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:

02	05	2024	al	31	05	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 2, 9, 10, 16, 17 y 30 de mayo.
	Actividad 2: Sonría feliz, Durante el mes de mayo del 2024 se realiza actividad en los días 9, 16, 23 y 30; Se da inicio con la identificación de las personas mayores de acuerdo con el grupo que le corresponde, luego se organizan en el área de comedor o sala de reuniones para realizar la actividad, se les hace entrega de los afiches con figura de los dientes para que las personas mayores realicen la higiene oral en los acetatos. 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: realizando 1 consultas a odontológica.
	Actividad 3: Saludo al sol: esta actividad se ejecutó Los días, 2, 3, 8, 9, 10, 14, 16, 22, 24, 28, 29, 30 y 31 de mayo del 2024. Se realiza invitación, asistencia, y direccionamiento a las personas mayores para llegar al patio principal, se ubican de tal forma que puedan ejecutar los ejercicios con plena libertad y se reitera la importancia de mantener un distanciamiento mínimo. Una vez ubicadas se da inicio al calentamiento.
	Actividad 4 envejecimiento confortable: La actividad se desarrolló los días: 2, 6, 10, 14, 16, 20, 24, 27 y 30 de mayo 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. Mayo 2 : Estimulando Mis sentidos. Estimulación sensorial. Objetivo: Mejorar la condición de vida de las personas con discapacidad, trabajando la percepción y las sensaciones ayudando a mejorar el manejo de las emociones. En el área de estimulación se prepara la camilla, las luces, las esencias y el sonido para realizar la actividad de manera individual. Se ingresa la persona mayor se le explica en que consiste la actividad y se le pregunta si está de acuerdo en realizarla. Se ubica la persona mayor en la camilla con una almohada cómoda, se enciende la secuencia de luces y el sonido, se coloca esencia floral en el ambiente, se aplica tónico facial en el rostro y se realiza masaje facial, luego se aplica crema corporal y se realiza masaje en las manos. En el transcurso del masaje se realizan preguntas a l apersona mayor sobre sus emociones y sentimientos. Mayo 9 : Estimulando Mis Sentidos "Colorear dibujos": La actividad de colorear dibujos con las persona mayores tiene como objetivo estimular mantener 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. Mayo 10, 17: Estimulación sensorial "Panel interactivo de luces escalera" Objetivo: Estimular procesos cognitivos como la percepción, la atención y la concentración. Se ubica a las personas mayores frente a la escalera y se facilita el micrófono, se explica que deben emitir un sonido para que las diferentes luces se enciendan, luego de la explicación cada una de las participantes realiza la actividad. Mayo 16 y 30: 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.
	Sonría feliz, cepillémonos juntas: Durante el mes de mayo del 2024, se realiza la actividad la cual esta orientada a reforzar la técnica de cepillado en un acetato donde esta la figura de los dientes las personas mayores deben limpiar estos teniendo en cuenta la técnica enseñada y que se refuerza de forma mensual en los talleres y que día a día se realiza en compañía del personal auxiliar, teniendo en cuenta que algunas personas mayores se les asiste en la actividad, a otras se les supervisa y otras son completamente independientes en dicha actividad. 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 14 de mayo asiste 1 persona mayor a consulta de odontología sin complicaciones.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Actividad 3: Saludo al sol:** calentamiento se realizan movimientos de forma céfalo - caudal, con una serie de diez repeticiones en planos y ejes anatómicos con el fin de preparar el cuerpo para la actividad a realizar, se continua con la fase de aumento de temperatura por medio de movimientos multiarticulares, más fluidos y que ejecuten el rango de movilidad lo mas amplio posible según las características individuales; musicalizado que facilite ciertas actividades y rutinas por ello este mes se acompaño de movimientos a la cabeza, hombros, rodillas y pies, se convino con movimientos lineales de hombro para flexión, movimientos de articulación de codo, tronco, cadera y rodilla, se estimulo trabajo en diagonales y cruce de línea media. Todo ejecutado en aproximadamente 10 a 12 minutos según el ritmo musical, y/o la duración de 3 canciones.
