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:

04	03	2024	al	27	03	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: estimulando mis sentidos, 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 5, 6, 7, 13, 19, 20 y 22 de marzo.

Actividad 2: Sonría feliz, Durante el mes de marzo del 2024 se realiza actividad en los días 7, 14, 21 y 27; Se da inicio con la identificación de las personas mayores de acuerdo al grupo que le corresponde, luego se organizan en el área para realizar la actividad, se les organiza frente al televisor y se entrega las figuras para colorear. 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 realiza una panorámica para continuar manejo odontológico.

Actividad 3: Saludo al sol: esta actividad se ejecutó Los días, 5, 6, 8, 12, 13, 14, 19, 20, 21, 22 y 27 de marzo 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: 4, 5, 7, 11, 14, 15, 18, 22 y 26 de marzo 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.
Marzo 5, 7, 19 y 22: 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.
Marzo 6: Estimulación cognitiva Cortometraje "Shyraq" Esta historia trata sobre una pequeña vela que vive en un ático y le tiene mucho miedo a la gente. Un día, un gato doméstico se cuela en el ático y roba el amigo más querido de Candle, una figura de juguete. Ahora, Candle debe superar su miedo y bajar a la casa para salvar a su amigo. A medida que avanza el cortometraje se realizan preguntas a las personas mayores sobre lo que esta sucediendo, qué emociones les genera y detalles de los personajes. Este cortometraje 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.
Marzo 13 y 20 : Estimulando mis sentidos. Masaje de manos. Objetivo: Generar sensación de bienestar y disminuir la ansiedad, disminuir los sentimientos de aislamiento. Se explica a las personas mayores que se realizará masaje en las manos. inicialmente se toma la mano de la persona mayor y se realiza contacto visual, esto para establecer conexión y hacerla sentir el centro de atención, luego se toman los dedos uno a uno y se aplica presión apretando cada uno suavemente desde la base hasta la punta, periódicamente se aplica presión en forma circular. Luego de masajear los dedos se da vuelta a la mano de la persona mayor y se realiza presión con el dedo pulgar en forma de círculos muy pequeños en la palma de la mano. Luego se cambia de mano y se repite el proceso. Para finalizar se le agradece a la persona mayor por permitir la actividad siempre manteniendo el contacto visual.

Sonría feliz, cepillémonos juntas: Durante el mes de marzo del 2024, se realiza actividad por medio de un video el cual refuerza la técnica de cepillado de dientes, lavado de prótesis y muestra cómo se deben usar adecuadamente las pastillas limpiadoras para las prótesis. Este mes se hace énfasis en el adecuado uso de las pastillas limpiadoras de prótesis y se refuerza la técnica del cepillado, actividad que se realiza con refuerzo del personal auxiliar de enfermería. 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 20 de marzo, asiste 1 persona mayor a toma de panorámica sin complicación .

