<td>
</td>
<td>
</td>
</tr>
</table>

Tema o Actividad: Gripe

Objetivo: Preservar, optimizar y proteger la salud en personas con gripe es fundamental para mantener el bienestar general, prevenir complicaciones y favorecer la recuperación. El objetivo es conservar la capacidad de realizar actividades diarias con seguridad, mantener la energía, cuidar la respiración y la hidratación, y asegurar la autonomía, a pesar de los malestares y síntomas que implica esta enfermedad.

Metodología: Se llevó a cabo una intervención educativa dirigida a personas adultas mayores, con el objetivo de fortalecer el autocuidado y promover el conocimiento sobre la definición, el reconocimiento y la comprensión de la gripe como enfermedad respiratoria frecuente y potencialmente riesgosa en esta población. Durante la sesión, se empleó material visual para explicar la importancia de identificar esta condición viral, resaltando cómo afecta el sistema respiratorio y puede influir en el bienestar general, la funcionalidad y la capacidad para realizar actividades cotidianas. Se abordaron temas fundamentales sobre la gripe, explicando que es causada por el virus influenza y describiendo cómo se transmite a través de gotículas respiratorias, el contacto con superficies contaminadas o la cercanía con personas enfermas. Además, se detalló cómo la gripe puede generar síntomas como fiebre, tos, dolor de garganta, congestión nasal, malestar general, dolor muscular y fatiga, los cuales pueden presentarse con mayor intensidad en personas mayores debido a cambios asociados al envejecimiento y a la presencia de enfermedades crónicas. Asimismo, se explicó que, aunque muchos síntomas pueden parecer leves al inicio, la gripe puede desencadenar complicaciones importantes en esta población, tales como neumonía, descompensación de enfermedades respiratorias o cardiovasculares y debilidad prolongada. Por ello, se destacó la necesidad de reconocer los signos de alarma que requieren atención médica, tales como dificultad para respirar, fiebre persistente, dolor torácico, confusión o deterioro brusco del estado general. La sesión hizo énfasis en la importancia de adoptar hábitos saludables que ayuden a prevenir la infección y proteger el sistema inmunológico. Entre estas medidas se mencionaron una alimentación equilibrada, la hidratación adecuada, el descanso suficiente, la práctica regular de actividad física adaptada, la ventilación de espacios cerrados y la higiene frecuente de manos. También se resaltó la vacuna anual contra la influenza como una estrategia fundamental para reducir el riesgo de complicaciones y hospitalizaciones. Mediante láminas ilustrativas se representó el funcionamiento del sistema respiratorio y la forma en que el virus influenza afecta las vías aéreas, permitiendo a los participantes comprender la relación entre los cambios fisiológicos y los síntomas que experimentan. Del mismo modo, se abordaron prácticas de autocuidado durante la enfermedad, como evitar la automedicación, mantener reposo, consumir líquidos en cantidad suficiente y cumplir con las indicaciones médicas. Al finalizar, se entregó un esquema informativo con los principales síntomas de la gripe, las

medidas preventivas y los signos que ameritan valoración profesional, reforzando la comprensión visual del tema. Durante la intervención, se promovió el intercambio de experiencias relacionadas con episodios previos de gripe, los cuidados implementados y las dificultades enfrentadas durante el proceso de recuperación. Asimismo, se resolvieron dudas y se brindaron recomendaciones prácticas para convivir con esta enfermedad de manera segura, manteniendo hábitos de autocuidado, evitando el contacto con personas enfermas y asistiendo a controles médicos periódicos para proteger la salud y el bienestar integral.

Observaciones o Recomendaciones: Durante la sesión, se abordó de manera clara y accesible el tema de la gripe en el contexto del envejecimiento. Se explicaron los conceptos básicos sobre su origen y funcionamiento, destacando que esta enfermedad respiratoria es causada por el virus influenza y que, en las personas mayores, puede afectar de manera significativa la capacidad respiratoria, la energía y el bienestar general. Se resaltó cómo el sistema inmunológico tiende a debilitarse con el paso de los años, lo que incrementa el riesgo de complicaciones ante una infección gripal. También se describió cómo la gripe puede interactuar con otros sistemas del organismo, generando síntomas como fiebre, tos, congestión nasal, dolor de garganta, fatiga y malestar general, además de agravar condiciones preexistentes como enfermedades cardíacas, respiratorias o metabólicas. Se resaltaron los principales factores de riesgo y las condiciones que pueden influir en la aparición o agravamiento de la gripe en adultos mayores, entre ellos la baja respuesta inmunitaria, la presencia de enfermedades crónicas, la desnutrición, el sedentarismo, el estrés y la exposición frecuente a entornos con alta circulación viral. La participación fue activa, con preguntas pertinentes y experiencias personales que enriquecieron la dinámica del grupo. Las personas adultas mayores compartieron relatos relacionados con episodios previos de gripe, los cambios físicos experimentados durante la enfermedad, como la disminución de la energía, las dificultades para respirar, el dolor corporal o la pérdida de apetito y las estrategias que han utilizado para mejorar su bienestar durante el proceso de recuperación.

Tema o Actividad: Sida

Objetivo: Promover en las personas mayores la comprensión de los cambios, cuidados y manifestaciones del VIH/SIDA, con el fin de fomentar prácticas de autocuidado que prevengan complicaciones y contribuyan al mantenimiento de una mejor calidad de vida y a una adecuada protección del organismo.

Metodología: Se llevó a cabo una intervención educativa dirigida a adultos mayores, enfocada en la prevención, la concientización y el cuidado frente al VIH/SIDA. Durante la sesión, se empleó material visual para facilitar la comprensión de los temas tratados. Se explicó qué es el VIH, su naturaleza como virus que ataca el sistema inmunológico, y cómo, si no se recibe tratamiento adecuado, puede progresar hacia el SIDA, etapa avanzada en la que el organismo pierde la capacidad de defenderse contra infecciones y enfermedades. Se resaltó la importancia del diagnóstico temprano y del seguimiento médico oportuno para evitar complicaciones. Se abordaron los signos y síntomas más comunes asociados a la progresión del VIH, tales como fiebre persistente, pérdida de peso involuntaria, cansancio extremo, sudoración nocturna, inflamación de ganglios, infecciones frecuentes y alteraciones en la piel. También se explicaron los riesgos de desarrollar enfermedades oportunistas cuando el sistema inmunológico está debilitado, así como la importancia de reconocer señales de alarma que requieren atención médica. Asimismo, se aclaró que el VIH no se transmite por contacto casual, sino por vías específicas como relaciones sexuales sin protección, sangre contaminada o de madre a hijo durante el embarazo, el parto o la lactancia. Se dedicó un espacio para desmitificar ideas erróneas y reducir el estigma asociado al VIH, promoviendo una visión basada en el respeto, la empatía y el cuidado de la salud. La sesión enfatizó la importancia de la prevención, incluyendo prácticas como el uso de preservativos, la realización periódica de pruebas de VIH, el empleo adecuado de guantes y medidas de bioseguridad ante exposición a sangre, y la adherencia estricta al tratamiento antirretroviral

en caso de diagnóstico positivo. Se recordó que, actualmente, el tratamiento permite mantener una vida larga y saludable, reduciendo la carga viral y evitando la progresión a SIDA. Se utilizaron imágenes educativas que ilustraban cómo el virus afecta las células del sistema inmunológico, especialmente los linfocitos CD4, permitiendo a los participantes comprender de manera sencilla la relación entre el VIH y la disminución de las defensas del organismo. Como recurso complementario, se entregaron láminas del cuerpo humano para identificar los sistemas más afectados, especialmente el sistema inmunológico, respiratorio y nervioso, favoreciendo un aprendizaje significativo. La sesión incluyó un espacio para el intercambio de experiencias personales, lo cual enriqueció el proceso educativo y fomentó la reflexión colectiva. Se resolvieron dudas sobre los síntomas, las vías de transmisión, los tratamientos disponibles y las estrategias de prevención. Asimismo, se promovió la adopción de hábitos saludables que fortalecen el sistema inmunológico, como una alimentación equilibrada, la actividad física regular, la hidratación adecuada y el manejo del estrés— contribuyendo al bienestar integral y reduciendo el riesgo de complicaciones asociadas al VIH/SIDA.

