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

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: _____ Comunidad de Cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: ___ Hogar Clarita Santos

1.2 Localidad: No aplica

2. Línea: Cuerpo y Mente

2.1. Fecha de Ejecución:

01	02	2024	al	29	02	2024

2.2. Nombre del encuentro: 1 Estimulando Mis Sentidos, 2. Sonría feliz, 3.Saludo al sol, 4, Envejecimiento confortable

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Yeny Rincón - Psicóloga, Fanny Pinzón -Enfermera, Yuly Avila - Fisioterapeuta.

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Propender por el bienestar de las personas mayores para el autocuidado y cuidado, por medio de actividades de promoción de la salud, reconocimiento de la enfermedad y hábitos de vida saludable que impacten en el bienestar físico y mental de las personas mayores de la Comunidad de Cuidado Hogar Clarita Santos

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Estimular procesos cognitivos superiores a nivel de memoria, atención, concentración a través de ejercicios de razonamiento, seguimiento instruccional, entre otros, que aporten a mejorar las condiciones durante su proceso de envejecimiento.

2. Promover acciones y prácticas que ayuden a fomentar estilos de vida y hábitos saludables por medio de talleres entre otros, que favorezcan la salud de las personas mayores del Hogar Clarita Santos .

3. Promover bienestar sensorio motor, a través de diferentes modalidades como parte de un envejecimiento confortable.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Actividad 1:Identificar el grupo de trabajo y organizarlo en el espacio destinado, se realizará una explicación sobre la estimulación a realizar y se dispondrán los materiales necesarios. Se da las indicaciones iniciales y se iniciará con la actividad. Estas actividades están planeadas desde un enfoque poblacional diferencial y de género teniendo en cuenta las múltiples discapacidades que presentan las personas mayores a fin de lograr los objetivos propuestos.
Días programados de la actividad 1, 2, 6, 7, 9, 16, 22, 23 y 28 de febrero.

Actividad 2: Durante el mes de febrero del 2024 se realiza actividad en los días 1, 08, 22 y 29; Se da inicio con la identificación de las personas mayores del grupo luego se organizan en el área del baño para la ejecución de la actividad, se les entrega los elementos para el uso del cepillado. El cepillado de dientes se realiza diariamente por el personal de enfermería ya que la actividad hace parte del autocuidado de las personas mayores. Mi amigo el odontólogo: se cumple consulta con el odontólogo.

Actividad 3: Saludo al sol: esta actividad se ejecutó Los días, 2, 7, 8, 9, 12, 14, 16, 21, 22, 23, 28 y 29 de febrero del 2024. donde se realiza reunión de las personas mayores en el área del patio principal y parte de la zona verde, se da inicio con un saludo caluroso, así como con la contextualización del día de la semana y fecha. Se realiza movilidad articular de caudal a cefálico.

Actividad 4 envejecimiento confortable: La actividad se desarrolló los días: 1, 2, 5, 8, 9, 12, 16, 19, 22, 26 de febrero del 2024 donde se convocó a las personas mayores del grupo asignado según cronograma de actividades de la institución, y ubicándola según sea la disposición y distribución materiales según la actividad a realizar.

