

	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL		Código: FOR-PSS-570		
			Versión: 1		
			Fecha: Memo I2022016490 - 02/02/2023		
	FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ		Página: 1 de 2		
Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Comunidad de Cuidado.			1.1. Unidad Operativa/Ale/Zona: Golondrina.		
1.2 Localidad: No Aplica	2.1 Fecha de Ejecución:				
2. Línea: Cuerpo y mente	1	12	2025	al	30
					12
					2025
2.2. Nombre del encuentro: Actividad 1: Revisión de hábitos de vida en Actividades básicas cotidianas. Actividad 2: Revisión de hábitos de vida en Actividades instrumentales de la vida diaria. Actividad 3: Ejercicios de acondicionamiento físico, IEC: Prevención de Caídas. Actividad 4 IEC Enfermería Actividad 5 IEC Nutrición y salud					
2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Janeth Zambrano (Enfermeros profesionales), Angie Palacio (Tallerista), Carolina Lopez(Fisioterapeuta), Leslie Gutierrez Sierra (Nutricionista), Leidy Villamil (Terapia Ocupacional).					
3. DESARROLLO:					
3.1. OBJETIVO GENERAL					
Promover hábitos de autocuidado en las personas mayores a través de estrategias de alimentación saludable y actividad física, fomentando su autonomía e independencia en la ejecución de las actividades básicas de la vida diaria.					
3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS					
1. Favorecer capacidad de desempeño autónomo de las personas mayores, para la ejecución de actividades básicas cotidianas mediante el entrenamiento y acompañamiento en hábitos y rutinas de autocuidado así como en actividades instrumentales de la vida diaria. 2. Promocionar la actividad física en las personas mayores con el fin de prevenir el descondicionamiento físico, mejorar la resistencia cardiovascular, el ajuste postural, conservar cualidades físicas y complementarias que favorezcan patrones locomotores y manipulativos. 3. Mejorar la calidad de vida de las personas mayores por medio de actividades de relajación que disminuyan los niveles de estrés, alivien tensiones musculares, mejoren postura, flexibilidad y mantengan equilibrio; asimismo actividades multisensoriales donde discriminen olores, sabores, texturas, sonidos y rememoren a través de estos estímulos historias de su vida. 4. Favorecer un envejecimiento activo mediante el reconocimiento de los beneficios que nos aportan los estilos de vida saludables incluyendo la alimentación sana, la actividad física y el autocuidado de la salud. 5. Promover hábitos alimentarios saludables en las personas mayores, orientados al bienestar físico, la prevención de enfermedades y el fortalecimiento de su autonomía en la vida diaria.					
3.3. METODOLOGÍA					
ACTIVIDAD 1: Revisión de hábitos de vida- Intervención grupal e individual en Actividades básicas cotidianas ABC. Sesión 1: Gastos Hormiga 03/12/2025 La sesión inició con la invitación masiva a la actividad, la presentación de la actividad denominada "Gastos Hormiga" y la ubicación cómoda y amena en mesas y sillas en el kiosco. Se explicó brevemente el concepto y cómo estos pequeños gastos diarios podían influir en la economía personal. Cada participante recibió una hoja marcada con su nombre. Se procedió a leer en voz alta una serie de problemas aritméticos basados en situaciones reales de gastos cotidianos como compras de alimentos, transporte o artículos de uso diario con el fin de contextualizarlos. Los participantes escucharon atentamente y mostraron disposición para trabajar en los ejercicios propuestos. Sesión 2: Dale forma a la ropa 11/12/2025 La sesión inició con la presentación de la actividad "Dale forma a la ropa". Se explicó el propósito de la dinámica, orientado a que los participantes reconocieran, visualizaran y practicasen diferentes formas de doblar prendas de vestir según su forma, tamaño y uso. Se mostró un conjunto variado de ropa (camisetas, pantalones, toallas, ropa interior, etc.) para ejemplificar las técnicas a aplicar. Los participantes se mostraron atentos, motivados y dispuestos a participar de manera lúdica. Sesión 3: Aprende y aplica 17/12/2025 La actividad comenzó con la recepción del grupo y una breve introducción al propósito de la jornada: descubrir, a través de un juego con imágenes, el tema central sobre el que se trabajaría. Se presentaron diversas imágenes en forma de juego visual, donde cada figura representaba un objeto, animal o elemento cotidiano cuya letra inicial formaba parte de una palabra oculta. Las personas mayores participaron activamente identificando las imágenes, nombrándolas en voz alta y asociando la letra correspondiente. A medida que se reconocían las figuras, se fue construyendo colectivamente la palabra "PREVENCIÓN", la cual fue develada como eje principal de la actividad. Esta dinámica favoreció un clima de participación, curiosidad y motivación, facilitando el involucramiento del grupo desde el inicio. Sesión 4: Mi estilo, mis reglas. Del closet al corazón 04/12/2025 Previo a la actividad, se seleccionó un hombre y una mujer interesados en participar, asegurando que la participación fuera voluntaria y cómoda para los participantes. Se preparó un espacio adecuado para que cada persona pudiera mostrar y organizar su ropa de manera segura y respetuosa, con suficiente espacio para observar prendas, combinaciones y accesorios. Se planificó la actividad con el objetivo de fortalecer la autonomía, la autoestima y el bienestar integral, promoviendo la expresión del estilo personal y la valoración de la identidad a través de la ropa. Además, se organizaron materiales de apoyo, como ejemplos de combinaciones de colores y sugerencias de estilos, para ofrecer ideas prácticas a los participantes. Sesión 5: Cuidarme empieza por hidratarme. 6/12/2025 Se hace la invitación a participar en la actividad educativa, en un lugar cómodo y bien iluminado. Se realiza un saludo cordial y cercano, presentándose de manera clara y generando un ambiente de confianza y respeto. A continuación, se introduce el tema de la hidratación utilizando un lenguaje sencillo, comprensible y adaptado a las personas mayores, explicando que se hablará sobre la importancia de tomar líquidos para mantener la salud y el bienestar diario. Para favorecer la participación, se formulan preguntas abiertas que permiten conocer los hábitos y percepciones de los participantes, tales como: cuánta agua consumen durante el día, si sienten sed con frecuencia y qué tipo de bebidas acostumbra tomar. Estas preguntas se realizan de forma pausada, permitiendo que cada persona se exprese libremente. Sesión 6: Colores que acompañan la vida 8/12/2025 Previo a la realización de la actividad, se planificó una jornada orientada al bienestar, la autoestima y la socialización de mujeres personas mayores. Se seleccionó un lugar adecuado, cómodo, iluminado y con mesas amplias que permitieran el desarrollo de la actividad de forma segura y agradable. Se prepararon los materiales necesarios, entre ellos: esmaltes de diversos colores, removedor de esmalte, limas, algodón y elementos de higiene. Además, se realizó la invitación a las participantes, motivándolas a formar parte de un espacio de cuidado personal y conversación. Sesión 7: Cuidar el cabello, fortalecer el bienestar. 16/12/2025 Previo al desarrollo de la actividad, se planificó una jornada de aseo personal dirigida a personas mayores, con el objetivo de promover el autocuidado, la autoestima y el bienestar integral. Se dispuso de un espacio adecuado, cómodo e higiénico, con sillas y materiales necesarios para el cepillado y peinado del cabello, tales como peines, cepillos, accesorios y balacas. Asimismo, se invitó a las personas mayores a participar, motivándolas a experimentar cambios leves en sus peinados habituales, respetando siempre sus preferencias personales. Sesión 8: Cuerpo limpio, vida saludable. 18/12/2025 Previo a la actividad, se planificó un espacio educativo y motivacional para promover la importancia del autocuidado en las personas mayores, específicamente la higiene personal diaria. Las personas mayores identifican que la correcta higiene favorece no solo el bienestar individual, sino también la convivencia saludable. Se organizaron materiales de apoyo, como carteles ilustrativos sobre higiene, información sobre el uso de agua caliente, cremas dentales, talcos para los pies y recomendaciones para el cuidado de la piel. Además, se motivó a los participantes invitándolos a mantener hábitos de baño diario, resaltando que podían hacerlo en cualquier horario según su comodidad. Sesión 9: Rutina de Hidratación 10/12/2025 Se realiza invitación a las personas mayores para la actividad de Hidratación de piel en el espacio de la sala Multisensorial se dispone de colchonetas con el fin de que se puedan poner en posición cómoda, se adecua el espacio con música y luces se retiran zapatos y algunas prendas de vestir como sacos, seguido a esto se genera aplicación de exfoliante en manos y pies. ACTIVIDAD 2: Revisión de hábitos de vida en Actividades instrumentales de la vida diaria Sesión 1: Sabores de Navidad Las personas mayores se reúnen en el espacio del taller, donde son recibidas. Se les explica de forma clara que participarán en una actividad creativa de temática navideña, en la que elaborarán un muñeco de nieve utilizando alimentos. La actividad tiene como objetivo fomentar la creatividad, la participación activa y la interacción social, así como estimular la motricidad fina y la atención, en un ambiente agradable y adaptado a sus capacidades. Sesión 2: Manos creativas Se invita a las personas mayores a integrarse al área de talleres, donde se les brinda una explicación clara y detallada sobre la actividad programada para el día. Se les indica que la dinámica consiste en la elaboración de un molde con forma de basón de dulce navideño, actividad diseñada para estimular la motricidad fina, la creatividad y la participación activa. Durante la orientación inicial, se explican los materiales a utilizar, los pasos a seguir para el correcto desarrollo del taller. Esta actividad se desarrolla en un ambiente guiado y estructurado, favoreciendo la interacción social, el trabajo colaborativo y el disfrute de una experiencia significativa acorde a la temática navideña. Sesión 3: Fruti lotería Se convoca a las personas mayores al área designada para el desarrollo del taller, donde se les brinda un cordial saludo de bienvenida y una breve explicación inicial. Posteriormente, se conforman grupos de trabajo con el fin de organizar y facilitar la ejecución de la actividad, la dinámica programada consiste en el juego de lotería con temática de frutas, actividad orientada a estimular la atención, la memoria, la interacción social y el trabajo en equipo. Sesión 4. Buñuelos 01/12/2025 Para esta Sesión, se convoca a las personas mayores a participar en el desarrollo del taller, previamente se realiza entrega de Gorro, tapabocas y Guantes para el desarrollo de la actividad, en la cual se explicará la receta tradicional de navidad "Buñuelos". Sesión 5. Galletas Navideñas 02/12/2025 En esta actividad se da inicio agradeciendo a los adultos mayores su participación en las actividades convocadas, para esta ocasión se realizará una receta tradicional para la época "Galletas Navideñas", se entregan elementos de protección personal para el desarrollo de la actividad. Sesión 6. Masmelos 09/12/2025 En esta actividad se invita a las personas mayores, a dirigirse al kiosco para el desarrollo de la actividad se realiza entrega de los elementos de protección a utilizar para el manejo de los alimentos, se explica la preparación del día y los pasos a seguir. Sesión 7 Natilla 10/12/2025 En esta actividad se da inicio agradeciendo a los adultos mayores su participación en las actividades convocadas, para esta ocasión se realizará una receta tradicional navideña, se entregan elementos de protección personal para el desarrollo de la actividad. Sesión 8. Cispelas Locas 15/12/2025 Para esta Sesión, se convoca a las personas mayores a participar en el desarrollo del taller, previamente se realiza entrega de Gorro, tapabocas y Guantes para el desarrollo de la actividad, en la cual se muestra una preparación a base de cereales. Sesión 9. Torta Negra 16/12/2025 Se realiza convocatoria con las personas mayores, se les explica la actividad programada y los alimentos a incluir en la receta, se entrega elementos de protección personal para su adecuada manipulación. Se explican los pasos a seguir en la receta. ACTIVIDAD 3. Ejercicios de acondicionamiento físico, IEC: Prevención de caídas Sesiones 1, 6, 8, 11 y 13 – Caminata Grupal; Sesiones 2, 3 y 12 – Fortalecimiento Tren					