Observaciones o Recomendaciones: Durante la clase, se abordó de manera clara y accesible el tema del VIH/SIDA en adultos mayores, explicando los conceptos básicos sobre su funcionamiento como infección viral que afecta directamente el sistema inmunológico. Se detalló cómo el virus ataca y debilita los linfocitos CD4, células esenciales para la defensa del organismo, lo que aumenta la vulnerabilidad frente a infecciones y enfermedades oportunistas si no se recibe un tratamiento oportuno. También se explicó que el VIH puede avanzar hacia el SIDA cuando el sistema inmunitario se encuentra severamente comprometido. Se destacaron los principales factores de riesgo y desencadenantes relacionados con la transmisión del VIH, como las relaciones sexuales sin protección, el contacto con sangre contaminada, el uso compartido de agujas y la falta de información adecuada sobre las vías de contagio. Asimismo, se mencionaron las características propias del envejecimiento que pueden influir en el curso de la enfermedad, como la disminución natural de las defensas, la presencia de enfermedades crónicas y el uso prolongado de múltiples medicamentos. Las personas mayores participaron activamente; realizaron preguntas pertinentes y compartieron experiencias relacionadas con el cuidado de su salud, la importancia de los controles médicos y los mitos más frecuentes sobre el VIH. También mencionaron síntomas que podrían asociarse a un sistema inmunológico debilitado, tales como fatiga persistente, pérdida de peso involuntaria, fiebre recurrente, sudoración nocturna o infecciones frecuentes, reconociendo la importancia de identificar estos signos de alarma y solicitar atención médica para un diagnóstico temprano.

<table>
<tr>
<td>
</td>
<td>
</td>
</tr>
<tr>
<td>
</td>
<td>
</td>
</tr>
</table>

Durante el mes se realizaron las solicitudes médicas correspondientes, según las patologías, necesidades clínicas y condiciones de salud de los adultos mayores.

CITAS MEDICAS				
NOMBRE P.M	**ESPECIALIDAD**	**FECHA**	**HORA**	**LUGAR**
María Aidé arias	médico general	4 de diciembre 2025	08-11 a.m.	VS PALMAS
Amparo Ochoa de Vergara	Medicina interna	3 de diciembre 2025	8-00 a.m.	Hospital San Isidro
Amparo Ochoa de Vergara	nutrición	3 de diciembre 2025	9-00 a.m.	Hospital San Isidro
Gilberto Antonio López Jaramillo	Médico general	10 de diciembre 2025	7-00 a.m.	Ospedale

Jairo Londoño	electrocardiograma	9 de diciembre 2025	3-00 p.m.	Salud Total las Palmas
Amparo Ochoa de Vergara	Ecografía vías urinarias	11 de diciembre 2025	11.35 a.m.	Ospedale
Luis Eduardo Villada	Medica general	12 de diciembre	9-20 a.m.	Prado

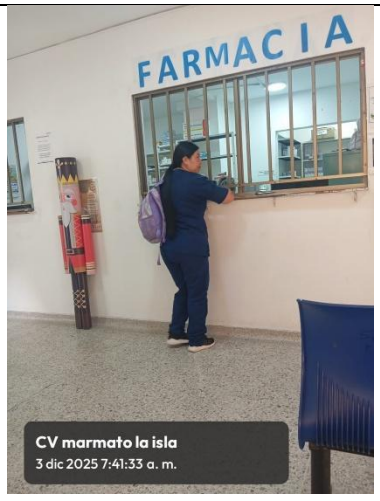
Otras actividades

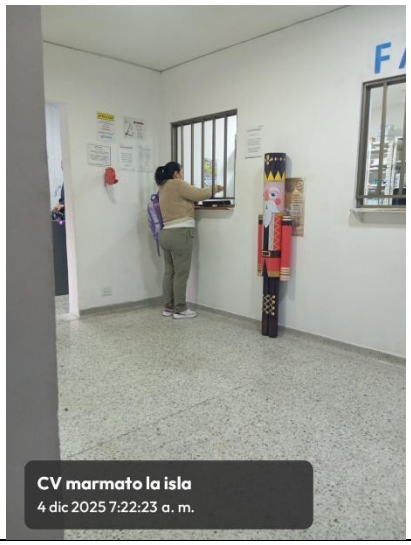
Durante el mes, se efectuó el control de signos vitales a las personas mayores los días lunes y viernes de cada semana. Esta evaluación comprendió la toma de temperatura corporal, saturación de oxígeno, frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria. El propósito de esta actividad fue supervisar el estado general de salud de la población atendida, lo que permitió detectar de manera temprana posibles variaciones fisiológicas y aplicar las intervenciones necesarias cuando la situación lo ameritó.

Gestión de medicamentos – diciembre 2025

A lo largo del mes, se llevó a cabo la gestión y reclamación de los medicamentos formulados por los médicos generales para el manejo de enfermedades crónicas, entre ellas hipertensión arterial, diabetes mellitus y otras patologías de base presentes en las personas mayores. Esta gestión se realizó de forma oportuna con el fin de asegurar la continuidad del tratamiento y favorecer la adherencia farmacológica.

Las personas mayores para quienes se efectuó esta gestión fueron: Amparo Ochoa de Vergara, Sor Celina Ramos, Reynalda Quintero, Rosmeri Hoyos Fabio Parra, Sara Rosa Buriticá Aracelya Gallego, María Belén Giraldo.





FIRMA

DIANA CAROLINA ROBAYO RESTREPO

Diana carolina Robayo Restrepo

JENNY PAOLA HERNANDEZ OSORIO

Jenny Paola Hernandez Osorio

Área: Psicología

Responsable: Valentina Ospina Suarez

Fecha: 26 de diciembre 2025

Descripción general del mes

Durante el mes de diciembre, se desarrollaron cuatro sesiones psicoeducativas centradas en temas clave de la psicogerontología para el cierre del ciclo anual: la potencialidad en el adulto mayor, el autocontrol emocional, los tipos de envejecimiento y la adaptación positiva a la vejez. Las actividades se enfocaron en fortalecer la autoestima, promover la regulación emocional y fomentar una visión activa y resiliente del proceso de envejecimiento. Los adultos mayores mantuvieron un nivel de participación alto y mostraron disposición a la introspección y al apoyo mutuo.

Actividad: Potencialidad en el adulto mayor

Objetivo: Reconocer las potencialidades, capacidades y fortalezas personales del adulto mayor, fortaleciendo su autoestima, motivación y sentido de utilidad.

Metodología

Activación y Diálogo Inicial: Se inició la sesión con una conversación guiada, solicitando a cada participante compartir un talento, habilidad o actividad que disfrute o domine actualmente, promoviendo el reconocimiento del valor que aún poseen.

Psicoeducación y Resignificación: Se explicó el concepto de potencialidad desde la psicología positiva, haciendo énfasis en que la vejez es una etapa de desarrollo continuo y no de estancamiento, destacando las oportunidades de crecimiento y los aportes significativos que pueden seguir realizando a la comunidad y familia.

Ejercicios de Identificación de Fortalezas: Se implementó un ejercicio guiado utilizando una lista de "Fortalezas del Carácter" adaptada. Mediante la técnica de ejemplos guiados, se ayudó a los adultos a identificar y nombrar al menos tres fortalezas personales que han sido clave en su vida.

Actividad Simbólica "Mi Semilla de Crecimiento": Para promover la motivación futura, los adultos mayores expresaron una capacidad o habilidad que desean fortalecer o aprender en el próximo año. Esta fue la actividad simbólica diseñada para fomentar la proyección de un futuro útil y activo.