	Actividad 4: Envejecimiento confortable ya organizado el grupo se desarrollan los talleres planificados, distribuidos de la siguiente manera. 2 de mayo 2024: Se desarrollo jornada de acciones de cuidado de la piel para las personas mayores del centro comunidad de cuidado, donde por medio de un spa facial se realizaron acciones sensoriales por medio de aplicación de mascarillas con gránulos finos, masaje con vibro-masajeador facial el cual estaba compuesto por textura corrugada y masaje manual en musculatura de cara se finalizó la actividad con limpieza y aplicación de crema humectante. 6, 20 y 27 mayo 2024: se realiza trabajo de habilidades motrices finas, dando continuidad a las ejecuciones psicomotoras donde se logra emplear, juegos de mesa, encajables y loterías, permitiendo que mantengan su mente activa, y las reta a la ejecución de actividades motrices finas con el uso de pinzas terminal , sub terminal , laterolaterales, o tri-digitales según las cualidades de cada una de las persona mayores, con un nivel de complejidad bajo a medio, en búsqueda que tenga una correlación de la actividad en la que está trabajando con el manejo y uso de sus movimientos voluntarios finos en búsqueda de terminar el juego y completar la actividad programada. 10 y 14 de mayor 2024: Se realizaron acciones para el estímulo muscular, por medio de resistencia leve con bandas elásticas de color amarillo, se trabajó por parejas, los ejercicios realizados fueron para musculatura de deltoides anterior y medio, romboides, dorsal, bíceps y músculos flexores de antebrazo. Se realizaron series 3 de 10 repeticiones con descansos de 1 minuto y/o a tolerancia de la persona mayor. Adicional en 14 de mayo en casos particulares por cualidades y situación actual de salud, se realizaron movilización de las extremidades en planos y ejes anatómicos, realizando aproximaciones manuales leves estimulando las propiedades de tejidos blandos a las personas mayores que presentan alto compromiso motor y por ello requieren de reposo prolongado en silla. 16 de mayo 2024: Se desarrollo taller motor con el uso de bastones de madera. En este caso usando como medio el elemento, se buscó la ejecución de actividad motora voluntaria en contra de la gravedad con patrón motor simétrico, adicional a manejar rangos de movilidad de hombro funcionales y amplios con leve asistencia. 24 de mayo 2024: Se realizan ejercicios con el grupo de personas mayores, usando como medio una pelota de 23 cm, que permite que la población realice agarres hacia línea media, trabajo de patrones de inclinación, diagonales y flexiones de tronco, así como movimientos de la extremidades superiores sobre 90 grados de hombro, con asistencia. 30 de mayo del 2024. Se realizo trabajo de habilidades finas con manejo de pinzas digitales para la ejecución de agarre de plastilina moldeado tipo esfera con ejecuciones bimanuales, que permitan un trabajo interhemisférico, y que se logre la ejecución de pegado en papel con un patrón especifico de trabajo. Adicional se trabajó con el tablero de ayudantías para las personas mayores según el nivel de participación y activación de su rol intra institucional.
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, las personas mayores agradecen el acompañamiento y el desarrollo de la actividad, mostrando el agrado por la actividad.
	Actividad 3: Saludo al sol: se realiza una canción de vuelta a la calma, con regulación del patrón respiratorio, estiramientos de grupos musculares grandes y redistribución de las personas mayores a las siguientes actividades del día.
	Actividad 4: Envejecimiento Confortable: Se finaliza cada una de las actividades retroalimentando a la población sobre el objetivo de la actividad, se retira el material usado al cual se le realiza limpieza,

