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: Centro Comunidad de Cuidado Tierra del Sol

1.2 Localidad: Usaquén

2. Linea: Cuerpo y Mente

2.1. Fecha de Ejecución:

4	3	2024	al	31	3	2024

2.2.1 Nombre del encuentro: MEJORANDO MIS HÁBITOS Y RUTINAS DE VIDA

2.2.2 Nombre del encuentro: SOY FUNCIONAL

2.2.3 Nombre del encuentro: ESTRATEGIA IEC: COME SALUDABLE, VIVE BIEN- ACONDICIONANDO MI CUERPO

2.2.4 Nombre del encuentro: PORQUE MI SALUD FISICA Y MENTAL ES PRIMERO: ENFERMERIA ALTERNATIVA

2.2.5 Nombre del encuentro: PORQUE MI SALUD FISICA Y MENTAL ES PRIMERO: MANTENIMIENTO COGNITIVO/ESTIMULACION SENSORIAL

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: RINA MILENA CASTILLO PARDO

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

3.1.1. Gestionar programas a la prevención de la enfermedad, garantizando acceso a las acciones, procedimientos e intervenciones integrales las cuales están orientadas a que las personas mayores mantenga estables sus condiciones de salud, así como también la implementación de actividades de la vida diaria e instrumentales por medio de acciones interdisciplinarias a través del mantenimiento de habilidades, capacidades motoras y mentales favoreciendo el desempeño de las personas mayores.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

3.2.1. Establecer rutinas de la organización de su espacio habitacional de uso personal y colectivo con el fin de mantener orden y presentacion de los mismos. Fortalecer el uso e identificación de los diferentes tipo cubiertos de mesa y como utolizarlos con el fin mejorar la ingesta de los alimentos.

Identificar las personas mayores que requieren de algún tipo de adiamento y/o férula con el fin de prevenir mayor deformidad en sus miembros favoreciendo así un mejor desempeño en las actividades que ejecute de manera diaria.

Fortalecer el manejo adecuado de los diferentes elementos correspondientes al kit a través de la ubicación en repisa debidamente marcado y de igual forma ubicando cepillo en zona de cepillado.

3.2.2. Prevenir el deterioro fisico y motor de las personas mayores, mediante actividades activo asistidas, pasivas y activas.

3.2.3. 3.2.3. Mejorar hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables en las personas mayores intervenidas a través de la adopción de conductas y actitudes positivas que fortalezcan el proceso adecuado de alimentación, la actividad física, su salud y una calidad de vida óptima y acorde a sus condiciones.

3.2.4. Realizar sesiones de relajación y estimulación sensorial. (Enfermería Alternativa), Reducir grados de estrés presentados, disminuir el dolor que puedan presentar, generar entornos diferentes en los cuales puedan salir de sus espacios cotidianos.

3.2.5. Fortalecer procesos de promoción de la salud y prevención de la enfermedad a patir de acciones de cuidado dirigido a las personas mayores, garantizando acceso a la institucionalidad, a procedimientos e intervenciones integrales que están orientados a que las personas mayores mantengan estable sus condiciones de salud.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1. **MEJORANDO MIS HÁBITOS Y RUTINAS DE VIDA:**

El día 04, 08, 15 , 17 y 27 de Marzo 2024: Se realiza convocatoria, a las personas mayores para participar en las diferentes actividades propuestas desde el área, en las cuales se realizará la entrega mensual de los kits de aseo, seguimientos de autocuidado e instrumentales, y procesos de alimentación.