Refuerzo del Apoyo Social: Se promovió el reconocimiento mutuo pidiendo a los compañeros que nombraran una fortaleza que observaban en la persona de al lado, lo que actuó como un potente reforzador de la valoración personal y del apoyo social.

Observaciones

La mayoría de las personas mayores identificaron habilidades relacionadas con la experiencia de vida como cocinar, manualidades, contar historias, sabiduría familiar.

Se observó un ambiente de gran valoración mutua y los comentarios de apoyo reforzaron significativamente la autoestima individual.

Algunos adultos mayores inicialmente mostraron dificultad para reconocer sus fortalezas, necesitando ejemplos guiados para superar la modestia o la autocrítica.

RECOMENDACIONES

Integrar actividades prácticas en el Centro Vida que permitan a los adultos mayores ejercer y compartir sus talentos reconocidos

Mantener el enfoque en el sentido de utilidad y el valor de los aportes del adulto mayor para contrarrestar narrativas de pérdida asociadas a la vejez.

Fomentar la continuidad del ejercicio de identificación de fortalezas en el ámbito familiar y social.

Actividad: Autocontrol Emocional

Objetivo: Fortalecer habilidades de autocontrol emocional en situaciones cotidianas, promoviendo estrategias adecuadas de regulación afectiva.

Metodología

Identificación de Desencadenantes: La sesión se inició con un diálogo enfocado en identificar las emociones difíciles (tristeza, irritabilidad, frustración) que los adultos experimentan con mayor frecuencia, y en qué situaciones específicas suelen surgir, creando un contexto de validación emocional.

Psicoeducación sobre Regulación: Se explicó claramente el concepto de autocontrol emocional no como represión, sino como la capacidad de elegir la respuesta, enfatizando su importancia crucial en el bienestar psicológico y en la prevención de conflictos interpersonales.

Práctica de Técnicas Fisiológicas: Se realizaron ejercicios de respiración diafragmática y técnicas de pausa consciente, adaptadas para ser aplicadas por el adulto mayor en momentos de alta activación emocional.

Estrategias Cognitivas: Se enseñaron las estrategias de pensamiento alternativo (reestructuración cognitiva básica), incluyendo ejemplos prácticos sobre cómo cuestionar pensamientos automáticos negativos para reducir la intensidad emocional y aplicar el autocontrol en momentos de tensión.

Cierre Reflexivo: Se cerró con una reflexión grupal donde se discutieron los beneficios concretos de manejar adecuadamente las emociones, reforzando la sensación de empoderamiento y gestión personal.

Observaciones

Los adultos identificaron la frustración y la irritabilidad especialmente ante dolencias o situaciones familiares como las emociones que más necesitan regular.

Las técnicas de pausa consciente fueron bien recibidas y algunos adultos lograron aplicarlas en el momento de la sesión para experimentar una reducción de la tensión.

Se notó una conexión entre la falta de autocontrol y el impacto en el bienestar físico (tensión muscular, dolores de cabeza), reforzando la importancia del tema.

Recomendaciones

Promover la práctica diaria de la respiración diafragmática, especialmente antes de enfrentar situaciones de alta tensión emocional.

Reforzar las estrategias de pensamiento alternativo como herramienta para modificar la intensidad de las reacciones emocionales.

Continuar con la psicoeducación sobre la relación mente-cuerpo y el impacto del estrés en la salud.

Actividad: Tipos De Envejecimiento

Objetivo: Identificar los diferentes tipos de envejecimiento, promoviendo la comprensión del envejecimiento saludable y del rol de los factores protectores.

Metodología

Diferenciación Conceptual: Se comenzó con una explicación clara y adaptada de los conceptos de envejecimiento activo, saludable, usual y patológico. Se utilizó lenguaje sencillo y metáforas para asegurar la comprensión de cada tipo

Análisis de Casos Simulados: Para permitir la diferenciación práctica, se implementó una dinámica de análisis de situaciones simuladas. Los adultos, en subgrupos, discutieron e identificaron a qué tipo de envejecimiento correspondía cada caso, lo que facilitó la diferenciación simple y cercana

Reflexión sobre Hábitos: Se promovió la reflexión sobre hábitos personales, incentivando a cada persona a identificar qué hábitos de su vida actual (alimentación, actividad social, ejercicio, actividad mental) están favoreciendo un envejecimiento positivo y cuáles necesitan ser ajustados.

Cierre Integral: Se cerró con un diálogo grupal que reforzó la importancia de la interacción entre los factores psicológicos, sociales y físicos como pilares fundamentales para alcanzar un envejecimiento activo, solidificando el rol activo que ellos tienen en esta etapa de la vida.

Observaciones

La explicación clara ayudó a diferenciar la vejez normal de la patológica, reduciendo la ansiedad frente a algunos síntomas físicos o cognitivos.

La reflexión sobre hábitos personales motivó a varios adultos a comprometerse con el aumento de su actividad física y social.

Se evidenció interés en el rol de los factores psicológicos y sociales como protectores, entendiendo que el envejecimiento no es solo una cuestión biológica.

Recomendaciones:

Realizar seguimientos periódicos sobre la integración de hábitos protectores (físicos, sociales y psicológicos) promovidos durante la clase.

Usar el conocimiento adquirido para fomentar la autogestión de la salud y la búsqueda temprana de ayuda profesional ante signos de deterioro patológico.

Fomentar la creación de planes individuales de envejecimiento activo y saludable.

Actividad: Adaptación A La Vejez

Objetivo: Promover estrategias psicológicas y conductuales que faciliten la adaptación positiva a la vejez, fortaleciendo la flexibilidad emocional y el sentido de aceptación.

Metodología

Revisión de Cambios: Se inició con una conversación guiada y empática sobre los cambios multidimensionales (físicos, emocionales, sociales) que implica la vejez. Se validaron las dificultades y los sentimientos asociados a las pérdidas experimentadas.

Psicogerontología y Afrontamiento: Se explicó el concepto de adaptación desde la psicogerontología y se identificaron claramente los factores de riesgo como el aislamiento y los factores protectores como la resiliencia y el apoyo social en esta etapa.

Actividad de Aceptación y Resiliencia: Se realizó una actividad de reflexión profunda donde los adultos, de forma voluntaria, expresaron cambios importantes que han logrado aceptar

con éxito y otros con los que aún están trabajando. Esto permitió el apoyo mutuo y la modelación de conductas de afrontamiento.

Enseñanza de Estrategias Adaptativas: Se enseñaron estrategias específicas de afrontamiento adaptativo, incluyendo técnicas de reestructuración cognitiva, y la importancia de la búsqueda de apoyo social y la dedicación a actividades significativas.

Cierre Emocional y Flexibilidad: Se finalizó con un ejercicio de cierre emocional enfocado en la gratitud, la aceptación de la realidad actual y la visualización de la propia resiliencia como recurso interno para el futuro

Observaciones:

Se observó apertura para discutir los desafíos de la vejez, especialmente los relacionados con las pérdidas sociales y el cambio de roles.

La identificación de factores protectores como el apoyo social y las actividades significativas sirvió como recurso motivacional al finalizar el año.

El ejercicio de cierre emocional facilitó la expresión de gratitud y una perspectiva más positiva sobre los cambios aceptados.

Recomendaciones:

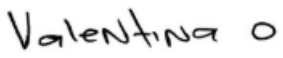
Continuar reforzando la importancia de la flexibilidad emocional y la reestructuración cognitiva para resignificar las pérdidas asociadas a la edad.

Promover espacios de apoyo continuo que refuercen la aceptación y la resiliencia en la transición a la última etapa del ciclo vital.

Asegurar la continuidad de la participación en el Centro Vida como un factor protector social clave.