3.4.RECURSOS	
Cabina de sonido	Gel antibacterial
micrófono inalámbrico	bastones de madera
internet	Juegos de encajar y genga , domino, loterias.
algodón	Balones de 23 cm y balones de Bobath
Bandas elásticas de diferentes colores	hojas con figuras
Guantes de nitrilo	marcadores borrables
televisor Smart- tv	Lápices
escalera de dos pasos	tajalápiz
Sillas plásticas	mesas
hojas de papel	luces de colores
Mascarillas	rompecabezas
colores	crema humectante
cepillo de dientes	crema dental

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO
Actividad 1: Estimulando Mis Sentidos. Estimulación sensorial: El ambiente calmado y la estimulación sensorial induce un estado de relajación y reduce los niveles de estrés y ansiedad. Esto tiene un efecto positivo en la función cognitiva, ya que el estrés crónico puede tener un impacto negativo en las capacidades mentales. Panel interactivo luces escalera: La naturaleza interactiva y visual del panel de luces en escalera resulta atractiva y motivadora para las personas mayores, fomentando su participación y compromiso. Esto es clave para mantener una actitud positiva y un nivel de actividad mental adecuado. Colorear imágenes: Al colorear, las personas mayores deben observar y procesar la información visual, como los contornos, los espacios y los detalles de la imagen. Esto estimula la percepción visual y la habilidad de identificar y discriminar los elementos. Armar rompecabezas: El manejo de las piezas y su colocación en el lugar adecuado requiere de habilidades motoras finas y coordinación visomotora. Esto contribuye al mantenimiento y la mejora de estas capacidades. Actividad 1: Persona mayor Blanca Carreño CC. 53905880 No firma
Actividad 2: Sonría Feliz: Cepillémonos juntas: Se logra que las personas mayores identifiquen todos 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: Durante el mes participa 1 persona mayor en consulta de odontología. Persona mayor: Mercedes López c.c. 52286674 No firma
Actividad 3 Saludo al sol: Como fomento de la actividad física en la persona mayor y aporte a esta práctica, durante el mes de trabajo se logró llevar a cabo, ejercicios de baja intensidad en planos y ejes anatómicos donde se obtuvo una respuesta favorable en cuanto a tiempos de ejecución y actividad motora voluntaria. Persona mayor: Miriam Rico CC. 52286676 No firma.
Actividad 4: Envejecimiento Confortable: Desde el taller de envejecimiento confortable si logra durante el mes, trabajo y refuerzos de habilidades activas, activas asistidas y espacios de confort y bienestar físico como respuesta a sus necesidades y como oportunidad de potenciar a aquellas que como rol o aprovechamiento pudieron participar del tablero de ayudantías, adicional a generar un vínculo de cuidado con sus pares. Persona mayor: Rosa María García Quiñonez CC. 21162776, No firma.
Fecha de evaluación del encuentro: 31 de mayo 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




























17 may. 2024 10:04:13 a. m.
4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca


17 may. 2024 10:03:05 a. m.
4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca


17 may. 2024 10:01:27 a. m.
Camino del Remolino
Cajicá
Cundinamarca


17 may. 2024 10:01:28 a. m.
Camino del Remolino
Cajicá
Cundinamarca


30 may. 2024 2:33:14 p.m.
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


30 may. 2024 2:42:07 p.m.
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


30 may. 2024 2:45:18 p.m.
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


2024 2:57:28 p.m.
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca

Registro fotografíco actividad Sonría feliz


















16/5/2024 15:38:00
Cajicá


16/5/2024 15:29:50
Cajicá


23 may 2024 3:41:39 p. m.
Cam. El Recreo #4791, Cajicá, Cundinamarca, Colombia


23 may 2024 3:50:43 p. m.
Cam. El Recreo #4791, Cajicá, Cundinamarca, Colombia


23 may 2024 3:46:38 p. m.
Cam. El Recreo #4791, Cajicá, Cundinamarca, Colombia


23 may 2024 3:48:29 p. m.
Cam. El Recreo #4791, Cajicá, Cundinamarca, Colombia


23 may 2024 3:40:22 p. m.


23 may 2024 3:40:55 p. m.


30 may 2024 10:44:41 a. m.
Cam. El Recreo #4791, Cajicá, Cundinamarca, Colombia


30 may 2024 10:52:14 a. m.
Cam. El Recreo #4791, Cajicá, Cundinamarca, Colombia


30 may 2024 10:44:54 a. m.
Cam. El Recreo #4791, Cajicá, Cundinamarca, Colombia


30 may 2024 10:44:30 a. m.
Cam. El Recreo #4791, Cajicá, Cundinamarca, Colombia

Registro fotográfico Actividad Saludo al sol














MARLO QUE HACES
MAY.
Cajicá
9:07
LUN MAR MIÉ JUE VIE SÁB DOM
6 7 8 9 10 11 12


MAY.
Cajicá
9:08
LUN MAR MIÉ JUE VIE SÁB DOM
6 7 8 9 10 11 12


Camino del Remolino
Cajicá
Cundinamarca
10 may 2024 9:20:29 a. m.