Actividad 1: Estimulando Mis Sentidos.
Febrero 1:Estimulando Mis Sentidos "Sopa de letras": La actividad de buscar y encontrar letras en la sopa de letras implica el uso de habilidades cognitivas como la atención, la memoria, la concentración y la resolución de problemas, lo que ayuda a mantener activas las funciones cognitivas. Se entrega a cada persona mayor una hoja con la sopa de letras y se les indica que se debe colorear la letra M, luego la N, seguidamente la P, S y T. Cada letra se colorea de un color diferente para lograr diferenciarlas. Algunas personas mayores requieren explicación detallada para lograr la actividad.
Febrero 2, 9: Estimulando Mis Sentidos "Lotería": La actividad de jugar lotería con las persona mayores tiene como objetivo estimular la percepción visual y la capacidad de reconocimiento de patrones. Se entrega a cada persona mayor un cartón de lotería de imágenes de animales y se les explica que vamos a ir sacando fichas con las imágenes y ellas deben verificar quien las tiene para ir tapando la imagen del cartón, la persona que tape todas las imágenes es la ganadora del juego.
Febrero 6: Estimulando Mis Sentidos "Colorear dibujos": La actividad de colorear dibujos con las persona mayores tiene como objetivo estimular las habilidades motoras finas y la percepción visual, así como reducir el estrés. Se entrega a cada persona mayor una hoja con dibujos grandes, se les explica que inicialmente deben reconocer la imagen para luego elegir los colores a a utilizar, se recomienda utilizar varios colores y respetar las líneas del dibujo.
Febrero 7: Estimulando Mis Sentidos "Imágenes": La actividad de observar imágenes que cambian de color, tamaño y posición con las persona mayores tiene como objetivo estimular la flexibilidad cognitiva, así como reducir el estrés. Al tener que adaptarse a los cambios constantes en las imágenes se promueve la flexibilidad cognitiva, que es la capacidad de cambiar pensamiento entre diferentes conceptos o categorías. Se ubica a las personas mayores frente al televisor y se les explica que van a aparecer diferentes imágenes, que se deben seguir con los ojos y nombrar de que color son.
Febrero 16, 22, 23: Estimulando Mis Sentidos. " Armar Rompecabezas" Objetivo: estimular vocabulario espacial y secuenciación. En esta sesión se realiza estimulación cognitiva vocabulario espacial a través de armar rompecabezas, se utilizan palabras como dar vuelta, voltear y rotar mientras se ayuda a la persona mayor a armar las piezas de un rompecabezas. Aprovechando que los rompecabezas traen en las fichas números o letras se estimula la secuenciación, siguiendo estas letras para armar la figura; también se recuerdan los números y las letras en el orden de secuencia.
Febrero 28: Estimulación cognitiva Cortometraje "Vuela" aporta significativamente a la estimulación cognitiva en un entorno terapéutico o de envejecimiento activo. Al utilizarlo con este propósito, el cortometraje ofrece los siguientes beneficios: Proporciona una estimulación visual y auditiva atractiva, lo que puede ayuda a mantener y mejorar las habilidades perceptivas de los espectadores.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Sonría feliz, cepillémonos juntas:** Durante el mes de febrero del 2024, se realiza actividad donde se continúa reforzando los conocimientos pero en este mes se hace énfasis a la técnica del cepillado y se realiza con refuerzo del personal auxiliar, se observa reconocimiento de los elementos y mas aceptación a la realizar la actividad diariamente en los tiempos establecidos. El cepillado de dientes se realiza diariamente por el personal de enfermería, actividad que hace parte del autocuidado de las personas mayores. **Mi amigo el odontólogo**: El día 19 de febrero, asisten 2 persona mayor a odontología con evolución positiva .
	Actividad 3: Saludo al sol: se desarrolla la actividad con la población en el patio principal con el apoyo del talento humano, donde por medio de ejercicios estructurados en la rutina dirigida por el profesional de fisioterapia se desarrolla la siguiente secuencia: movimientos de aducción y abducción de extremidades superiores, movimiento simétrico de línea media con aducción de cadera, ejecución de ejercicios enfocados a la flexión de hombro, y actividad muscular de los músculos de glúteo mayor y menor.
	Actividad 4: Envejecimiento confortable Durante el mes de febrero se desarrollaron diferentes actividades dentro de este taller. **1 de febrero:** Para la ejecución de actividad este día se planifico que las personas mayores ejecuten alcances que beneficie los movimientos que parten desde el tronco y por cadena muscular activen tren superior, por medio de un juego didáctico, donde el objetivo de este es colocar las fichas en un tablero vertical, se inicia con la ejecución motora básica en la cual ellas comprendan donde y como debe ir la ficha, para esto, debe hacer un agarre en pinza, parta que la ficha ingrese al tablero. En persona mayores que cuenta con agarre a mano llena, se trabajo con conos los cuales se distribuyeron en diferentes direcciones, y desde allí debían agarrar y acumularlos en una sola torre. **2 de febrero**: se realizaron actividades encaminadas a la movilidad articular pasiva, en planos y ejes anatómicos de las personas que presentan compromiso articulaciones y disminución de la actividad motora voluntaria, dado su avance patológico. Se trabaja a tolerancia. **5, 19 y 26 de febrero:** se realiza un trabajo grupal con la población encaminada a la ejecución de procesos de ensartado y enhebrado según las cualidades y habilidades individuales, buscando un grado de complejidad más alto para cada una de ellas, con el fin de estimular los procesos motrices finos y psicomotoras, así como manejo de encajables, juegos de relación donde se estimulan ejecuciones de asociación, ubicación y procesos neuromotores que permiten que el juego se complete. **8 de febrero:** dentro de los procesos de apoyo y talleres para un envejecimiento confortable se trabajan patrones funcionales. Por ello las personas mayores que ha reducido la ejecución motora del patrón mano- boca, se incentiva a ejecutar este iniciando con movilidad articular pasiva, reconocimiento de las herramientas a usar, cuchara y alimento para consumir, se encamina la actividad a obtener el inicio del movimiento con apoyo mano sobre mano y direccionamiento. **9 y 12 de febrero:** Se desarrollaron talleres en cuidado de manos, con embellecimiento (manicure) se dedica la jornada completa para que cada una de las personas mayores quede a gusto con lo realizado, y el día 12 de febrero se realiza articulación con el salón de belleza BEST LOOK, donde 5 estilitas realizaron corte y cepillado de cabello de cada una de las personas mayores pertenecientes al hogar clarita santos. 16 de febrero: durante la jornada se ejecutaron ejercicios que aporten a la coordinación viso- motora en la cual, por medio de bombas de color rojo, se estimula el nivel de respuesta de las personas mayores frente al objeto en movimiento, teniendo en cuenta que deben controlar su cuerpo, predecir donde pasara la bomba y golpearla para que esta no caiga al suelo. Esto brinda que sus sistemas están activos y en coordinación con el objeto en movimiento, adicional a que este presenta respuesta variable según como se ejecute el golpe y la dirección del mismo. Adicional en la jornada de la tarde se lleva a cabo una actividad, de estimulación de correlación donde por medio de una lectura se involucran objetos de uso diario, como prendas de vestir, actividades de vestuario, además de incentivar proceso de memoria con los objetos nombrados dentro de la lectura. **22 de febrero:** dando continuidad con las actividades de cuidado de las personas mayores y el estimulo de una buena presentación, se realiza jornada de embellecimiento con mascarillas donde al realizar la aplicación se estimulan los receptores de la piel en cara, se activan los músculos de forma superficial focalizando en gran parte al masetero y se realiza una limpieza profunda, se limpia y elimina el producto por completo.
	Actividad 1: Luego de realizar la actividad se les pregunta a las personas mayores cómo les pareció y que sugerencias tienen, se organiza el material y el espacio utilizado. Se realiza invitación para continuar participando en las actividades y se recuerda la importancia de realizar estimulación cognitiva para mantener las funciones cognitivas.