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Inferior, Sesión 4 – Trabajo de flexibilidad; Sesiones 5 y 14 – Movilidad Articular; Sesión 7 – Fortalecimiento Tren Superior; Sesión 9 – Entrenamiento Vestibular; Sesión 10 – Entrenamiento de piso pélvico; Sesión 15 – Entrenamiento Cardiovascular; Sesión 16 – IEC Prevención de caídas

Sesiones 1, 6, 8, 11 y 13 – Caminata Grupal 2, 11, 17, 19 y 20/12/2025

En diciembre se realizaron cinco caminatas grupales, adaptadas a la temporada y a las condiciones funcionales de las personas mayores. Antes de cada salida, la fisioterapeuta reunió a las personas mayores en los puntos de encuentro, verificando salud general, calzado, hidratación y medidas de seguridad, especialmente en recorridos nocturnos. Se dieron instrucciones sobre ritmo de marcha, uso de apoyos y normas de autocuidado. En las caminatas nocturnas se reforzó la atención visual. Para quienes tenían restricciones de movilidad, se organizó una convocatoria personalizada con acompañamiento interdisciplinario, asegurando accesibilidad y participación. Previo al recorrido, se realizaron ejercicios suaves de movilidad articular y activación respiratoria para preparar el sistema musculoesquelético y cardiopulmonar.

Sesiones 2, 3 y 12 – Fortalecimiento Tren Inferior 4, 9 y 20/12/2025

En diciembre se realizaron tres sesiones de fortalecimiento de tren inferior, orientadas a mantener la fuerza muscular, la estabilidad y la funcionalidad en personas mayores. La fisioterapeuta convocó a los participantes, verificando salud y disposición para la actividad. Se explicó el propósito terapéutico y se emplearon balones terapéuticos y bandas elásticas para estimular progresivamente la musculatura. Antes del trabajo principal, se efectuó una activación articular y muscular en posición sentada y bípoda, con movimientos de tobillos, rodillas y caderas acompañados de respiración controlada, preparando al cuerpo para el esfuerzo.

Sesión 4 – Trabajo de flexibilidad - 10/12/2025

La sesión de flexibilidad se desarrolló con el objetivo de mejorar la amplitud de movimiento articular, disminuir la rigidez muscular y favorecer la movilidad funcional en las personas mayores. Se convocó al grupo en un espacio amplio y seguro, verificando previamente el estado general de cada persona mayor y las condiciones del entorno para la ejecución de la actividad. Se realizó una breve explicación del propósito terapéutico del trabajo de flexibilidad y del uso de los implementos (conos, balones terapéuticos y balones pequeños), resaltando que los movimientos serían progresivos, controlados y adaptados a las capacidades individuales. Como preparación, se llevó a cabo una activación suave con respiración consciente y movilidad articular general, enfocada en cuello, hombros, columna, caderas, rodillas y tobillos.

Sesiones 5 y 14 – Movilidad Articular - 11 y 22/12/2025

Las sesiones de movilidad articular fueron planificadas con el objetivo de mantener y mejorar la amplitud de movimiento, prevenir rigideces articulares y favorecer la funcionalidad en las personas mayores, especialmente en aquellas con limitaciones de desplazamiento, uso de ayudas técnicas o necesidad de supervisión constante. Se convocó a los participantes en un entorno seguro y accesible, explicando de manera clara el propósito terapéutico de cada sesión y la importancia de movilizar las articulaciones de forma controlada y progresiva para disminuir la rigidez y evitar el desuso. Se realizó una preparación inicial mediante respiración guiada y activación suave en posición sentada, respetando el ritmo y las capacidades individuales.

Sesión 7 – Fortalecimiento Tren Superior - 16/12/2025

La sesión inició con la convocatoria del grupo en posición sentada, verificando que cada persona mayor adoptara una postura segura y alineada, con pies apoyados en el suelo y espalda en contacto con el respaldo de la silla. Se realizó una activación articular progresiva, comenzando con movimientos suaves de cuello (flexión, extensión y rotaciones controladas), seguidos de elevaciones y círculos amplios de hombros para lubricar la articulación glenohumeral y activar la cintura escapular. Posteriormente, se incorporaron movimientos lentos de brazos acompañados de respiración consciente, con el objetivo de preparar la musculatura, mejorar la circulación y generar conciencia corporal ante el trabajo específico.

Sesión 9 – Entrenamiento Vestibular - 18/12/2025

La sesión comenzó con la organización del grupo en posición bípoda, ofreciendo la opción de realizar los ejercicios en sentada para quienes requieran mayor estabilidad. Se verificaron las condiciones de seguridad, la alineación postural y una base de sustentación adecuada. A continuación, se realizó una activación cervical suave con movimientos controlados de flexión, extensión y rotación de cuello, acompañados de respiración consciente, preparando el sistema vestibular y propioceptivo. Finalmente, se introdujo un objeto visual como estímulo para el seguimiento ocular y la coordinación cabeza-ojo-tronco, reforzando la integración sensorial y motora.

Sesión 10 – Entrenamiento de piso pélvico - 19/12/2025

La sesión inició con la organización de las personas mayores en posición supina sobre colchonetas, garantizando una postura cómoda, alineada y segura. Se verificó el correcto apoyo de espalda, pelvis y pies, favoreciendo la relajación inicial. Se explicó de manera clara y pedagógica la función del piso pélvico y su relación con la estabilidad del tronco, la respiración y la funcionalidad en las actividades de la vida diaria. Se realizó una activación respiratoria consciente, enfocada en respiración diafragmática lenta, coordinando la inhalación con la relajación y la exhalación con una activación suave del piso pélvico, preparando el cuerpo para el trabajo específico.