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Actividad 3: Saludo al sol:** una vez realizada la sesión de activación y aumento de temperatura, se desarrollan ejercicios para incrementar la frecuencia de ejecución por ello los ejercicio que se trabajan se desarrollan en planos y ejes anatómicos, como por ejemplo: apertura y cierre de brazos desde un rango de 90 grados de movimiento de hombro, jumping jacks modificado, trabajo de pectoral y dorsal desde la ejecución de movimientos de extremidades superiores, marcha estacionaria (skipping), apertura lateras de cadera (las personas mayores que trabajan desde sedente o en silla de ruedas se incentiva a realizar el mismo movimiento pero con flexión de rodilla) se ejecutan actividades con mayor nivel de exigencia durante este mes, por ello se transfiere a ejecutar ejercicios en bípedo a las personas que si bien lo logran no toleran mucho esta postura por ello en parte de la rutina se diseñan ejercicios como el anterior que aporten a esa descarga de peso y a incrementar los tiempos de tolerancia en bípedo. Cada ejercicio realizado se acompañó de ritmos musicales variados.
	Actividad 4: Envejecimiento confortable **4, 11 y 18 de marzo:** Durante las jornadas desarrolladas para este mes se da continuidad al trabajo de estimular los procesos motrices finos y psicomotores, por medio de ensartado y enhebrado, encajables, juegos de relación, donde se propendió por ejecuciones de asociación, ubicación y procesos neuromotores, según las cualidades y habilidades individuales. **5 y 7 de marzo:** en los talleres de autocuidado se busca que la imagen y aspecto de los mayores sean impecables, por ello se desarrollaron actividades enfocadas al cuidado de las manos, reforzando el mantenimiento de buena higiene las mismas, limpieza acompañada de spa de manos con maquillaje según el color que desean portar en sus uñas. **5, 14 y 22 de marzo:** durante la ejecución de estos talleres se focalizo en aspectos relacionados con los rangos de movimiento de las extremidades superiores e inferiores y que este aporte a acciones de vestido, funcionalidad y niveles de independencia, por ello los rangos que se manejaron fueron amplios a tolerancia, adicional a desarrollar tiempos de ejecución de movimientos en contra de la gravedad con isometrías de 10 segundos por 3 series para cada una de las personas mayores. La población que requirió de apoyo continuo se ejecutó con el acompañamiento y direccionamiento de la fisioterapeuta. **15 de marzo:** En esta oportunidad se aprovechó el espacio para brindar acompañamiento a dos personas mayores, que de acuerdo a su interés quisieron hacer la elección de las prendas para su dotación de vestuario en el comercio cercano a la institución, para ello se realizó el desplazamiento junto con la directora de cada Sor Nelly Muñoz, tallerista y terapeuta ocupacional con el fin de apoyarles en el desplazamiento y elección acorde a sus características y necesidad. A través de este ejercicio se promovió en ellas la realización de actividades instrumentales como las compras. Cabe mencionar que, aunque no realizaron el intercambio de dinero por productos, esta opción permitió que ellas tuvieran nociones y un acercamiento al entorno externo. Además, se aportó a su autonomía en la toma de decisiones en su cotidianidad. **26 de marzo:** se desarrolló una actividad enfocada a actividades motrices de resistencia, con elementos como bicicleta estática recumberent, cicloergómetros, y balón terapéutico, cada una de las participantes, tenían un tiempo de trabajo de 2 minutos continuos con 2 de descanso esto hasta completar tres series, se trabaja en estos ciclos para lograr tolerancia a la actividad y resistencia a la fatiga, las personas mayores que no logran ejecutar el patrón motor de pedaleo con extremidades inferiores o superiores se trabajó bajo el ejercicio sit and up con apoyo. Las personas mayores que ejecutan ayudantías continúan con el tablero de apoyo rotación semanal y direccionamiento por parte de terapia ocupacional, como parte de un rol institucional activo.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 1**: **Estimulando mis sentidos**, 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.
	Actividad 2: Sonría Feliz, Cepillémonos juntas: Se termina la actividad felicitando a las personas mayores, se llevan a las áreas comunes y algunas personas se quedan en el comedor, 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, actividad 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	crema dental
internet	Juegos de encajar, jenga , domino
algodón	crema humectante
Balones de 23 cm	hojas con figuras
Guantes de nitrilo	cicloergómetro
televisor Smart- tv	Lápices
balón de Bobath de 60 cm	tajalápiz
Sillas plásticas	mesas
hojas de papel	luces de colores
quitaesmalte	rompecabezas
colores	bicicleta estática recumberen
cepillo de dientes	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO
Actividad 1: Estimulando Mis Sentidos. con la actividad de armado de rompecabezas se logró estimular el vocabulario espacial enriqueciendo el lenguaje de la persona mayor, facilitando expresar ideas y conceptos relacionados con el espacio y la secuencia. Con la estimulación sensorial se logró estimular receptores nerviosos en las manos, buscando mejorar la sensibilidad táctil y la percepción sensorial. El cortometraje mudo se logró estimular diferentes funciones cognitivas, fomentando la creatividad y la interpretación personal, y mejorar la capacidad narrativa y de atención en las personas mayores Persona mayor Beatriz Bulla CC. 53905694 No firma
Actividad 2: Sonría Feliz: Cepillémonos juntas: Se logra que las personas mayores por medio del video 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 e identifican las pastillas para lavado de prótesis para realizar dicha actividad. Mi amigo el odontólogo: Durante el mes participa 1 persona mayor en el procedimiento para toma de panorámica. Persona mayor: Sara Jaramillo c/c 52286668 No firma
Actividad 3. Saludo al sol: durante la ejecución de actividad física de baja intensidad las personas mayores el 40 % llegar al lugar donde se va a desarrollar la actividad, un 20 % logra mantener intensión motora voluntaria con una intensidad baja, y la población que requiere de estímulo continuo para obtener la respuesta motora logran de tres a cuatro movimientos durante el refuerzo realizado por parte del talento humano. Persona mayor: Carmen Hernández CC. 53905676 No firma.
Actividad 4. Envejecimiento Confortable: Las personas mayores, continúan avanzando en la ejecución de patrones de alcances agarres, y soltar voluntarios, se reforzaron actividades de rangos de movimiento de extremidades superiores que facilitaron acciones básicas como vestido y peinado, se destaca que en acciones de cuidado de manos la mayoría de ellas visualizan e identifican necesidades de arreglo personal en este aspecto. El grupo de ayudantías se mantienen activo su rol y se cumple con la expectativa de la tarea. Persona mayor: Amanda Neira CC. 52287577 , No firma.
Fecha de evaluación del encuentro: 27 de marzo 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