3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 2: Sonría Feliz, Cepillémonos juntas**: Se termina el taller felicitando a las personas mayores, se llevan a las áreas comunes, las personas mayores agradecen el acompañamiento y el desarrollo de la actividad.
	Actividad 3: Saludo al sol: se realiza vuelta a la calma, en cada uno de los días ejecutados por medio de reducción de la intensidad del movimiento, regulación del patrón respiratorio y se realizan actividades de estiramiento de forma sencilla en planos y ejes anatómicos a tolerancia de las personas mayores y que en cada uno de estos se logre abarcar gran parte de la cadena muscular.
	Actividad 4: Envejecimiento Confortable: Dentro de cada una de las sesiones se finaliza recolectando el material usado, limpieza según las características de este y reforzando las actividades de cuidado, teniendo en cuenta el curso de vida en el que se encuentran, se refuerzan conceptos de la importancia del movimiento y trabajo de las cualidades lo cual beneficia su componente neuromuscular.

3.4.RECURSOS

Cabina de sonido	Gel antibacterial
micrófono inalámbrico	mascarillas
internet	Juegos de encajar y genga , domino
algodón	pañitos húmedos
bombas	seda dental, vasos
Guantes de nitrilo	balones de goma de 23 cm
televisor Smart- tv	enjuague bucal
esmalte de colores	limas individuales
Sillas plásticas	mesas
hojas de papel	luces de colores
quitaesmalte	rompecabezas
colores	crema humectante
cepillo de dientes	crema dental

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1: Estimulando Mis Sentidos.