Conclusión general

El mes de diciembre se centró en la preparación psicológica para asumir la vejez de manera activa y positiva. El enfoque en la Potencialidad y la Adaptación complementó las habilidades de Autocontrol emocional y la comprensión de los Tipos de Envejecimiento. Se logró fortalecer la autoestima, la resiliencia y las herramientas de afrontamiento del grupo. El trabajo grupal finalizó el año reforzando la cohesión y el bienestar integral de las personas mayores.



Valentina Ospina Suarez

Área: Trabajo Social
Responsable: Leidy Xiomara Jiménez Taborda
Fecha: 26 de diciembre

Tema o Actividad: Valoraciones finales de las personas mayores
Objetivo: Elaborar valoraciones sociales finales que integren y analicen los cambios, avances y dificultades presentados por las personas mayores a lo largo del proceso de intervención,

con el fin de evaluar el impacto de las acciones implementadas, determinar el grado de cumplimiento de los objetivos planteados y orientar decisiones futuras sobre la continuidad, cierre o ajuste de los apoyos y recursos sociales.

Metodología:

Para llevar a cabo las valoraciones finales con las personas mayores, se habilitaron espacios adecuados que garantizaron privacidad, comodidad y un ambiente de confianza. Estos espacios fueron utilizados para realizar encuentros individuales, previamente programados, en los que se explicó el propósito de la valoración final y se brindó el tiempo necesario para que cada persona pudiera expresar de manera libre su experiencia y percepción del proceso.

Durante las sesiones se aplicaron diferentes herramientas de valoración social, como la observación directa y revisión de registros previos, permitiendo identificar cambios, avances y dificultades al cierre del proceso. La metodología se centró en un diálogo respetuoso y reflexivo, promoviendo la participación activa de la persona mayor y fomentando la expresión de sus necesidades, expectativas y logros.

Toda la información recolectada fue registrada de forma rigurosa y posteriormente analizada para comprender la situación actual de cada persona mayor. Finalmente, se ofreció una devolución personalizada, orientando los pasos a seguir y asegurando que los resultados de la valoración contribuyeron a mejorar su bienestar y continuidad en los apoyos necesarios.

Introducción y contextualización:

El proceso inició explicando a cada persona mayor que se realizaría una valoración final con el propósito de conocer cómo culminaron su proceso desde el área social. Para ello, se dispusieron espacios adecuados, tranquilos y privados que permitieron desarrollar un encuentro cercano y respetuoso, garantizando un ambiente de confianza donde pudieran expresarse con libertad**.**

Durante la valoración se emplearon herramientas propias del trabajo social, como la entrevista semiestructurada, la observación y la revisión de la información recopilada durante el acompañamiento. Estas técnicas facilitaron comprender los avances logrados, las dificultades persistentes y la percepción personal de cada mayor sobre su experiencia.

Finalmente, para terminar estas valoraciones se centraron en mantener un diálogo abierto y reflexivo, promoviendo que cada persona mayor compartiera cómo vivió el proceso, qué cambios identificaba en su situación y qué apoyos consideraba aún necesarios. Toda la información obtenida fue registrada de manera cuidadosa y luego analizada para evaluar el cierre del proceso y orientar posibles acciones futuras.

Análisis Grupal:

El análisis grupal de las valoraciones realizadas a las personas mayores permitió identificar tendencias comunes en su experiencia durante el proceso de acompañamiento social. En

general, la mayoría manifestó una percepción positiva respecto al acompañamiento recibido, destacando la importancia del apoyo emocional, la orientación constante y la posibilidad de expresar sus inquietudes en un espacio seguro y de escucha activa.

Se observó que, de manera recurrente, las personas mayores presentaron avances significativos en su capacidad para reconocer sus necesidades, acceder a recursos disponibles y fortalecer sus redes de apoyo familiar o comunitario. Muchos expresaron sentirse más seguros para gestionar situaciones cotidianas y encontraron en el proceso un espacio útil para aclarar dudas y recibir orientación pertinente.

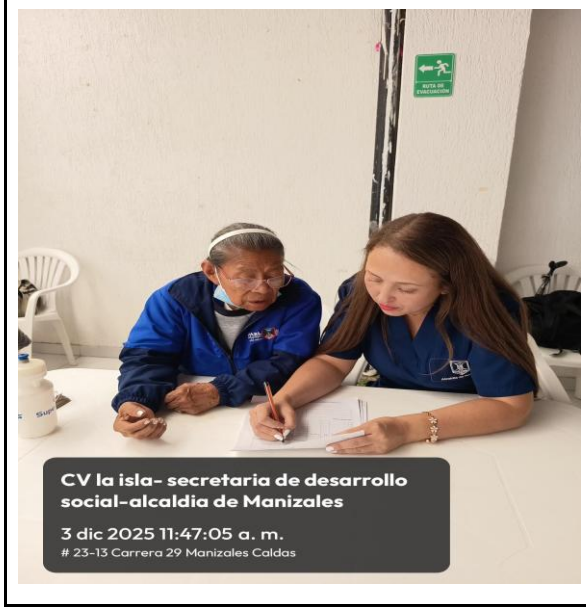
Sin embargo, también surgieron aspectos que requieren especial atención. Varias personas mayores evidenciaron dificultades persistentes relacionadas con la movilidad, el acceso a servicios de salud, la soledad o el limitado apoyo familiar. Estas situaciones continúan representando factores de riesgo que deben ser considerados para futuras intervenciones. Asimismo, algunos participantes manifestaron la necesidad de mantener acompañamiento periódico para evitar retrocesos en su bienestar socioemocional.

En conjunto, las valoraciones reflejan que, si bien el proceso influyó positivamente en el fortalecimiento personal y social de la mayoría de los participantes, persisten desafíos estructurales que requieren continuidad en el apoyo institucional. Este análisis grupal proporciona una base sólida para ajustar estrategias, priorizar necesidades y planificar nuevas acciones orientadas a mejorar la calidad de vida de las personas mayores atendidas.

Compromisos

El área social se compromete a continuar brindando un acompañamiento respetuoso, oportuno y humanizado a las personas mayores, garantizando que sus necesidades, opiniones y experiencias sigan siendo escuchadas y valoradas. Asimismo, se asume la responsabilidad de dar continuidad a las acciones identificadas en las valoraciones finales, orientando a cada persona hacia los recursos y apoyos que contribuyan a su bienestar integral.

De esta manera, se reafirma el compromiso de promover su autonomía, fortalecer sus redes de apoyo y velar por la protección de sus derechos, asegurando que cada intervención responda a su dignidad y a sus condiciones particulares.



Tema o Actividad: Liberación de emociones

Objetivo: Facilitar en las personas mayores un proceso de reflexión y liberación emocional que les permita identificar y soltar sentimientos, recuerdos o cargas afectivas que no aportan a su bienestar, promoviendo así el cierre saludable del año y la apertura a nuevas experiencias con una actitud de serenidad, equilibrio y renovación personal.

Metodología:

Para llevar a cabo la actividad orientada a dejar atrás sentimientos, experiencias o situaciones que las personas mayores desean soltar al finalizar el año, se creó un espacio tranquilo, seguro y acogedor que favoreció la reflexión personal y la expresión emocional. El ambiente fue dispuesto de forma que cada participante se sintiera cómodo, acompañado y respetado, promoviendo una atmósfera de calma y conexión consigo mismo.

La actividad inició con una breve explicación sobre el propósito simbólico del ejercicio, resaltando la importancia de reconocer aquello que se quiere liberar para avanzar con mayor bienestar. Se entregaron hojas y materiales de escritura a cada persona mayor, invitándolas a plasmar de manera privada y sincera las emociones, pensamientos o situaciones que desean dejar en el pasado. Este momento se realizó en silencio, permitiendo que cada participante pudiera conectarse con sus propios recuerdos y necesidades.

Una vez finalizada la escritura, se llevó a cabo una quema simbólica en un espacio seguro y controlado, siguiendo las medidas necesarias para evitar riesgos. Se invitó a cada persona mayor a depositar su papel en el fuego como un acto de liberación emocional, reconociendo que aquello escrito ya no tiene lugar en su nueva etapa. Durante este momento se fomentó el respeto, la contención emocional y la participación voluntaria.