Sesión 15 – Entrenamiento Cardiovascular - 22/12/2025

La sesión inició en el área destinada para el uso de equipos cardiovasculares, donde se recibió a las personas mayores y realizó una verificación del estado general, uso de calzado adecuado y disposición física para la actividad. Se explicó el objetivo de la sesión, orientado a estimular la capacidad cardiopulmonar, mejorar la resistencia física y favorecer la circulación, resaltando la importancia de mantener un ritmo seguro y controlado. Previo al uso de las máquinas, se realizó una activación articular en posición sentada, con movilidad de tobillos, rodillas y caderas, seguida de movimientos suaves de hombros y brazos, acompañados de respiración consciente para preparar el sistema cardiorrespiratorio.

Sesión 16 – IEC Prevención de caídas - 24/12/2025

Se convocó a las personas mayores en el espacio asignado, generando un ambiente tranquilo y participativo. Se inició la charla con una breve conversación orientada a reconocer las situaciones cotidianas en las que se han presentado tropiezos o pérdidas de equilibrio dentro del centro, especialmente durante la temporada de lluvias y en el contexto de las adecuaciones locativas que actualmente se están realizando. Se explicó el objetivo de la actividad: reducir el riesgo de caídas mediante el reconocimiento de peligros del entorno y la adopción de conductas seguras, resaltando que la prevención inicia con pequeñas acciones diarias. Se motivó a las personas mayores a participar activamente compartiendo experiencias y dudas.

Actividad 4 IEC ENFERMERIA: Hipertensión Arterial 22/12/2025

Se realiza invitación a las personas mayores para que participen de la sesión de educación tema Hipertensión, se da inicio a través de lluvia de ideas donde las Personas mayores participan dando a conocer que conocen sobre la Hipertensión y como prevenirla seguido a esto la enfermera Jefe interviene socializando signos y síntomas y prevención de la enfermedad.

Actividad 5 IEC Nutrición 18/12/2025

Para esta sesión se convoca a las personas mayores a participar activamente en la actividad de Información, Educación y Comunicación, se explica el tema a tratar y la metodología a realizar con el fin de aprender sobre la importancia de las proteínas en la alimentación diaria.

ACTIVIDAD 1: Revisión de hábitos de vida-Intervención grupal e individual en Actividades básicas cotidianas ABC.

Sesión 1: Gastos Hormiga 03/12/2025

Posteriormente, las personas mayores comenzaron a resolver de manera individual las operaciones matemáticas descritas en los problemas. Se observó que algunos participantes requerían apoyo para identificar el procedimiento adecuado (sumas, restas o comparaciones), por lo que se brindaron indicaciones verbales y ejemplos adicionales. Durante el desarrollo de la actividad se fomentó la socialización, invitando a las personas mayores a compartir su razonamiento, el paso a paso que utilizaron y las distintas formas de llegar al resultado. Se generó un diálogo grupal en torno a si cada gasto presentado podría considerarse necesario o innecesario en la vida diaria. La actividad permitió explorar estrategias de cálculo, toma de decisiones y reflexión crítica sobre hábitos de consumo.

Sesión 2: Dale forma a la ropa 11/12/2025

Posteriormente, se procedió a enseñar de manera demostrativa distintas técnicas de doblado, adaptándolas a las capacidades motoras y cognitivas de cada persona. Los participantes practicaron de forma individual, manipulando las prendas y replicando los pasos indicados. Se promovió la observación, el ensayo y el error, así como la autoexploración de estrategias para manejar la ropa con mayor eficiencia. Una vez familiarizados con los métodos de doblado, se realizó una dinámica tipo concurso en la que cada participante debía doblar una prenda asignada mientras se tomaba el tiempo requerido para completarla. Esta actividad generó entusiasmo, risas y una sana competencia entre las personas mayores.

Sesión 3: Aprende y aplica 17/12/2025

Una vez descubierta la palabra clave, se dio inicio al desarrollo del contenido principal. Se abordó el concepto de prevención, explicando su importancia en el cuidado de la salud, especialmente como persona mayor. Se dialogó sobre cómo las acciones preventivas permiten evitar enfermedades, reducir riesgos y mejorar la calidad de vida. La explicación se realizó de manera clara, sencilla y adaptada, utilizando apoyos visuales y ejemplos cotidianos que facilitaron la comprensión. Se hizo especial énfasis en el rol activo de las personas mayores en el autocuidado, promoviendo hábitos saludables y rutinas de higiene personal, como el lavado frecuente de manos, el uso de pañuelos descartables, el uso adecuado de tapabocas y otras conductas preventivas. Durante la actividad se generaron espacios de intercambio, donde las personas mayores compartieron experiencias personales relacionadas con el cuidado de la salud, situaciones de enfermedad y la importancia de prevenir complicaciones. El grupo se mostró participativo, atento y predisposto al diálogo, enriqueciendo el desarrollo de la jornada.

Sesión 4: Mi estilo, mis reglas. Del clóset al corazón 04/12/2025

Cada participante mostró la organización de su locker y cómo selecciona su ropa, explicando sus criterios de orden y cuidado de las prendas. Se realizaron preguntas sobre su ropa favorita, colores y estilos preferidos, fomentando la expresión de gustos personales y la reflexión sobre su estilo.

Se ofrecieron sugerencias y recomendaciones para combinar prendas y colores, siempre respetando la autonomía de cada participante en la toma de decisiones.

Sesión 5: Cuidarme empieza por hidratarme. 6/12/2025

Se inicia con una explicación breve de la hidratación interna, explicando que consiste en el consumo adecuado de líquidos que ayudan al buen funcionamiento del organismo. Se menciona que el agua es la principal fuente de hidratación, pero también se incluyen otros líquidos saludables como jugos naturales sin azúcar, caldos, infusiones suaves y el consumo de frutas ricas en agua (sandía, naranja, papaya, melón). Se enfatiza que una adecuada hidratación interna contribuye a mejorar la digestión, prevenir el estreñimiento, mantener una adecuada función renal, evitar mareos y favorecer el bienestar general. Se refuerza la recomendación de tomar pequeños sorbos de líquidos a lo largo del día, aunque no se sienta sed, respetando siempre las indicaciones médicas en caso de restricción hídrica.

Posteriormente, se aborda la hidratación externa, explicando que hace referencia al cuidado de la piel para mantenerla sana y protegida. Se indica que, con el envejecimiento, la piel tiende a resecar, por lo que es importante hidratarla diariamente mediante el uso de cremas o lociones humectantes, especialmente después del baño. Se explica que la hidratación externa ayuda a prevenir resaca, picazón, grietas y lesiones en la piel, favoreciendo el confort y la integridad cutánea. También se refuerza la importancia del baño con agua tibia, el uso de jabones suaves y el secado cuidadoso de la piel, especialmente en pliegues.

Durante este momento central, se promueve la participación activa, invitando a las personas mayores a comentar qué líquidos consumen con mayor frecuencia y si utilizan cremas hidratantes en su rutina diaria.

Sesión 6: Colores que acompañan la vida 8/12/2025

La actividad se desarrolló en un ambiente tranquilo y acogedor. Las mujeres fueron recibidas cordialmente y se les invitó a sentarse alrededor de las mesas, donde se dispuso una gran variedad de esmaltes para que cada una pudiera escoger su color favorito. Durante el arreglo de uñas, se fomentó la conversación y la socialización. Las participantes compartieron experiencias personales, recuerdos, gustos y preferencias, especialmente relacionadas con los colores y figuras que más les agradan. Se promovió la escucha activa, brindando atención y respeto a cada relato, lo que permitió fortalecer los vínculos entre las participantes y generar un clima de confianza y alegría.

Sesión 7: Cuidar el cabello, fortalecer el bienestar. 16/12/2025

La actividad se desarrolló en un ambiente tranquilo y acogedor. Se inició con el cepillado cuidadoso del cabello, respetando la comodidad de cada participante. Posteriormente, se realizaron distintos peinados con la aplicación de crema para peinar, incluyendo trenzas y estilos sencillos, de acuerdo con las preferencias y características individuales. Durante el proceso, se fomentó la participación activa, permitiendo que las personas mayores expresaran cómo deseaban su peinado y se incentivó el diálogo y la socialización. Se realizó el obsequio de balacas, las cuales fueron integradas a los peinados, generando satisfacción y entusiasmo en las participantes.

Sesión 8: Cuerpo limpio, vida saludable. 18/12/2025

La actividad se desarrolló en un ambiente educativo y participativo. Se explicó a los participantes la importancia de bañarse diariamente para mantener un buen aroma corporal y prevenir infecciones cutáneas, especialmente en espacios compartidos. Se hizo un refuerzo en la correcta limpieza de pies y dientes, el uso de cremas dentales, enjuague bucal, jabones suaves y talcos para mantener la piel y pies secos y saludables.