Sopa de letras: Al realizar la actividad se logró proporcionar entretenimiento y diversión promoviendo interacciones positivas durante la actividad aunque algunas personas muestran fatiga mental por tener dificultad de concentración, con ellas se realizan pausas y tiempos cortos de búsqueda de las letras.
Lotería: Al realizar la actividad se logró estimular la percepción visual y la capacidad de reconocimiento de patrones, estimulando así la función visual.
Colorear dibujos: Al realizar la actividad se logró estimular la percepción visual y reducir el estrés. También se estimulo sensorialmente a través del tacto y la vista.
Imágenes: Se logró promover la flexibilidad cognitiva y reducir el estrés. Algunas personas mayores se les dificultaba identificar la imagen cuando su tamaño era muy pequeño.
Actividad 1: Persona mayor Cecilia Borraz CC. 52381607 No firma

Actividad 2: Sonría Feliz: **Cepillémonos juntas:** Se logra que continúen identificando los elementos para el cepillado dental y que finalicen el cepillado, siguiendo instrucciones y permitiendo realizar las técnicas antes mencionadas, de igual manera logran identificar los momentos para realizar dicha actividad.
Mi amigo el odontólogo: las personas mayores que asistieron a consulta de odontología permite el manejo correspondiente e indicado por el especialista.
Persona mayor: Sara Jaramillo c/c 52286668 No firma / Miriam Rico c/c 52286676 No fama

Actividad 3 Saludo al sol: se observa que durante este mes en la ejecución de talleres de actividad física las personas mayores, lograron aprovechar el espacio para la realización de ejercicios de baja a mediana intensidad, a favor y en contra de la gravedad, con buenos tiempos de ejecución, así como frecuencia en el movimiento. Las personas mayores de movilidad reducida continúan beneficiándose de este espacio en cuanto a interacción con el medio, respuestas motoras de rangos sub máximos con 4 ejecuciones.

Persona mayor: Mariá de los Ángeles Rodríguez CC. 52286654 No firma.

Actividad 4: Envejecimiento Confortable: dentro de las actividades planificadas se cumplieron a cabalidad, donde las personas mayores mostraron interés en el seguimiento de los talleres propuestos, donde se observó, que el grupo de personas mayores que realiza ayudantías continuas con una ejecución adecuada a sus capacidades, así como aportar a la ejecución a actividades instrumentales de baja complejidad que les permita tener un rol activo a nivel institucional. En los talleres de autocuidado, se observa buenas respuestas a las recomendaciones dadas, y en las ejecuciones de talleres sensoriomotores la respuesta motora voluntaria en toda la población es positiva, teniendo en cuanta cada uno de los ajustes que se realizan para una participación completa de la población.

Persona mayor: Cecilia Pulido CC. 52286656, No firma.

Fecha de evaluación del encuentro: 29 de febrero del 2024

Nombre del profesional que evalúa: Yuly Avila Torres, Fisioterapeuta, Yeny Rincón, psicóloga, Fanny Pinzón, Enfermera.

Coordinadora: Sor Ana Inés Rincón Barbosa.



Registro fotográfico

1:Estimulando Mis sentidos





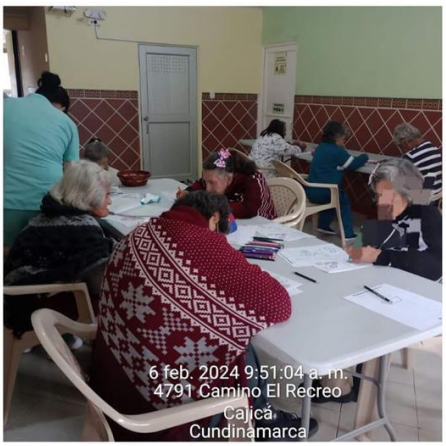











6 feb. 2024 9:51:04 a. m.
4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca


6 feb. 2024 9:43:56 a. m.
4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca

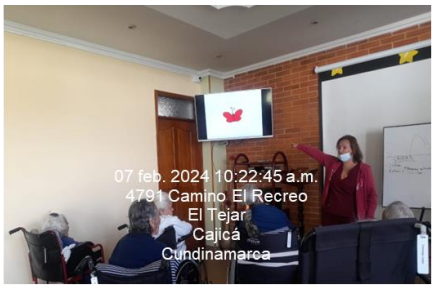





07 feb. 2024 9:40:23 a.m.
4791 Camino El Recreo
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