Introducción y contextualización:

La actividad comenzó invitando a cada persona mayor a realizar una reflexión personal sobre sus emociones y experiencias del año, enfocándose en identificar aquello que deseaban dejar atrás. Durante este momento, se enfatizó la importancia de soltar sentimientos, recuerdos o situaciones que ya no contribuyen a su bienestar, destacando cómo este proceso podría generar alivio emocional, claridad y apertura hacia nuevas oportunidades en el próximo año. La reflexión permitió que los participantes se conectaran consigo mismos y se preparan para expresar y liberar de manera simbólica lo que ya no les resultaba útil.

Seguidamente, se entregaron hojas y lápices a cada participante, para que pudieran escribir de manera individual todo aquello que deseaban soltar. Este momento permitió que cada persona expresara sus emociones, pensamientos y situaciones de forma introspectiva, fomentando la reflexión personal y la liberación simbólica de aquello que ya no contribuía a su bienestar. La escritura se realizó en silencio, garantizando un espacio de privacidad y concentración para cada participante.

Por último, se les preguntó a los participantes cómo se sintieron durante la actividad y qué les pareció el ejercicio. Esto permitió que cada persona compartiera sus sensaciones y opiniones de manera voluntaria, fomentando un espacio de reflexión grupal y reconocimiento de las emociones vividas. La retroalimentación brindó información sobre el impacto de la actividad en el bienestar emocional de los participantes y reforzó la sensación de cierre, alivio y renovación personal.

Análisis Grupal

El análisis grupal de la actividad reveló que la mayoría de los participantes experimentó un beneficio emocional significativo al poder reflexionar sobre lo que deseaban dejar atrás. La reflexión inicial permitió a los mayores conectarse consigo mismos, reconocer emociones

acumuladas durante el año y comprender la importancia de liberar cargas que afectan su bienestar. Este primer paso fue clave para preparar a los participantes para el proceso de escritura y quema simbólica.

Durante la escritura, se evidenció que muchas personas identifican sentimientos de tristeza, frustración o preocupaciones que ya no les aportan, así como situaciones que deseaban superar. La acción de plasmar estos pensamientos en papel facilitó la externalización de emociones, generando una sensación de alivio y autoconciencia.

La quema simbólica representó un acto liberador que reforzó la percepción de cierre y renovación. Los participantes manifestaron sensaciones de ligereza, tranquilidad y esperanza, evidenciando que el acto simbólico tuvo un impacto positivo en su estado emocional. Además, la etapa final de diálogo grupal permitió compartir experiencias y fortalecer vínculos, promoviendo un sentimiento de apoyo mutuo y contención.

En conjunto, el análisis indica que la actividad cumplió con su objetivo de fomentar la liberación emocional y la renovación personal, ayudando a los participantes a cerrar el año con mayor equilibrio y bienestar. También se observó que el acompañamiento respetuoso y el ambiente seguro fueron factores determinantes para el éxito de la actividad.

Compromiso

El área social se compromete a seguir promoviendo espacios de acompañamiento emocional y reflexión para las personas mayores, brindando oportunidades que les permitan expresar sus emociones, liberar cargas afectivas y fortalecer su bienestar. Asimismo, se asume la responsabilidad de fomentar actividades que apoyen la autoconciencia, la renovación personal y el cierre positivo de etapas, asegurando que cada intervención se realice desde el respeto, la contención y la escucha activa, priorizando la dignidad y los derechos de los participantes.

CV la isla- secretaria de desarrollo social-alcaldia de Manizales
9 dic 2025 9:38:14 a. m.
23-13 Carrera 29 Manizales Caldas

CV la isla- secretaria de desarrollo social-alcaldia de Manizales
9 dic 2025 9:39:26 a. m.
23-13 Carrera 29 Manizales Caldas

CV la isla- secretaria de desarrollo social-alcaldia de Manizales
9 dic 2025 9:38:57 a. m.
23-13 Carrera 29 Manizales Caldas

CV la isla- secretaria de desarrollo social-alcaldia de Manizales
9 dic 2025 9:40:10 a. m.
23-13 Carrera 29 Manizales Caldas

Tema o Actividad: Entrega de tarjetas del área social

Objetivo: Reconocer y valorar, desde el área social, la participación, el compromiso y las experiencias compartidas por las personas mayores a lo largo del año, mediante la entrega de una tarjeta de agradecimiento que simbolice el aprecio, el acompañamiento y el vínculo construido durante el proceso.

Metodología

Se creó un espacio con el fin de entregar tarjetas y un detalle dulce a las personas mayores, desde el área social se creó un espacio especialmente destinado a propiciar un momento de encuentro, reconocimiento y cercanía. Para ello, se acondicionó un ambiente tranquilo, cálido y confortable, asegurando que cada participante se sintiera valorado, respetado y acogido durante la actividad.

Previo al encuentro, el equipo social elaboró tarjetas personalizadas con mensajes de agradecimiento y palabras significativas que resaltaban la importancia de las experiencias compartidas durante el año. Estas tarjetas fueron pensadas como un gesto de reconocimiento hacia cada persona mayor, destacando su participación, compromiso y el vínculo construido en el proceso de acompañamiento.

Durante la actividad, se realizó la entrega individual de las tarjetas, permitiendo un momento de interacción personalizada entre el profesional del área social y cada participante. Junto con la tarjeta, se ofreció un dulce como detalle simbólico, representando un acto de gratitud, cariño y cierre positivo del ciclo vivido. Este gesto buscó fortalecer la conexión emocional, promover el sentido de pertenencia y dejar en cada persona una sensación de aprecio y cercanía.

El espacio generado no sólo permitió la entrega del detalle, sino también la posibilidad de compartir palabras, emociones y reflexiones, consolidando un ambiente de confianza que favoreció el fortalecimiento del vínculo entre el área social y las personas mayores atendidas.

Introducción y Contextualización

Se inició la actividad explicándoles a las personas mayores lo que se realizaría desde el área social, destacando que se trataba de un gesto representativo preparado por la profesional como muestra de agradecimiento por el tiempo compartido durante el año. Este momento permitió contextualizar la entrega y resaltar el valor de la participación, el acompañamiento y las experiencias vividas junto a cada uno de ellos.

Seguidamente, se entregó a cada persona mayor una tarjeta que contenía palabras de cariño y agradecimiento. Este detalle fue entregado de manera individual, permitiendo un momento cercano y significativo en el que cada uno pudo recibir el mensaje preparado especialmente para él o ella, reforzando así el reconocimiento y la valoración por el tiempo compartido.

Por último, se les preguntó a los participantes cómo se sintieron con la actividad y qué significó para ellos recibir este gesto de agradecimiento. Este espacio final permitió que expresaran sus emociones, compartieran sus percepciones y fortalecieran el sentido de cercanía y valoración generado durante el encuentro.

Análisis Grupal

El análisis grupal evidenció que la actividad generó un impacto positivo en las personas mayores, quienes recibieron la entrega de tarjetas y el detalle simbólico como un gesto significativo de valoración y reconocimiento. Desde el inicio, la explicación de la profesional sobre el propósito de la actividad facilitó un ambiente de cercanía y confianza, permitiendo que los participantes comprendieran la intención afectiva y representativa del encuentro.

La entrega individual de las tarjetas, acompañadas de palabras de cariño, fue especialmente valorada. Muchos expresaron sentirse apreciados, tomados en cuenta y emocionalmente conectados con el proceso vivido durante el año. Este gesto reforzó su sentido de pertenencia y fortaleció el vínculo con el área social, promoviendo un clima de gratitud y reciprocidad.

Durante el espacio final de expresión, los participantes manifestaron emociones como alegría, sorpresa y agradecimiento profundo. Algunos destacaron la importancia de ser reconocidos y de recibir un detalle que simboliza el tiempo compartido, mientras que otros resaltan la calidez con la que se desarrolló la actividad. En general, se observó que el encuentro favoreció la cohesión grupal, la comunicación y la expresión emocional.