Se ofreció información práctica sobre cómo aprovechar el agua caliente de manera segura y respetando los horarios personales, y se incentivó a que cada persona se comprometiera con el autocuidado diario. Durante el proceso, se promovió la socialización y la resolución de dudas sobre hábitos de higiene.

Sesión 9: Rutina de Hidratación

Se realiza aplicación de exfoliante en manos y pies a cada persona Mayor así mismo durante este momento se realizan ejercicios de relajación a través de la respiración, ejercicios de reír, se explica que la hidratación de la piel no solo es de tipo externo sino por el contrario se debe consumir frutas y verduras, beber agua, evitar exposición directa al sol y realizar aplicación de Protector solar una vez finaliza la exfoliación se continúa con la hidratación a través del uso de cremas y aceites no solo en pies y manos sino es otras partes del cuerpo.

ACTIVIDAD 2: Revisión de hábitos de vida en Actividades Instrumentales de la vida diaria

Sesión 1: Sabores de Navidad 12/12/2025

A continuación, se presentan los ingredientes que se utilizarán en la actividad: malvaviscos blancos, ciruelas, pasas y gomitas de color rojo, explicando brevemente su origen, características nutricionales y la importancia de una manipulación higiénica de los alimentos. Posteriormente, los participantes insertan cuidadosamente los alimentos en palillos, conformando la silueta de un muñeco de nieve comestible, reforzando hábitos de alimentación consciente, la identificación de alimentos y el consumo responsable, al tiempo que se estimula la motricidad fina y la participación activa.

Sesión 2: Manos creativas 23/12/2025

Mediante la actividad de bordado con papel crepé, se realizaron bolitas de distintos colores que fueron colocadas en el borde del molde de bastón, con el objetivo de proporcionar un acabado armonioso y estéticamente agradable. Cada persona mayor eligió los colores de su preferencia, lo que permitió personalizar su trabajo y hacer la actividad más agradable y significativa. Durante el desarrollo del taller, se observó que cada participante empleó una técnica diferente de enrollado del papel, sin embargo, todos lograron completar la actividad de manera satisfactoria.

Sesión 3: Fruti lotería 19/12/2025

Seguido de esto, se entregan los tableros de lotería a cada uno de los participantes. En esta ocasión, se les indica que, conforme vayan identificando la fruta que aparece, deberán mencionar una preparación alimentaria que se pueda elaborar con ella, sin repetir la respuesta previamente dicha por algún compañero. Esta dinámica fomenta la creatividad, la memoria y el conocimiento sobre la alimentación. La persona que complete primero su tablero y cumpla correctamente con la consigna establecida será declarada ganadora, promoviendo una participación activa, ordenada y motivadora dentro del grupo.

Sesión 4: Buñuelos 01/12/2025

En esta actividad se agradece nuevamente a las personas mayores su participación en las actividades convocadas, se explican los ingredientes y valor nutricional de cada uno de estos, se degusta con cada uno de los participantes y se les indica que con un balance adecuado de diferentes alimentos se puede acceder a una alimentación saludable en la época navideña.

Sesión 5: Galletas Navideñas 02/12/2025

En esta actividad, previo alistamiento de los EPP para manipulación de alimentos, se explica el objetivo de este taller y se nombran la Receta Galletas Navideñas, ingredientes a utilizar y el valor nutricional de cada una de estas.

Sesión 6: Masmelos 09/12/2025

Para esta Sesión, se recuerda la importancia de Gorro, tapabocas y Guantes para el desarrollo de la actividad, en la cual se muestra un postre se realiza el paso a paso para la elaboración y se da la degustación a todos.

Sesión 7: Natilla 10/12/2025

En esta actividad se agradece nuevamente a las personas mayores su participación en las actividades convocadas, se explican los ingredientes y valor nutricional de cada uno de estos, se degusta con cada uno de los participantes y se les indica que con un balance adecuado de diferentes alimentos se puede acceder a una alimentación saludable en la época navideña.

Sesión 8: Crispetas Locas 15/12/2025

Para esta Sesión, previamente limpio y desinfectado los ingredientes se invita a las personas mayores a participar activamente en la preparación de la receta, se mencionan los ingredientes y sus aportes nutricionales en muestra alimentación, se da degustación a cada uno de los participantes.

Sesión 9: Torta Negra 16/12/2025

Para esta Sesión, se recuerda la importancia de Gorro, tapabocas y Guantes para el desarrollo de la actividad, en la cual se muestra un postre saludable a base de Harina, frutas, Huevos, leche se realiza el paso a paso para la elaboración y se da la degustación a todos.

ACTIVIDAD 3: Ejercicios de acondicionamiento físico, IEC: Prevención de caídas Sesiones 1, 6, 8, 11 y 13 – Caminata Grupal; Sesiones 2, 3 y 12 – Fortalecimiento Tren Inferior; Sesión 4 – Trabajo de flexibilidad; Sesiones 5 y 14 – Movilidad Articular; Sesión 7 – Fortalecimiento Tren Superior; Sesión 9 – Entrenamiento Vestibular; Sesión 10 – Entrenamiento de piso pélvico; Sesión 15 – Entrenamiento Cardiovascular; Sesión 16 – IEC Prevención de caídas

Sesiones 1, 6, 8, 11 y 13 – Caminata Grupal

Las caminatas se realizaron en entornos internos y externos, buscando estimular resistencia, coordinación, equilibrio y orientación espacial. Varias se desarrollaron en horario nocturno, aprovechando la temporada navideña para añadir un componente motivacional mediante la observación de luces y decoraciones. Una jornada se llevó a cabo en articulación con el Hotel El Faro, fortaleciendo la participación comunitaria y promoviendo un desplazamiento controlado con pausas para respiración, hidratación y observación. En las caminatas intramurales, dirigidas a personas con mayores limitaciones, se adaptaron distancia y ritmo sobre superficies seguras y planas, incluyendo la familiarización con la rampa. El acompañamiento interdisciplinario garantizó apoyo físico, supervisión y estímulo emocional, favoreciendo inclusión y disfrute.

Sesiones 2, 3 y 12 – Fortalecimiento Tren Inferior

Las tres sesiones se desarrollaron con un enfoque funcional y progresivo, diferenciadas por el tipo de implemento utilizado, pero siempre orientadas al fortalecimiento seguro del tren inferior. En la primera se trabajó con balón en posición sentada y bipedo, realizando ejercicios para aductores, cuádriceps y movilidad articular, además de transferencias de peso y semi-sentadillas asistidas para mejorar equilibrio y estabilidad. La segunda se llevó a cabo sobre colchonetas, con ejercicios en decúbito supino para activar cuádriceps y glúteos, deslizamientos de talones y elevaciones de pelvis, favoreciendo fuerza y control motor sin impacto, lo que facilitó la participación de personas con mayor compromiso funcional. En la tercera se emplearon bandas elásticas como resistencia progresiva, con ejercicios en posición sentada y bipeda asistida para rodillas, caderas y pantorrillas, ajustando la tensión de forma individual para estimular activación muscular y coordinación sin sobrecarga. En todas las sesiones se brindó supervisión constante, corrección postural y adaptaciones personalizadas, garantizando seguridad y adecuada ejecución de los movimientos.

Sesión 4 – Trabajo de flexibilidad

La sesión integró ejercicios de flexibilidad activa y asistida, utilizando implementos como apoyo terapéutico y motivador. Con conos se realizaron alcances en distintos planos, en posición sentada y bipeda asistida, favoreciendo la movilidad de cadera, la elongación posterior y el equilibrio mediante recorridos cortos. Los balones terapéuticos se emplearon para flexión y extensión de tronco, balanceos y estiramientos globales, promoviendo movilidad de columna y liberación de tensión muscular. Con balones pequeños se trabajaron alcances, pases y presiones suaves, estimulando movilidad de hombros, brazos y piernas, además de coordinación y control del movimiento. Los ejercicios fueron adaptados para personas con limitaciones, asegurando participación activa. Se brindó acompañamiento constante, corrigiendo posturas y ajustando rangos de movimiento para garantizar seguridad y funcionalidad.

Sesiones 5 y 14 – Movilidad Articular

En la primera sesión se trabajó movilidad articular global en posición sentada, lo que permitió la participación activa de personas mayores con restricciones en la marcha o necesidad de supervisión constante. Se integraron ejercicios para miembros superiores e inferiores, iniciando con cuello y hombros y continuando con brazos, muñecas, manos, cadera, rodillas y tobillos. Este abordaje favoreció la lubricación articular, la activación muscular suave y la prevención de adherencias asociadas a la inmovilidad, además de estimular conciencia corporal y coordinación.

La segunda sesión se realizó con ejercitador de miembros inferiores tipo bicicleta, adaptado para personas con limitaciones funcionales. El trabajo cíclico y continuo de cadera, rodilla y tobillo promovió movilidad activa asistida, mejoró la circulación y redujo la rigidez articular. Resultó especialmente útil para quienes requieren supervisión constante o utilizan ayudas técnicas que restringen su desplazamiento. Este ejercicio contribuyó a romper adherencias, nutrir el cartilago, prevenir contracturas y mantener patrones de movimiento funcionales en miembros inferiores.