07 feb. 2024 9:52:17 a.m.
4791 Camino El Recreo
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca

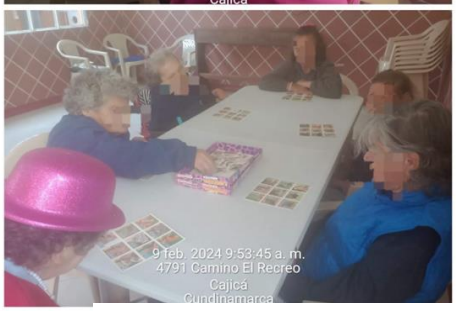

07 feb. 2024 10:05:11 a.m.
4791 Camino El Recreo
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


07 feb. 2024 10:22:45 a.m.
4791 Camino El Recreo
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


9 feb. 2024 9:53:58 a. m.
4791 Camino El Recreo
Cajicá


16 feb. 2024 10:50:13 a.m.
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


16 feb. 2024 10:45:22 a.m.
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca

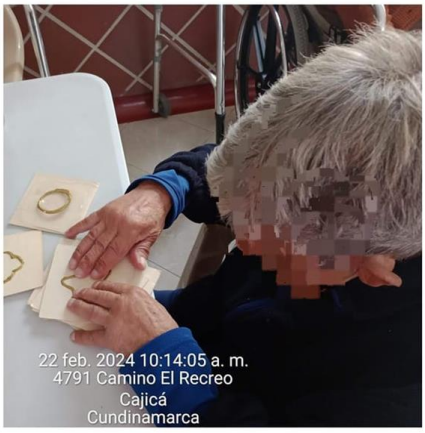

9 feb. 2024 9:53:45 a. m.
4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca


16 feb. 2024 10:41:07 a.m.
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


16 feb. 2024 10:33:14 a.m.
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


22 feb. 2024 10:12:57 a. m.
4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca

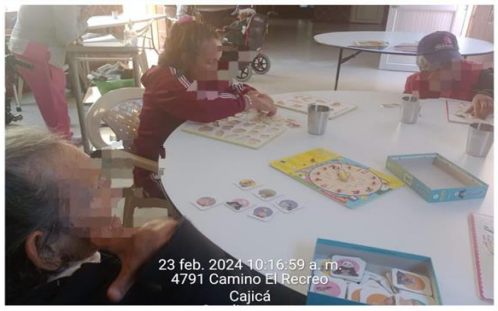

22 feb. 2024 10:06:36 a. m.
4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca


22 feb. 2024 10:14:05 a. m.
4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca


22 feb. 2024 10:06:27 a. m.


23 feb. 2024 10:11:42 a. m.


28 feb. 2024 10:04:35 a. m.


23 feb. 2024 10:16:59 a. m.
4791 Camino El Recreo
Cajicá


28 feb. 2024 10:01:28 a. m.
4791 Camino El Recreo

ACTIVIDAD Sonría feliz

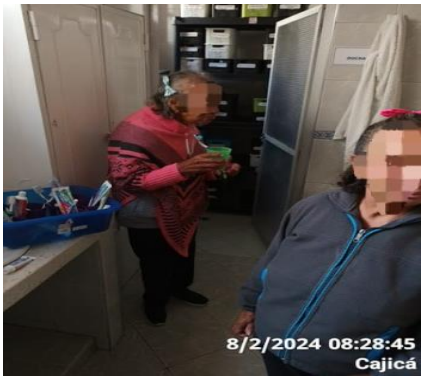





















29/2/2024 08:45:51
Cajicá


29/2/2024 09:19:11
Cajicá

Registro fotográfico saludo al sol














4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca
16 feb 2024 9:18:52 a. m.


21/02/2024
9:25 a.m.
Hogar Clarita Santos
Cajicá


22 feb 2024 9:28:43 a. m.
4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca
Número de índice: 218


23 feb 2024 9:09:52 a. m.


28/02/2024 9:35 a.m.
Cajicá.


29 feb 2024 9:13:57 a. m.
4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca
Altitud:2578.2m
Velocidad:0.0km/h

Registro fotográfico envejecimiento confortable.