En conjunto, la actividad cumplió su propósito de generar un cierre simbólico y positivo del proceso, fortaleciendo las relaciones construidas y promoviendo un ambiente de bienestar emocional. El gesto de agradecimiento contribuyó a que los participantes se sintieran valorados y acompañados, reafirmando la importancia del rol del área social en su experiencia anual.

Compromiso

Se espera continuar fortaleciendo espacios de reconocimiento, acompañamiento y cercanía con las personas mayores, promoviendo actividades que valoren su participación y resaltan la importancia del vínculo construido a lo largo del proceso. Asimismo, se asume el compromiso de mantener gestos significativos que reflejen gratitud, respeto y atención hacia cada participante, garantizando que las intervenciones siguen siendo humanas, cálidas y centradas en su bienestar integral.

CV la isla- secretaria de desarrollo social-alcaldia de Manizales
17 dic 2025 13:36:29
23-27 Carrera 28b Manizales Caldas

CV la isla- secretaria de desarrollo social-alcaldia de Manizales
17 dic 2025 13:55:10
23-13 Carrera 29 Manizales Caldas

CV la isla- secretaria de desarrollo social-alcaldia de Manizales
17 dic 2025 13:38:27
23-27 Carrera 28b Manizales Caldas

Gracias
ADULTOS MAYORES!
CÓMO PROFESIONAL DESEO EXPRESARLES MI SINCERO AGRADECIMIENTO, POR LA CONFIANZA Y DISPOSICIÓN EN CADA ENCUENTRO, IGUALMENTE POR PODER ACOMPAÑAR SUS PROCESOS, HA SIDO UNA EXPERIENCIA MUY ENRIQUECEDORA, LLENA DE APRENDIZAJES, GRACIAS POR PERMITIRME CAMINAR A SU LADO, QUE DIOS LOS BENDIGA
LEIDY
TRABAJDORA SOCIAL
CV la isla- secretaria de desarrollo social-alcaldia de Manizales
17 dic 2025 13:35:51
23-27 Carrera 28b Manizales Caldas

Tema o Actividad: Charla de despedida

Objetivo: Brindar un espacio de diálogo y cierre con las personas mayores, en el que puedan reflexionar sobre el proceso vivido, expresar sus experiencias y emociones, y fortalecer el sentido de acompañamiento y reconocimiento, favoreciendo un cierre positivo y significativo del ciclo de intervención.

Metodología

La charla final se desarrolló bajo un enfoque participativo, promoviendo la interacción activa de las personas mayores y el reconocimiento mutuo de sus experiencias y aportes. Para iniciar, se creó un ambiente cálido y acogedor que favoreció la expresión libre y segura de los participantes. La profesional del área social introdujo el propósito de la charla, explicando que se trataba de un espacio para reconocer el recorrido de cada persona, valorar sus logros y fortalecer el sentido de cierre del proceso.

Se invitó a los participantes a compartir, de manera voluntaria, los aprendizajes, momentos significativos y retos superados durante el año. Esta dinámica permitió que cada persona pudiera expresarse, al tiempo que fortalecía el sentimiento de pertenencia y conexión con el grupo. Posteriormente, se desarrolló una actividad de reconocimiento mutuo, donde los adultos mayores identificaron y destacaron cualidades, actitudes o avances observados en sus compañeros. Este intercambio fomenta la empatía, la escucha activa y la validación de las experiencias individuales y colectivas.

La profesional complementó la actividad realizando un reconocimiento personalizado a cada participante, resaltando sus aportes, su participación constante y el valor de sus vivencias dentro del proceso grupal. Este momento contribuyó a reforzar la autoestima, el sentido de logro y la percepción de acompañamiento.

Para finalizar, se abrió un espacio de retroalimentación donde las personas mayores expresaron cómo se sintieron durante la charla y qué significó para ellos recibir este reconocimiento. Este cierre participativo permitió consolidar el sentido de gratitud, unión y valoración mutua, concluyendo el encuentro de manera emocionalmente significativa.

Introducción y Contextualización

La charla final comenzó con un mensaje de agradecimiento a las personas mayores por todo lo compartido a lo largo del año, destacando los momentos vividos, las experiencias compartidas y la participación de cada uno en el proceso. Este inicio permitió generar un ambiente cálido y de reconocimiento, preparando a los participantes para la reflexión y el intercambio de experiencias durante la actividad.

Seguidamente, se dedicó un espacio para dirigirse a cada persona mayor de manera individual, mencionando aspectos significativos de su participación y aportes durante el proceso desarrollado a lo largo del año. Este momento permitió reconocer los logros,

esfuerzos y actitudes de cada uno, reforzando su autoestima, sentido de pertenencia y la valoración de su recorrido dentro del grupo.

Finalmente, la profesional realizó la despedida, agradeciendo nuevamente a las personas mayores por su participación, compromiso y por los momentos compartidos a lo largo del año. Este cierre permite consolidar el sentimiento de reconocimiento y gratitud, dejando en los participantes una sensación de satisfacción, pertenencia y bienestar emocional al concluir el proceso.

Análisis Grupal

El análisis grupal de la charla final evidenció que la actividad tuvo un impacto positivo en las personas mayores, tanto a nivel emocional como social. Iniciar la sesión con un agradecimiento por los momentos compartidos durante el año generó un ambiente cálido y de confianza, lo que facilitó la participación y la apertura emocional de los participantes.

Durante la intervención individual, cuando la profesional destacó los logros, esfuerzos y aportes de cada persona, se observó un fortalecimiento de la autoestima y del sentido de pertenencia de los participantes. Este reconocimiento personalizado permitió que cada adulto mayor se sintiera valorado y apreciado dentro del grupo, consolidando el vínculo con el área social.

El cierre, realizado mediante la despedida de la profesional, reforzó el sentimiento de gratitud y satisfacción, ofreciendo un espacio simbólico de conclusión del ciclo anual. Los participantes manifestaron emociones positivas como alegría, orgullo y bienestar, y algunos compartieron reflexiones sobre lo vivido durante el año, evidenciando un fortalecimiento del lazo grupal y del sentido de comunidad.

En conjunto, la actividad logró cumplir su objetivo de reconocer la trayectoria, fomentar la expresión de emociones y reforzar el acompañamiento afectivo del área social, contribuyendo al bienestar

Compromisos

Se espera seguir creando los espacios de reconocimiento, valoración y acompañamiento para las personas mayores, asegurando que sus experiencias, esfuerzos y aportes sean reconocidos y apreciados. Asimismo, se asume el compromiso de mantener un enfoque humano y cercano en todas las intervenciones, fortaleciendo los vínculos afectivos, la autoestima y el bienestar emocional de los participantes a lo largo del proceso.

Leidy Yiomara Jimenez

Trabajadora Social

Área: Fisioterapia
Responsable: Jhon Jairo Sánchez García
Fecha: 26 de diciembre 2025

Tema o actividad: Realización de revaloraciones fisioterapéuticas a los adultos.

Objetivo: Reevaluar los cambios en las capacidades físicas de los adultos mayores tales como su equilibrio estático y dinámico su independencia y autonomía su funcionalidad y la presencia de dolor y cambios en sus diagnósticos para ajustar el plan fisioterapéutico según sus necesidades individuales.

Metodología: La revaloración fisioterapéutica se llevó a cabo utilizando hojas de evaluación estructuradas que permitieron registrar con precisión los hallazgos clínicos. Se aplicaron escalas funcionales como el Índice de Barthel para medir el nivel de independencia, la escala Tinetti para valorar la marcha y el equilibrio, Y de igual manera se realizó la valoración de su bienestar por medio del dolor por escala simple como es la escala verbal numérica.