Sesión 7 – Fortalecimiento Tren Superior

En esta fase se desarrolló el trabajo principal de tren superior, orientado a fuerza funcional, control postural y coordinación, sin necesidad de implementos externos. Se realizaron elevaciones frontales y laterales de brazos con control del movimiento, aperturas y cierres para activar la musculatura dorsal y escapular, así como empujes imaginarios que promovieron contracciones isométricas en brazos y hombros. También se trabajó la coordinación bilateral mediante movimientos alternados en distintas direcciones y contracciones voluntarias mantenidas de bíceps, tríceps y espalda alta. Durante toda la ejecución se reforzó la estabilidad del tronco, el control respiratorio y la alineación corporal, adaptando los ejercicios a la capacidad funcional de cada persona mayor para garantizar seguridad y participación activa.

Sesión 9 – Entrenamiento Vestibular

En esta fase se trabajó la integración vestibular mediante la combinación de movimientos de cabeza y cuello con tareas de equilibrio. Se realizaron ejercicios de seguimiento visual en distintos planos, movimientos cefálicos controlados en posición estática y prácticas de equilibrio tanto estático como dinámico, incluyendo desplazamientos cortos y cambios de dirección. Las variaciones de velocidad y amplitud se ajustaron a la tolerancia individual, reforzando la estabilidad postural. Durante toda la actividad se garantizó acompañamiento cercano, corrección postural y pausas activas, evitando mareo o fatiga y asegurando una ejecución segura y funcional.

Sesión 10 – Entrenamiento de piso pélvico

En esta fase se trabajó en colchoneta con un enfoque terapéutico orientado a conciencia corporal, control motor y activación progresiva. Se realizaron contracciones suaves del piso pélvico diferenciando activación y relajación, junto con la activación de la faja abdominal profunda integrando el transverso del abdomen. Se incluyeron elevaciones controladas de pelvis en puente corto, deslizamientos alternos de talones para favorecer la coordinación, aperturas y cierres de rodillas con respiración rítmica y elevaciones alternas de rodillas para promover estabilidad lumbo-pélvica. Todo el trabajo se ejecutó a ritmo lento, con pausas activas y adaptando la intensidad según la capacidad funcional de cada persona mayor, garantizando seguridad y participación efectiva.

Sesión 15 – Entrenamiento Cardiovascular

El entrenamiento se organizó en bloques aeróbicos adaptados a la tolerancia individual de cada persona mayor. Se inició con bicicleta estática a ritmo bajo-moderado, priorizando respiración fluida y postura erguida, para luego aumentar progresivamente la intensidad y estimular la resistencia cardiovascular. Posteriormente, algunos participantes trabajaron en la máquina elíptica, integrando coordinación de brazos y piernas, activación global y control postural. La sesión incluyó intervalos cortos de esfuerzo con pausas activas para hidratación y control del esfuerzo percibido. Durante toda la actividad, se supervisó la ejecución, corrigió posiciones y reforzó la alineación corporal, asegurando seguridad y efectividad en el trabajo aeróbico.

Sesión 16 – IEC Prevención de caídas

Durante la charla se ofrecieron recomendaciones prácticas, adaptadas a la realidad del centro y a las capacidades de las personas mayores. Se enfatizó el uso correcto de rampas, con cuerpo erguido, pasos cortos y apoyo constante en la baranda; la importancia de evitar superficies húmedas y solicitar ayuda cuando el piso esté mojado; el uso de calzado cerrado, antideslizante y bien ajustado; la atención a zonas en mantenimiento respetando la señalización; y la necesidad de no apresurarse, realizar cambios de posición de manera gradual y emplear ayudas técnicas cuando estén indicadas. Como complemento, se realizó una práctica guiada en la que los participantes ensayaron la forma segura de caminar por una rampa, girar el cuerpo y apoyarse en barandas o superficies estables. Esta dinámica permitió reforzar el aprendizaje y aumentar la confianza en la movilidad cotidiana.

Actividad 4 IEC Hipertensión Arterial 22-12-2025

Posterior a la intervención por la profesional de Enfermería se realiza entrega de sopa de letras a la cual contiene palabras relacionadas con la Hipertensión como falla renal, carne, ejercicio fumar, sueño, agua, presión Alta entre otras, se orienta a las personas Mayores para que cada uno busque la palabra que se le va indicando y así dar a conocer porque se relaciona con el tema.

Actividad 5 IEC Nutrición 18/12/2025

En esta actividad, se realiza una sopa de letras con palabras de los tipos de proteínas frecuentes en la alimentación se realiza en grupos de 5-6 personas identificando las palabras y se socializan las fuentes de proteínas y su importancia en la salud de las personas mayores.

ACTIVIDAD 1: Revisión de hábitos de vida- intervención grupal e individual en Actividades básicas cotidianas ABC.**Sesión 1: Gastos Hormiga 03/12/2025**

Para cerrar la sesión, cada participante expuso su respuesta final y explicó la operación matemática empleada. Se reforzaron los aciertos y se acompañó de manera individual a quienes presentaron mayor dificultad. Se discutieron de manera conjunta ideas para evitar o reducir los "gastos hormiga" en la vida cotidiana. Finalmente, se recuperaron las hojas de trabajo y se felicitó por la participación y el intercambio grupal.

Sesión 2: Dale forma a la ropa 11/12/2025

Para finalizar, se socializaron los resultados del concurso, destacándose los tiempos obtenidos, las técnicas mejor logradas y las mejoras observadas en la manipulación de las prendas. Se motivó a los participantes a reflexionar sobre cómo aplicar estas habilidades en su vida diaria, con el fin de mantener armarios más organizados y facilitar la búsqueda de sus prendas. Se reforzó positivamente el esfuerzo individual y grupal, y se agradeció la participación activa de todos.

Sesión 3: Aprende y aplica 17/12/2025

Para el cierre de la actividad, se realizó una síntesis grupal retomando los principales conceptos trabajados sobre la prevención. Se reforzó la idea de que pequeñas acciones cotidianas pueden tener un gran impacto en el bienestar y la salud. Finalmente, se propuso una ronda de palabras donde las personas mayores expresaron qué aprendieron, qué les resultó más significativo y cómo piensan aplicar lo trabajado. El cierre se dio en un clima positivo, con manifestaciones de interés, valoración del tema y agradecimiento por la claridad de la información brindada.

Sesión 4: Mi estilo, mis reglas. Del closet al corazón 04/12/2025

Al finalizar, los participantes expresaron satisfacción por la oportunidad de mostrar su estilo y compartir sus preferencias.

Se reforzó la importancia de mantener hábitos de organización y cuidado de la ropa, así como la expresión personal como parte del bienestar integral y la autonomía.

Se destacó la creatividad y buen gusto de los participantes, promoviendo la autoestima y la confianza en la toma de decisiones sobre su propia imagen.

Sesión 5: Cuidarme empieza por hidratarme. 6/12/2025

En este momento se busca reforzar el aprendizaje adquirido y promover el compromiso con el autocuidado. Se realiza una retroalimentación grupal, invitando a las personas mayores a expresar, de manera voluntaria, qué aprendieron durante la actividad y qué información les pareció más importante. Se formulan preguntas sencillas como: ¿Qué aprendieron hoy? y ¿Qué cambio pueden hacer desde hoy para tomar más líquidos?, favoreciendo la participación y el intercambio de experiencias.

Posteriormente, se comparte un mensaje final motivador, resaltando que "la hidratación es una forma sencilla de cuidarnos y mantenernos saludables", reforzando la idea de que pequeños hábitos diarios contribuyen significativamente.

Sesión 6: Colores que acompañan la vida 8/12/2025

Al finalizar el arreglo de uñas, las participantes expresaron satisfacción y alegría con los resultados. Se observó un ambiente positivo, donde las mujeres se mostraron contentas, relajadas y agradecidas por el espacio brindado.

Se realizó un cierre grupal, reforzando la importancia del autocuidado, la expresión personal y la convivencia. Asimismo, se ordenó el espacio y se resguardaron los materiales utilizados.

Sesión 7: Cuidar el cabello, fortalecer el bienestar. 16/12/2025

Al finalizar la actividad, se observó una respuesta positiva por parte de las personas mayores, quienes manifestaron agrado por los peinados realizados y el cambio respecto a sus estilos habituales.

Se reforzó la importancia del cuidado personal como parte de la salud integral y se promovió la continuidad de prácticas de aseo diario. Finalmente, se realizó el orden y limpieza del espacio utilizado.

Sesión 8: Cuerpo limpio, vida saludable. 18/12/2025

Al concluir la jornada, se observó una actitud positiva y motivada de los participantes hacia la implementación de hábitos de higiene diaria.