4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca
10 may 2024 9:17:47 a. m.


MAY.
Cajicá
9:04
LUN MAR MIÉ JUE VIE SÁB DOM
13 14 15 16 17 18 19


MAY.
Cajicá
9:06
LUN MAR MIÉ JUE VIE SÁB DOM
13 14 15 16 17 18 19


MAY.
Cajicá
9:11
LUN.
MAR
MIÉ
JUE
VIE
SÁB
DOM
13
14
15
16
17
18
19


MAY.
Cajicá
9:20
LUN.
MAR
MIÉ
JUE
VIE
SÁB
DOM
13
14
15
16
17
18
19


22 may 2024 9:13:37 a. m.
Altitud:2582.1m


22 may. 2024 9:07:49 a. m.
4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca


24 may 2024 9:28:22 a. m.
4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca
Altitud:2590.1m
Velocidad:0.0km/h


MAY.
Cajicá
LUN.
MAR
MIÉ
JUE
VIE
SÁB
DOM

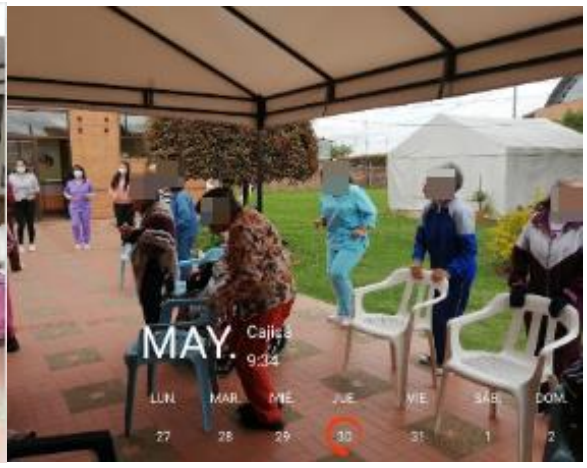

28 may 2024 9:12:32 a. m.
4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca
Altitud:2592.4m
Velocidad:0.0km/h


28 may 2024 9:37:41 a. m.
4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca
Altitud:2597.8m
Velocidad:0.0km/h


29 may 2024 9:26:49 a. m.
4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca
Altitud:2582.1m


29 may 2024 9:27:49 a. m.
Altitud:2591.4m
Velocidad:1.8km/h


MAY.


MAY.
LUN
MAR
MIÉ
JUE
VIE
SÁB
DOM
27
28
29
30
31
1
2





Registro fotográfico Actividad Envejecimiento confortable










4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca
10 may 2024 10:20:43 a. m.


Cajica - Hato Grande
Cajicá
Cundinamarca
10 may 2024 9:54:33 a. m.


10 may. 2024 9:50:45 a. m.
Cajicá
Hogar Clarita Santos


14 may 2024 3:39:19 p. m.
4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca
Altitud:2577.0m
Velocidad:0.0km/h


4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca
14 may 2024 3:24:16 p. m.


MAY.
Cajicá
9:41
LUN.
MAR.
DOM.


MAY.
Cajicá
9:51
LUN.
MAR.
MIÉ.
SÁB.
DOM.
13
14
15
16
17
18
19


20 may. 2024 3:00:49 p. m.
Cajicá
Hogar Clarita Santos


20 may. 2024 3:00:56 p. m.
Cajicá
Hogar Clarita Santos


MAY.
Cajicá
10:03
LUN
MAR
MIÉ
JUE
VIE
SÁB
DOM
20
21
22
23
24
25
26


Cajicá
18°C
24/5/2024


Cajicá
Hogar Clarita Santos


Cajicá
Hogar Clarita Santos


4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca
30 may 2024 3:35:38 p. m.


4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca
30 may 2024 2:15:52 p. m.