Observaciones o recomendaciones: La revaloración evidenció que las herramientas aplicadas permitieron obtener información clara sobre el nivel de independencia, la marcha y el equilibrio de los adultos mayores, mostrando coherencia entre los hallazgos clínicos y las pruebas funcionales realizadas. Se recomienda continuar utilizando este tipo de evaluaciones estructuradas en futuras valoraciones, ya que facilitan el seguimiento de los avances y permiten ajustar las intervenciones terapéuticas de manera más precisa.

Tema o actividad: Oxigenoterapia

Objetivo: Brindar a los adultos mayores una explicación clara sobre qué es la oxigenoterapia, para qué sirve, quiénes la requieren y cuáles son sus cuidados básicos, con el fin de promover el conocimiento, el autocuidado respiratorio y el uso seguro del oxígeno en contextos clínicos y domiciliarios.
metodología: Se describió qué es la oxigenoterapia, sus indicaciones y los dispositivos más utilizados. Se fomentó la participación activa mediante preguntas y la apertura para que los asistentes compartieran experiencias o dudas. Además, se utilizaron ejemplos prácticos y demostraciones con material educativo que facilitaron la comprensión de los contenidos además de que algunos adultos oxígenos requirentes compartieron sus experiencias con el resto de la clase para así enriquecerla aún más.

Observaciones o recomendaciones: La sesión permitió que los participantes comprendieran de manera clara los conceptos básicos de la oxigenoterapia y se involucraran activamente al compartir sus experiencias y dudas, lo que enriqueció el aprendizaje. Se recomienda continuar empleando ejemplos prácticos y demostraciones, ya que estos recursos favorecen la participación y mejoran la comprensión de temas técnicos en futuras sesiones educativas.

Tema o actividad: Lanzamiento y recepción

Objetivo: Mejorar la coordinación motora, el tiempo de reacción y la capacidad de seguimiento visual de los adultos mayores mediante ejercicios de lanzamiento y recepción

que estimulen el movimiento controlado y la participación activa.

Metodología: La actividad se inició con una explicación breve sobre la técnica básica de lanzamiento y recepción, seguida de una demostración práctica. Posteriormente, se desarrollaron ejercicios progresivos que comenzaron con lanzamientos suaves a corta distancia y aumentaron gradualmente en altura o distancia según la capacidad individual. Se promovió la participación activa mediante indicaciones verbales claras, retroalimentación constante y variaciones del ejercicio que facilitaron el aprendizaje y la adaptación de cada participante.

Observaciones o recomendaciones: La dinámica desarrollada mostró que los participantes lograron adaptarse de manera progresiva a los ejercicios de lanzamiento y recepción, beneficiándose tanto de la demostración inicial como de las indicaciones verbales brindadas

durante la sesión. Se recomienda continuar aplicando esta metodología gradual y mantener la retroalimentación constante, ya que favorece la participación activa y mejora la coordinación y el desempeño motor en próximas actividades.

Tema o actividad: Estiramiento y flexibilidad.

Objetivo: Mejorar la movilidad y la elasticidad muscular de los adultos mayores mediante ejercicios de estiramiento controlado que favorezcan la reducción de rigidez, aumentar la amplitud articular y facilitar el movimiento.

Metodología: la sesión comenzó con una explicación breve sobre la importancia del

estiramiento para disminuir la rigidez muscular y mejorar la movilidad. Posteriormente, se guio a los participantes en una serie de estiramientos suaves y progresivos, manteniendo cada posición entre 15 y 30 segundos. Se trabajaron los principales grupos musculares, incluyendo cuello, hombros, brazos, tronco, cadera, muslos y pantorrillas. Los ejercicios se realizaron tanto en posición sentada como de pie, de acuerdo con la capacidad funcional de cada adulto mayor.

Observaciones o recomendaciones: La actividad evidenció una buena participación y una adecuada respuesta de los adultos mayores a los estiramientos guiados, mostrando mejoras en la amplitud de movimiento y una disminución visible de la rigidez muscular a lo largo de la sesión. Se recomienda continuar incorporando estos estiramientos de manera regular, ajustando las posiciones según la capacidad funcional de cada persona, ya que favorecen la movilidad global y contribuyen al bienestar físico en futuras sesiones.

Firma: Jhon Sánchez G.
Nombre del responsable: Jhon Jairo Sánchez García.

Área: Educación Física
Responsable: Angélica María Ladino Calvo
Fecha: 26 de diciembre del 2025

Tema o Actividad: Motricidad
Objetivo: Trabajar la motricidad de carácter fina mediante la elaboración de material didáctico de recreación y diversión para uso personal

Metodología:

Se explicó el tema y la manera en que sería abordado desde la educación física, mencionando también la importancia de elaborar material para la clase a partir de dicho contenido. Asimismo, se realizó movilidad articular de los segmentos corporales que iban a trabajarse. A continuación, se llevó a cabo gimnasia cerebral desde la motricidad fina. Y se realizaron varios juegos utilizando hojas de block, tales como:

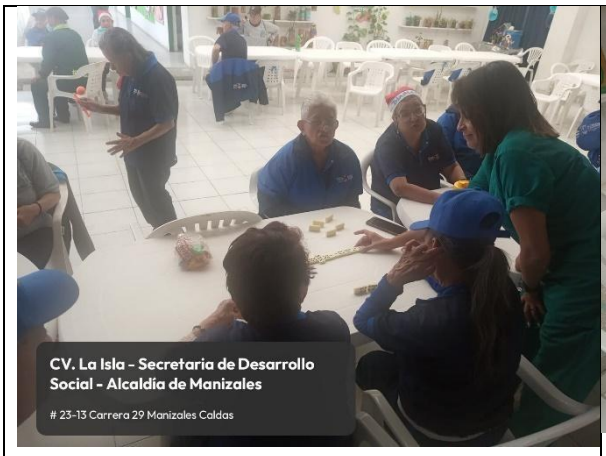
Sigue la línea: A cada mesa se entregaron hojas y juegos en las que se trazó inicialmente una línea central y, posteriormente, otras líneas en diferentes direcciones de forma sucesiva.

Unir los puntos: En una hoja se dibujaron puntos de forma simétrica y, con ambas manos, los participantes debían unirlos.

Semanita: Se elaboraron cuadros similares a los del juego "la semana", pero debían recorrerse mediante saltos con los dedos.

Trique de cartón: Con cartón paja se crearon fichas de "X" y "O", así como un tablero, con el fin de realizar el juego y practicar en cualquier momento.

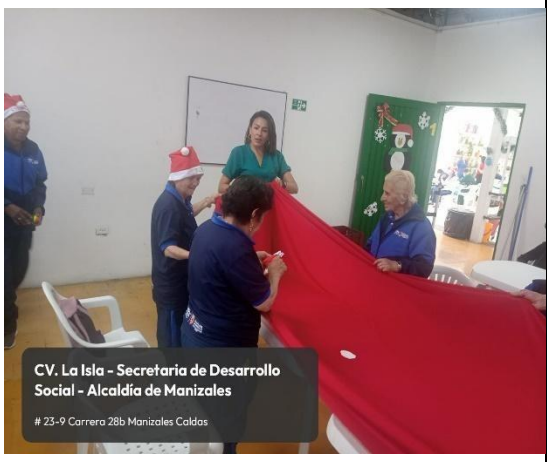
Se efectuó un estiramiento céfalo–caudal y se llevó a cabo la retroalimentación de la clase para finalizar.