Se reforzó la idea de que la higiene personal no solo contribuye a la salud física, sino que también mejora la autoestima y la convivencia en espacios compartidos.

Finalmente, se proporcionaron recordatorios y consejos prácticos para el baño diario, el cuidado de pies y dientes, y el uso de productos como talcos y cremas dentales.

Sesión 9: Rutina de Hidratación

Al terminar la actividad, las personas mayores manifestaron gusto por la actividad así mismo refirieron que lograron relajarse no solo con la aplicación de cremas y aceites sino a través de la música y el espacio que se adecuó para tal fin, de igual forma, identificaron la importancia de la exfoliación y cuidado de la piel de forma interna y externa.

ACTIVIDAD 2: Revisión de hábitos de vida en Actividades instrumentales de la vida diaria**Sesión 1: Sabores de Navidad 12/12/2025**

Las personas mayores se muestran satisfechas con la elaboración de las preparaciones alimentarias y mantienen una actitud colaborativa con sus compañeros. Durante la actividad, algunos participantes apoyan a quienes presentan un grado mínimo de dificultad en las tareas relacionadas con la manipulación y preparación de los alimentos. Esta dinámica de cooperación favorece el aprendizaje compartido, fortalece la autonomía y permite que todos disfruten de la actividad, promoviendo hábitos de alimentación saludable en un entorno participativo e inclusivo.

Sesión 2: Manos creativas

Las personas mayores mostraron agrado y disposición durante la actividad, participando de acuerdo con sus propias capacidades y ritmo. Realizaron de manera adecuada la actividad de brodear en galleta, llevando a cabo combinaciones de colores y decoraciones conforme a sus gustos personales. Cada participante decoró su galleta de acuerdo con la forma en que deseaba consumirla, reflejando preferencias individuales y fomentando la expresión personal dentro de una actividad relacionada con la preparación y presentación de alimentos.

Sesión 3: Fruti lotería

Las personas mayores se mostraron animadas y altamente competitivas durante la actividad relacionada aunque al inicio presentaron cierta dificultad para no repetir las recetas, esta situación estuvo vinculada a procesos normales de memoria y organización. No obstante, evidenciaron compromiso y perseverancia, logrando completar la actividad de manera satisfactoria. La experiencia favoreció la estimulación cognitiva, el trabajo en equipo y el aprendizaje significativo en torno a la alimentación, reforzando hábitos saludables y la socialización.

Sesión 4: Buñuelos 01/12/2025

Para finalizar esta actividad, se resalta la importancia de las recetas tradicionales de la época navideña y preferiblemente preparaciones artesanales a base de frutas se invita a tomar en cuenta todas las recomendaciones dadas para un adecuado estado de salud y nutricional.

Sesión 5: Galletas Navideñas 02/12/2025

Para finalizar esta actividad, se resalta la importancia del consumo balanceado de los diferentes grupos de alimentos en la alimentación diaria, se invita a tener en cuenta las recomendaciones dadas para un adecuado estado de salud.

Sesión 6: Masmelos 09/12/2025

Para finalizar esta actividad, se resalta la importancia del consumo moderado de azúcares en la alimentación y preferiblemente preparaciones artesanales en este caso a base de leche, se invita a concientizarse sobre el consumo moderado de azúcares en la alimentación.

Sesión 7: Natilla 10/12/2025

Para finalizar esta actividad, se resalta la importancia del consumo balanceado de los diferentes grupos de alimentos en la alimentación diaria, se invita a tener en cuenta las recomendaciones dadas para un adecuado estado de salud.

Sesión 8: Crispetas Locas 15/12/2025

Para finalizar esta actividad, se resalta la importancia de los carbohidratos complejos, proteínas en la alimentación diaria, se invita a tener en cuenta las recomendaciones dadas para la prevención de enfermedades crónicas.

Sesión 9: Torta Negra 16/12/2025

Para finalizar esta actividad, se resalta la importancia de los carbohidratos complejos, proteínas en la alimentación diaria, se invita a tener en cuenta las recomendaciones dadas para la prevención de enfermedades crónicas.

ACTIVIDAD 3: Ejercicios de acondicionamiento físico, IEC: Prevención de caídas Sesiones 1, 6, 8, 11 y 13 – Caminata Grupal; Sesiones 2, 3 y 12 – Fortalecimiento Tren Inferior; Sesión 4 – Trabajo de flexibilidad; Sesiones 5 y 14 – Movilidad Articular; Sesión 7 – Fortalecimiento Tren Superior; Sesión 9 – Entrenamiento Vestibular; Sesión 10 – Entrenamiento de piso pélvico; Sesión 15 – Entrenamiento Cardiovascular; Sesión 16 – IEC Prevención de caídas**Sesiones 1, 6, 8, 11 y 13 – Caminata Grupal**

Al finalizar cada caminata se realizaron ejercicios de estiramiento y respiración profunda, favoreciendo la recuperación y el retorno a la calma. Se abrió un espacio de retroalimentación donde las personas mayores compartieron sus experiencias, reflejando buena tolerancia al esfuerzo, mayor confianza en la marcha y una actitud positiva marcada por el entusiasmo y la motivación propia de la temporada navideña. La participación de personas con movilidad reducida fue posible gracias a las adaptaciones y al acompañamiento interdisciplinario, lo que generó un beneficio emocional evidente en expresiones de alegría y satisfacción. En conjunto, las caminatas de diciembre fortalecieron la capacidad funcional, previnieron el sedentarismo y promovieron el bienestar físico, emocional y social, consolidándose como una estrategia terapéutica integral y significativa.

Sesiones 2, 3 y 12 – Fortalecimiento Tren Inferior

Al finalizar cada sesión se realizaron estiramientos suaves de miembros inferiores y respiración profunda, facilitando la recuperación muscular y el retorno a la calma. Desde la observación fisioterapéutica se evidenció buena tolerancia al ejercicio, participación activa y adecuada respuesta muscular a los distintos estímulos de fortalecimiento. Se destacó la aceptación positiva de los diferentes implementos, especialmente el trabajo en colchoneta y con bandas elásticas, por brindar seguridad y control del movimiento. En conjunto, las tres sesiones contribuyeron de manera significativa al mantenimiento de la fuerza funcional, la prevención de caídas y el fortalecimiento de la autonomía en las actividades de la vida diaria.

Sesión 4 – Trabajo de flexibilidad

La sesión concluyó con estiramientos sostenidos de miembros inferiores, superiores y columna, acompañados de respiración profunda para favorecer la relajación y el bienestar general. La actividad mostró una respuesta positiva al trabajo de flexibilidad, con mayor soltura en los movimientos y reducción de la rigidez inicial. La actividad aportó al mantenimiento de la movilidad articular, la prevención de acortamientos musculares y el fortalecimiento de la conciencia corporal, elementos esenciales para la funcionalidad y la calidad de vida en el envejecimiento.

Sesiones 5 y 14 – Movilidad Articular

Las sesiones finalizaron con ejercicios de respiración profunda y movilidad suave, orientados a integrar el movimiento y favorecer la relajación. Desde la observación clínica, se evidenció una respuesta positiva a ambas modalidades de intervención, con mayor fluidez en los movimientos, reducción de la rigidez inicial y mejor tolerancia al ejercicio. El trabajo realizado permitió mantener la movilidad articular, prevenir el deterioro funcional asociado al sedentarismo y promover el bienestar físico, especialmente en aquellos participantes con mayor dependencia o restricciones de movilidad.

Sesión 7 – Fortalecimiento Tren Superior

La sesión concluyó con estiramientos suaves de brazos, hombros y cuello, acompañados de respiración profunda para favorecer la relajación y la conciencia corporal tras el esfuerzo. En conjunto, la actividad aportó al mantenimiento de la fuerza del tren superior, la prevención de rigidez articular y la mejora de la funcionalidad en las actividades cotidianas, especialmente en personas mayores con limitaciones para el trabajo en bipedestación.

Sesión 9 – Entrenamiento Vestibular

La sesión concluyó con una fase de regulación que incluyó movimientos lentos de cuello, respiración profunda y enfoque visual en un punto fijo, favoreciendo la estabilización del sistema vestibular. Se realizaron estiramientos suaves de cuello y hombros para promover la relajación muscular. En conjunto, la actividad aportó al entrenamiento del equilibrio, la orientación espacial y la prevención de caídas, fortaleciendo la confianza en el movimiento y la funcionalidad de las personas mayores.

Sesión 10 – Entrenamiento de piso pélvico

La sesión concluyó con una fase de relajación pélvica mediante balanceos suaves de pelvis y respiraciones profundas, favoreciendo la liberación de tensiones. Las personas mayores permanecieron recostadas unos minutos, enfocándose en la percepción corporal y la sensación de bienestar. En conjunto, la actividad aportó al fortalecimiento del piso pélvico, la estabilidad del tronco y la prevención de alteraciones funcionales, generando un impacto positivo en la calidad de vida y la autonomía de las personas mayores.