5 feb. 2024 2:56:57 p. m.
Cajicá
Hogar Clarita Santos


5 feb. 2024 2:57:13 p. m.
Cajicá
Hogar Clarita Santos


8 feb 2024 3:27:20 p. m.
4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca
Número de índice: 170


8 feb 2024 3:50:24 p. m.
4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca
Número de índice: 172



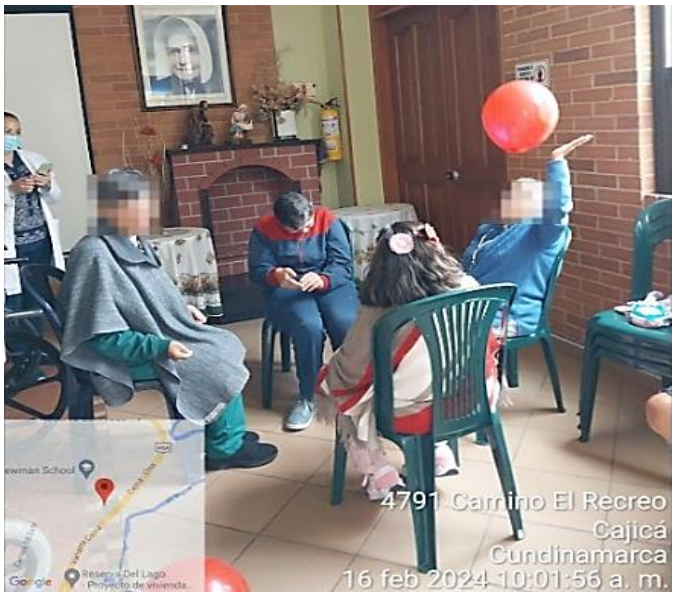

9 feb. 2024 9:58:44 a. m.
Cajicá
Hogar Clarita Santos


9 feb 2024 2:48:25 p. m.
4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca
Número de índice: 178


12 feb. 2024 8:19:30 a. m.
Cajicá
Hogar Clarita Santos

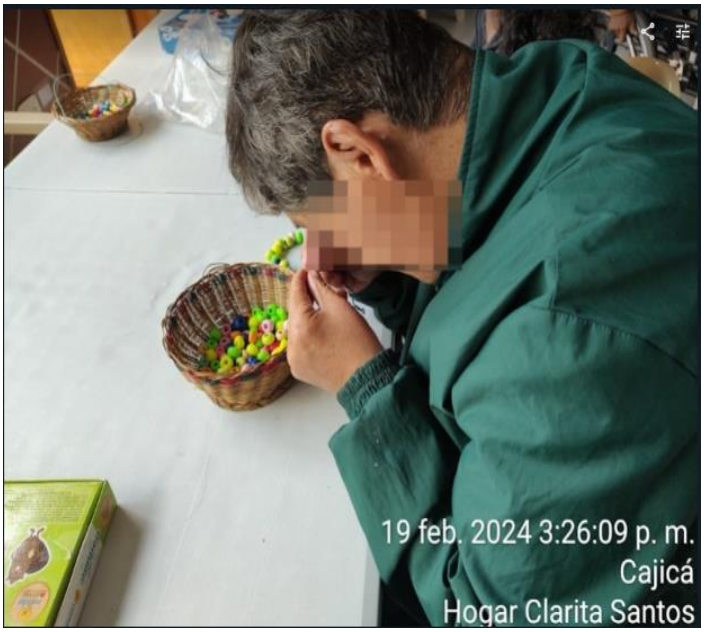

12 feb. 2024 9:08:43 a. m.
Cajicá
Hogar Clarita Santos


4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca
16 feb 2024 10:07:10 a. m.


4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca
16 feb 2024 10:01:56 a. m.


4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca
16 feb 2024 2:57:44 p. m.


4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca
16 feb 2024 2:44:11 p. m.


19 feb. 2024 3:26:09 p. m.
Cajicá
Hogar Clarita Santos


19 feb. 2024 2:51:50 p. m.
Cajicá
Hogar Clarita Santos


22 feb 2024 3:43:07 p. m.


22 feb. 2024 3:06:19 p. m.
Hogar Clarita Santos


22 feb. 2024 3:38:51 p. m.
4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca


22 feb 2024 3:26:23 p. m.


26 feb. 2024 3:00:36 p. m.
Cajicá
Hogar Clarita Santos


26 feb. 2024 2:59:58 p. m.
Cajicá
Hogar Clarita Santos