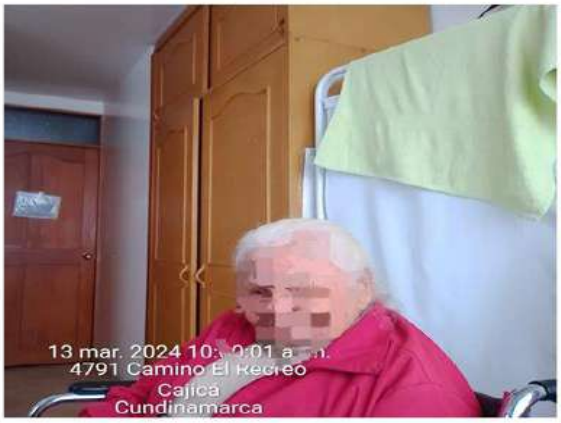







13 mar. 2024 9:30:08 a. m.
4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca


13 mar. 2024 9:46:09 a. m.
4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca


13 mar. 2024 10:
4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca


13 mar. 2024 10:27:38 a. m.
4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca


19 mar. 2024 9:33:39 a. m.
4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca


20 mar. 2024 9:56:42 a. m.
4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca


20 mar. 2024 10:16:16 a. m.
4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca


19 mar. 2024 9:33:46 a. m.
4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca


20 mar. 2024 10:30:58 a. m.
4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca


20 mar. 2024 9:57:08 a. m.
4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca


22 mar. 2024 10:02:20 a. m.
4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca


22 mar. 2024 10:02:13 a. m.
4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca

ACTIVIDAD Sonría feliz














21/3/2024 15:10:49
Cajicá


21/3/2024 15:02:21
Cajicá


21/3/2024 15:02:12
Cajicá


21/3/2024 15:01:56
Cajicá


27/3/2024 09:59:44
Cajicá


27/3/2024 10:02:29
Cajicá


27/3/2024 10:03:27
Cajicá

Actividad: Saludo al sol














19 marzo 2024 9:40:32 a.m.
Cajicá, Cundinamarca.


MAR.
Cajicá
9:10
LUN. MAR. MIÉ. JUE. VIE. SÁB. DOM.
18 19 20 21 22 23


4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca
21 mar 2024 9:39:08 a. m.


MAR.
Cajicá
9:26
LUN. MAR. MIÉ. JUE. VIE. SÁB. DOM.
18 19 20 21 22 23 24


27 marzo 2024 9:10:23 a.m.
Cajicá, Cundinamarca.

ACTIVIDAD ENVEJECIMIENTO CONFORTABLE.














11 mar. 2024 9:40:35 a. m.
Cajicá
Hogar Clarita Santos


11 mar. 2024 9:41:42 a. m.
Cajicá
Hogar Clarita Santos


4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca
14 mar 2024 3:04:03 p. m.


4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca
14 mar 2024 3:14:49 p. m.


15 mar 2024 3:42:49 p. m.


15 mar 2024 3:35:13 p. m.
2-81 Calle 3
Cajicá
Cundinamarca
Altitud:2582.0m


15 mar 2024 3:49:25 p. m.
3 E - 60 Calle 1
Cajicá
Cundinamarca
Altitud:2582.1m
Cajicá
Olímpica
Estación de Tren de Cajica
Google


18 mar. 2024 2:39:02 p. m.
Cajicá
Hogar Clarita Santos


18 mar. 2024 2:34:55 p. m.
Cajicá
Hogar Clarita Santos


MAR.
Cajicá
10:34
LUN. MAR. MIÉ. JUE. VIE. SÁB. DOM.
18 19 20 21 22 23 24


MAR.
Cajicá
10:01
LUN. MAR. MIÉ. JUE. VIE. SÁB. DOM.
18 19 20 21 22 23 24


26 mar 2024 3:04:28 p. m.


26 mar 2024 3:02:02 p. m.


26 mar 2024 3:35:25 p. m.