Sesión 15 – Entrenamiento Cardiovascular

La sesión concluyó con una fase de desaceleración, reduciendo progresivamente la intensidad del pedaleo y del movimiento en la elíptica. Posteriormente se realizaron estiramientos suaves de pantorrillas, muslos y caderas, acompañados de respiraciones profundas para favorecer la recuperación cardiovascular. En conjunto, la actividad estimuló de manera segura el sistema cardiopulmonar, fortaleció la resistencia física y reforzó la confianza de las personas mayores en su capacidad para mantenerse activas, contribuyendo a la prevención del sedentarismo y al mantenimiento de la autonomía funcional.

Sesión 16 – IEC Prevención de caídas

La charla concluyó con un espacio de reflexión grupal, en el que las personas mayores identificaron cambios concretos para mejorar su autocuidado al caminar. Se reforzó la idea de que la prevención de caídas es una responsabilidad compartida entre el autocuidado y un entorno seguro. La actividad fortaleció la percepción de seguridad, promovió hábitos de movilidad responsable y contribuyó a la prevención de caídas, generando un impacto positivo en la autonomía y el bienestar de las personas mayores.

Actividad 4 IEC Hipertensión Arterial 22-12-2025

Se da por terminada la actividad de sopa de letras, una vez terminan de buscar las palabras, se aclaran dudas y se reitera en la importancia de participar en las actividades físicas como ejercicio, así mismo en recibir y consumir la dieta según indicación así mismo se generan compromisos de autocuidado y amor propio por la salud.

Actividad 5 IEC NUTRICIÓN 18/12/2025

Para esta actividad, al finalizar se reitera a los adultos mayores la importancia de cuidar nuestro cuerpo, se invita a consumir los alimentos ofrecidos en la comunidad con el fin de mantener y evitar la pérdida de masa muscular y por ende un adecuado estado nutricional.

Materiales Mesas, sillas, hojas en blanco, lápices, marcadores, hojas con imágenes impresas, diferentes prendas de vestir, TheraBand diferentes resistencias, mancuernas, sillas, colchonetas, balón, cartelera de apoyo visual, papel higiénico, pelota grande, espuma de afeitar, maquetas de boca y cepillos, removedor de esmalte, limas para uñas, esmaltes de colores, balacas, peinillas, crema para peinar, moñas, harina de trigo, leche, huevos, fucula de maíz, maíz, crucigrama temático, Sopas de letras, microfono, parlante, colores, Cremas, Aceites, exfoliantes, musica Sala Multisensorial y parlante	HUMANOS: -Personas Mayores -Tallerista -Fisioterapeuta -Enfermera Jefe -Nutricion -Terapia ocupacional -Enfermeria
--	--

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

ACTIVIDAD 1: Revisión de hábitos de vida

Los participantes mostraron buena disposición y comprensión general en todas las actividades. Durante el doblado de prendas participaron activamente, demostraron adecuada coordinación y recordaron las instrucciones, aunque algunos requirieron orientación adicional. En las actividades de cálculo, la mayoría resolvió los problemas de forma autónoma y solo un grupo reducido necesitó guía para organizar los procedimientos. En la actividad ludico-cognitiva descubriendo la palabra como el tema central de prevención en muchos aspectos cotidianos se logró tener ejemplos claro y recomendaciones sencillas para ser aplicadas en sus rutinas. En conjunto, las sesiones favorecieron el aprendizaje, la interacción grupal y el fortalecimiento de habilidades de autocuidado y razonamiento, dejando a las personas mayores motivados para continuar con actividades similares.

ACTIVIDAD 2: Revisión de hábitos de vida en Actividades Instrumentales de la vida diaria

Se destacó también que algunos participantes identificaron áreas de mejora y expresaron interés en seguir practicando ciertas tareas en su rutina diaria. A través de preguntas abiertas, los participantes pudieron reflexionar sobre cómo la actividad había influido positivamente en su sentido de independencia y bienestar, subrayando la importancia de continuar con ejercicios similares para mantener y fortalecer sus capacidades, se sugirió que las personas mayores continúen aplicando las técnicas y recomendaciones aprendidas, y que se fomente la práctica constante para seguir avanzando en las áreas identificadas como prioritarias. Además, se entregaron materiales con ejercicios prácticos que pueden realizar en su día a día, con el fin de seguir desarrollando estas habilidades de forma continua.

Actividad 3: Ejercicios de acondicionamiento físico, IEC: Prevención de caídas

Durante diciembre, las actividades fisioterapéuticas con personas mayores generaron un impacto positivo en los ámbitos físico, funcional, emocional y social. Se evidenció alta participación, buena adherencia y adecuada respuesta a las intervenciones. La planificación de las sesiones permitió ajustarse tanto a las condiciones climáticas de la temporada como a las particularidades funcionales de la población, asegurando espacios seguros, inclusivos y significativos.

Actividad 4 IEC ENFERMERIA :Hipertension Arterial

Se destaca la participación por parte de las personas mayores de acuerdo a su nivel cognitivo, toda vez que durante la lluvia de ideas su participación fue a través de respuestas lógicas y coherentes relacionadas con el tema, así mismo se identificó gusto por la resolución de la sopa de letras de algunas personas mayores.

Actividad 5 IEC NUTRICION Se desarrollo una actividad ludico pedagogica que motivo a las personas mayores a participar activamente, para evaluar los conocimientos adquiridos se realizan preguntas sobre lo explicado y contestan acertadamente los que participan, agradecen al profesional este tipo de actividades para ampliar sus conocimientos.

	Nombres y Apellidos	Número de Cédula	Cargo o Profesión	Firma
1	Raul Torres	79323626	Persona mayor	Raul
2	Esperanza Rodriguez	1020723775	Persona mayor	Esperanza R
3	Teofilo Jiménez	4171136	Persona mayor	Teofilo
4	Deogracias Villamarín Basto	6021136	Persona mayor	Deogracias Villamarín
5	Ana Elvia Velosa	39531894	Persona mayor	No Firma
6	Emelina López Alarcón	35461153	Persona mayor	Emelina
7	Araceli Cruz	41532464	Persona mayor	No Firma
8	Maria Waldina Cruz	37340367	Persona mayor	Waldina Cruz
9	Rincón Ramírez Juan Manuel	19445656	Persona mayor	Juan Manuel
10	ALVARO FERNEY CASTRO	93401395	Coordinador	Alvaro

Fecha de evaluación del encuentro: 30 de Diciembre de 2025

Nombre del profesional que evalúa: Janeth Zambrano (Enfermeras profesionales), Angie Palacio (Tallerista), Liseth Carolina López (Fisioterapeuta), Leidy Villamil (Terapia Ocupacional) Lesly Gutierrez (Nutricionista)

Registro Fotográfico Cuerpo y Mente Diciembre

ACTIVIDAD 1: Revisión de hábitos de vida- Intervención grupal e individual en Actividades básicas cotidianas ABC.

Sesión 1: Gastos Hormiga 03/12/2025



Sesión 2: Dale forma a la ropa 11/12/2025



Sesión 3: Aprende y aplica 17/12/2025



Sesión 4: Mi estilo, mis reglas. Del closet al corazón. 04/12/2025



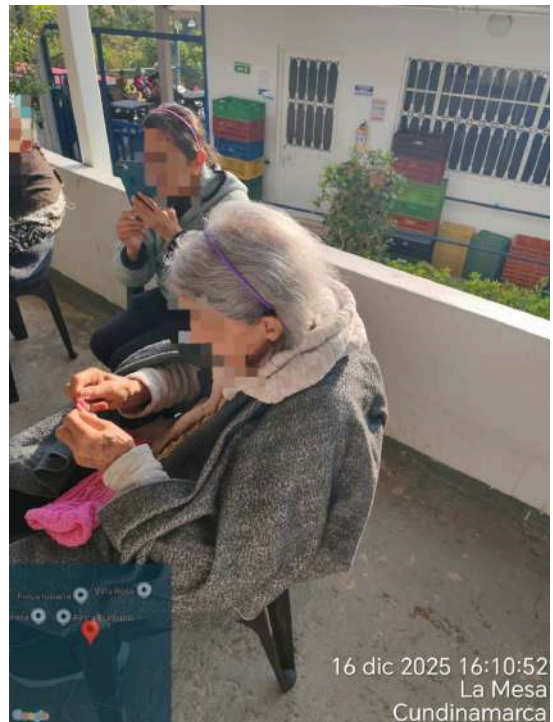
Sesión 5: Cuidarme empieza por hidratarme. 06/12/2025



Sesión 6: Colores que acompañan la vida. 8/12/2025



Sesión 7: Cuidar el cabello, fortalece el bienestar. 16/12/2025



Sesión 8: Cuerpo limpio, vida saludable. 18/12/2025



Sesión 9: Rutina de Hidratación 10/12/2025



Actividad 2: Revisión de hábitos de vida en Actividades instrumentales de la vida diaria.
Sesión 1: Sabores de Navidad 12/12/2025



Sesión 2 manos creativas 23/12/2025



Sesión 3 Fruti loteria 19/12/2025



Sesión 4. Buñuelos 01/12/2025.