<table>
<tr>
<td>
</td>
<td>
</td>
</tr>
</table>

Tema o Actividad: Motricidad Gruesa

Objetivo: Estimular la capacidad de la flexibilidad activa o dinámica mediante acciones en parejas o grupos por medio del uso de materiales como mancuernas, banda elástica o bastón
Se efectuó un desplazamiento por el espacio en el que los participantes movieron las articulaciones que la docente mencionaba y tocaron los elementos indicados. Luego, se desarrolló una actividad llamada *El Zoológico*, en la cual, dentro de un espacio delimitado, se propusieron movimientos que los adultos ejecutaron; al escuchar el nombre de un animal, modificaban su postura y movimiento para imitarlo, promoviendo así la movilidad corporal y articular. Posteriormente, se llevó a cabo la actividad *La Telaraña*, donde se construyó una estructura con sillas y una cabuya que cada participante debía atravesar sin tocarla; quienes la tocaban debían regresar al punto de inicio. A continuación, se realizó la actividad *El Gusano*, en la que se formaron dos grupos encargados de trasladar un balón de distintos tamaños de diversas maneras, por encima, por debajo y de forma lateral, con el propósito de generar movimientos amplios en sus articulaciones.
Para finalizar, se efectuó un estiramiento acompañado de una reflexión sobre la importancia de este tipo de actividad en la vida cotidiana.

<table>
<tr>
<td>
</td>
<td>
</td>
</tr>
<tr>
<td>
</td>
<td> 
</td>
</tr>
</table>

Tema o Actividad: Juego y recreación

Objetivo: Ejecutar juegos y recreación donde el adulto mayor disfrute de un espacio de libre esparcimiento. Goce e integración, acompañado de ejercicios de respiración (inhalación – exhalación)

Metodología: dando inicio a la sesión de actividad física se realizó el calentamiento funcional y articular individual por medio de desplazamientos rítmicos por el salón siguiendo las instrucciones de la profesora como mover los brazos de manera circular, tocarse las rodillas, movimientos circulares del cuello etc. A continuación, se realizaron juegos como:

Patos al agua: donde los adultos mayores ubicados en hilera (uno tras otro) y con una cinta divisoria en el piso, donde un lado era agua y el otro era tierra, a la instrucción del profesor los

adultos mayores debían desplazarse a la derecha (agua) o a la izquierda (tierra). Al equivocarse de esta posición iban siendo eliminados del juego.

Pelota al hoyo: en una tela grande con un hoyo en la mitad tendrían que evitar que el compañero hiciera el "gol" es decir que metiera la pelota en el hoyo. Ganó al final quien más "goles" hizo. Se finalizó la intervención con ejercicios de estiramiento y respiración

<table>
<tr>
<td>
</td>
<td>
</td>
</tr>
<tr>
<td>
</td>
<td>
</td>
</tr>
</table>

Tema o Actividad: Valoraciones finales

Objetivo: Hacer una evaluación final específica de actividad física según las habilidades y capacidades de los adultos mayores del Centro vida Marmato – La Isla analizando las capacidades y habilidades físicas obtenidas durante el año trabajado. Para hacer una evaluación general del impacto que genera el programa en la población beneficiada

<table>
<tr>
<td>
</td>
<td> </td>
</tr>
<tr>
<td>
</td>
<td>r </td>
</tr>
</table>

Informe realizado por:

Angélica María Ladino Calvo
Lic. Educación Física y Recreación - UDC

Área: Laborterapia
Responsable: Martha Liliana Muñoz Ramírez
Fecha: 26 de diciembre 2025

Tema o Actividad: Tarjeta navideña con pintura dactilar
Objetivo:
Fortalecer las capacidades motrices, cognitivas y socioemocionales de las personas mayores mediante la elaboración de tarjetas artesanales, promoviendo la creatividad, la participación activa y el sentido de pertenencia dentro del Centro Vida.
Metodología:
La tradición de crear y regalar tarjetas navideñas surgió en el siglo XIX como una manera sencilla y cercana de transmitir buenos deseos durante las festividades. Con el paso del tiempo, esta práctica no solo se consolidó como un símbolo de unión y celebración, sino que también se transformó en una forma significativa de expresar afecto, recordar a seres queridos y fortalecer los vínculos emocionales. En la actualidad, las tarjetas hechas a mano mantienen un valor especial, pues permiten que cada persona plasme su creatividad, dedicación y estilo propio, convirtiendo este gesto en un mensaje auténtico y lleno de calidez.

En el contexto de un Centro Vida, la elaboración de tarjetas navideñas se convirtió en una actividad integral, que va más allá de un ejercicio manual. Esta práctica favoreció la expresión emocional, estimuló la memoria afectiva, promovió el trabajo colaborativo y contribuyendo al fortalecimiento del sentido de pertenencia dentro del grupo. Además, permitió que cada adulto mayor explorara su creatividad, compartió experiencias personales relacionadas con la Navidad y desarrolló habilidades que aportaron a su bienestar físico, cognitivo y social.

Desarrollo del tema: Tarjeta navideña con pintura dactilar
Paso a paso:
El proceso para la elaboración de la tarjeta navideña se llevó a cabo de manera progresiva y cuidadosamente guiada. En primer lugar, se recortó y se dobló la cartulina base, con lo cual se obtuvo la estructura inicial de la tarjeta. Seguidamente, se preparó un pitillo al que se le abrió uno de sus extremos y se moldeó con las manos hasta lograr una forma similar a una flor o estrella, permitiendo usarlo como sello decorativo. Luego, se dispusieron dos tonos de

pintura vinílica verde sobre un plato, y con el pitillo ya preparado se efectuaron estampados alrededor de todo el borde, alternando los colores para dar mayor profundidad y realce a la corona. Después de completar esta etapa, se dejó secar la pintura para evitar que los colores se mezclaran o se corrieran.

Una vez que la superficie estuvo completamente seca, se continuó con la decoración aplicando pequeños puntos rojos con un copito, los cuales representaron las tradicionales esferas navideñas. Se permitió nuevamente un tiempo de secado antes de avanzar con los detalles finales. Posteriormente, se recortó un moño en foami escarchado rojo y se adhirió a la corona, eligiendo su ubicación según la preferencia de cada participante; en el centro del moño se colocó un pequeño letrero con la frase “Feliz Navidad”, lo que aportó un toque festivo y personalizado.
Para concluir, en el interior de la tarjeta se escribió un mensaje alusivo a la Navidad, donde cada adulto mayor expresó sus deseos, emociones y recuerdos asociados con esta época especial. Este proceso, además de fomentar la creatividad, permitió fortalecer la motricidad fina, la coordinación y la expresión personal, convirtiéndose en una experiencia significativa dentro del taller.

Observaciones y Recomendaciones:
Después de culminar el proyecto de elaboración de tarjetas navideñas y dar cierre a las actividades de laborterapia del presente año, se evidenció un balance altamente positivo en la participación y desempeño de los adultos mayores. La actividad permitió integrar diferentes habilidades trabajadas a lo largo del año, tales como la motricidad fina, la coordinación óculo-manual, la creatividad y la capacidad de seguir instrucciones. La mayoría de los participantes logró completar su tarjeta con dedicación y entusiasmo, reflejando progreso en precisión, manejo de materiales, autonomía en los pasos y seguridad para ejecutar tareas manuales.

Asimismo, se observó un incremento notable en la motivación, el estado de ánimo y la expresión emocional de los beneficiarios, quienes manifestaron satisfacción por ver el resultado final de su trabajo y sentir que podían crear algo significativo con sus propias manos. La actividad también fortaleció la interacción social, el compañerismo y el sentido de pertenencia dentro del grupo, aspectos esenciales para su bienestar afectivo y social.

Con la finalización de este proyecto, se concluye de manera exitosa el ciclo de actividades de laborterapia del año, dejando como resultado avances importantes en las áreas motora, cognitiva y socioemocional. El compromiso y la constancia demostrados durante todo el

proceso respaldan la importancia de continuar implementando actividades creativas, participativas y adaptadas a las necesidades de los adultos mayores, con el fin de seguir promoviendo un envejecimiento activo, saludable y lleno de sentido.

<table>
<tr>
<td>
</td>
<td> </td>
</tr>
<tr>
<td>
</td>
<td>
</td>
</tr>
<tr>
<td> </td>
<td> </td>
</tr>
</table>

Martha Liliana Muñoz Ramírez

Firma
Martha Liliana Muñoz Ramírez.