Sesión 5. Galletas Navideñas 02/12/2025



Sesión 6. Masmelos 09/12/2025



Sesión 7 Natilla 10/12/2025.



Sesión 8. Crispetas Locas 15/12/2025



Sesión 9. Torta Negra 16/12/2025



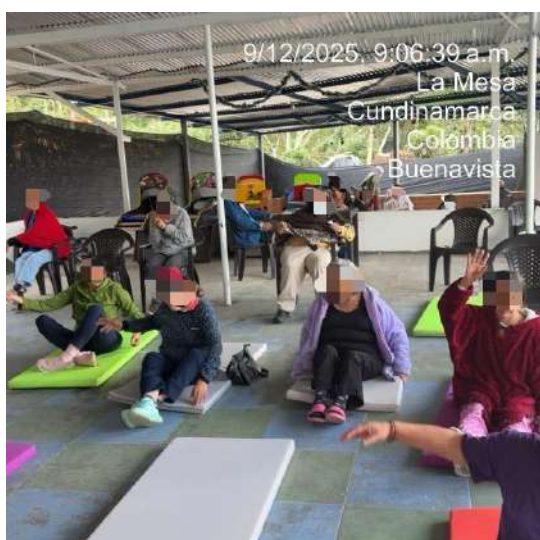
ACTIVIDAD 3 Acondicionamiento Físico IEC Prevención de caídas Sesión 1 Caminata Grupal - 2/12/2025



Sesión 2 Fortalecimiento Tren Inferior - 4/12/2025



Sesión 3 Fortalecimiento Tren Inferior - 9/12/2025





Sesión 4 Trabajo de flexibilidad y coordinación - 10/12/2025

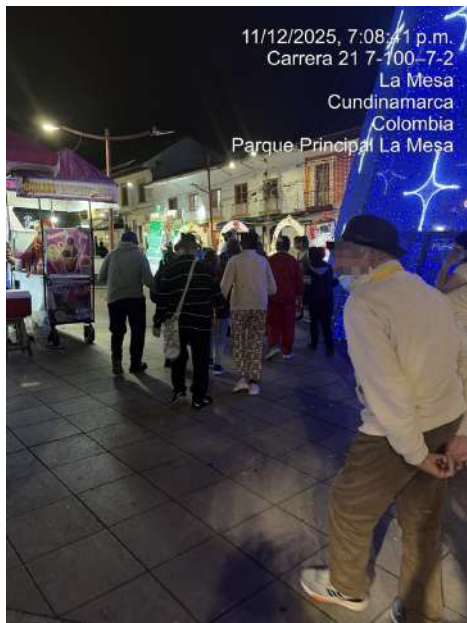


Sesión 5 Movilidad Articular - 11/12/2025



Sesión 6 Trabajo Interdisciplinario (Caminata Navideña) - 11/12/2025





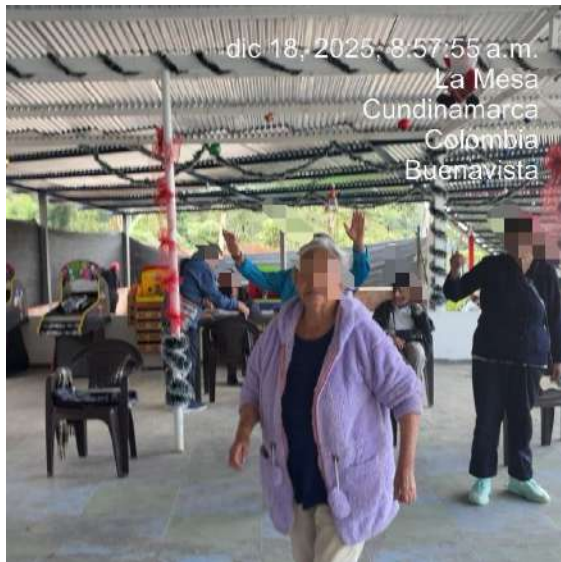
Sesión 7 Fortalecimiento Tren Superior. 16/12/2025



Sesión 8 Apoyo Interdisciplinario Actividad Simon Dice área Terapia Ocupacional 17/12/2025



Sesión 9 Entrenamiento Vestibular 18/12/2025



Sesión 10 Entrenamiento de Piso Pélvico 19/12/2025



Sesión 11 Caminata Intramural con apoyo del equipo Interdisciplinario 19/12/2025



Sesión 12 Fortalecimiento miembros inferiores 20/12/2025



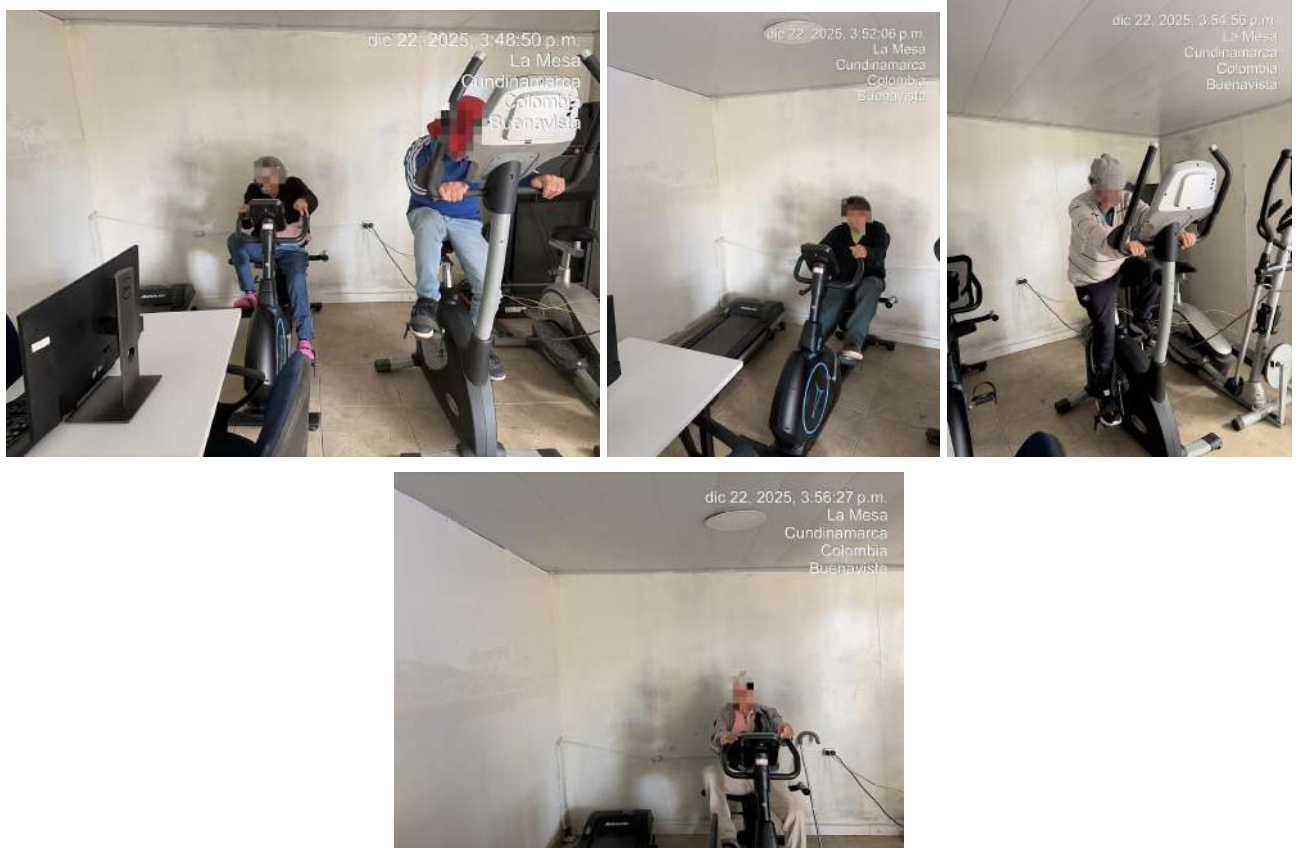
Sesión 13 Articulación Invitación Hotel Ecoparque El Faro 20/12/2025



Sesión 14 Movilidad Articular con ejercitador 22/12/2025



Sesión 15 Entrenamiento Cardiopulmonar - 22/12/2025



Sesión 16 IEC: Prevención de caídas



Actividad 4 IEC: Enfermería 22/12/2025



Actividad 5 IEC Nutrición