3.3.1 MOMENTO INICIAL

3.3.2 SOY FUNCIONAL

4 MARZO. Estiramiento muscular y fortalecimiento en MMSS.
Se da inicio de la actividad con un saludo motivador, explicando cómo se desarrollará el ejercicio y la importancia del estiramiento en su cuerpo, antes de comenzar, se busca un lugar donde la persona mayor esta cómoda, en posición supina ya sea en colchoneta, camilla o en cama para acompañar el estiramiento o masaje. La actividad se acompaña con música relajante y aromaterapia con el propósito que la actividad sea más agradable y relajante. Previo al estiramiento o masaje, se realizan termoterapia y movilizaciones pasivas y el participante debe estar sin ropa en la zona a estirar.
5 MARZO. Activa tus manos y masoterapia.
para este mes se trabajará con las personas mayores que se encuentran en silla de ruedas y en aquellas que presentan disminución de la movilidad articular y fuerza en sus miembros superiores debido a su falta de actividad física o por presencia de patologías propias de la edad. Se da inicio de la actividad con un saludo, previo se adecua el salón con todos los materiales necesarios como plastilina, pesas, vibración, electroestimulación, pelotas terapéuticas y de fuerza para manos, poleas, palos y bandas elásticas entre otros.
6 MARZO. Ejercicios de capacidad pulmonar y estiramiento muscular.
Se hace la invitación a las personas mayores que se encuentran con oxigeno o con diagnostico de EPOC. Se realiza esta actividad de manera independiente, con el fin de ayudar a eliminar las secreciones de sus vías respiratorias, así como entrenar los músculos que emplea para respirar. La mejor postura a la hora de realizar los ejercicios respiratorios es la posición sendente.
7 MARZO. Ejercicios activo asistidos en MMSS
Se continua con la implementación de la actividad con las personas mayores que se encuentran en silla de ruedas y en aquellas que presentan disminución de la movilidad articular y fuerza en sus miembros superiores debido a su falta de actividad física o por presencia de patologías propias de la edad. Se da inicio de la actividad con un saludo, previo se adecua el salón con todos los materiales necesarios como plastilina, pesas, vibración, electroestimulación, pelotas terapéuticas y de fuerza para manos, poleas, palos y bandas elásticas entre otros.
8. MARZO. Masoterapia.
se requiere de un balón bien inflado de un tamaño estándar en el que se pueda trabajar a todos los participantes, una colchoneta, cama o en camilla y abstenerse de colocar a la persona después de ingerir alimentos ya que la posición y los movimientos pueden ocasionar vomito. La actividad se debe desarrollar de manera individual ya que se requiere apoyo en la manipulación de la persona mayor durante el tiempo que este sobre el balón. Antes de iniciar la actividad se implementó aromaterapia y música de relajación para que el acompañamiento fuera más grato. Se continúa la actividad con las personas mayores de movilidad reducida, se da inicio con un saludo y se explica cómo será la metodología a desarrollar, para este taller se requiere de un balón sobre una colchoneta

11 MARZO. Estiramiento muscular y cambios posturales.
Se inicia la actividad con un saludo motivador, explicando cómo se desarrollará el ejercicio y la importancia del estiramiento en su cuerpo, antes de comenzar, se busca un lugar donde la persona mayor esta cómoda, en posición supina ya sea en colchoneta, camilla o en cama para acompañar el estiramiento con cambios posturales. La actividad se acompaña con música relajante y aromaterapia con el propósito que la actividad sea más agradable y relajante. Previo al estiramiento se realizan termoterapia, masaje y movilizaciones pasivas y el participante debe estar sin ropa en la zona a estirar.
12 MARZO: Ejercicios activo asistidos en MMSS y Manejo del dolor.
Se continua con la implementación de la actividad con las personas mayores que se encuentran en silla de ruedas y en aquellas que presentan disminución de la movilidad articular y fuerza en sus miembros superiores debido a su falta de actividad física o por presencia de patologías propias de la edad. Se da inicio de la actividad con un saludo, previo se adecua el salón con todos los materiales necesarios como balones, pedales, bandas elásticas, palos, pesas de 1 y 2 libras.
13 MARZO: Reeducación de la marcha y Estiramiento muscular.
Para llevar a cabo esta actividad fue necesario seleccionar la población a trabajar especialmente las personas mayores que permanecen tiempo prolongado en una postura. El cambio de posición de sedente a bípedo se realizó de manera individual, ya que se requiere de esfuerzo por parte de la persona mayor y del terapeuta para evitar lesiones; fue necesario contar con un espacio amplio, colchonetas, sillas y barras paralelas. Previo se coloca música de relajación, aromaterapia para estimular el sentido del olfato y hacer más agradable la actividad. Se hace la invitación a las personas mayores para que participen explicando cómo será la metodología a utilizar y los beneficios que esta actividad les proporciona. También fue necesario contar con la colaboración de un auxiliar de enfermería para apoyar en los momentos que se requiera hacer fuerza.
14 MARZO: Estiramiento muscular y descargas de peso.
Se da inicio de la actividad con un saludo motivador, antes de comenzar se busca un lugar donde la persona mayor esta cómoda, desde las diferentes posiciones, ya sea en colchoneta, en cama, camilla o silla y poder acompañar el masaje con cambios posturales. Se implementará música de relajación y esencia florales para lograr una relajación más efectiva y que la actividad sea de agrado para las personas mayores. Se realizará reflexología plantar y masaje circulatorio de forma individual con una duración de 30 minutos. Se necesitará utilizar aceite corporal.

15 MARZO: Reeducación de la marcha con aditamento y en barras.
Se hace la invitación a las personas mayores que se evidencia con buen equilibrio en bípedo, pero requieren de un aditamento como caminador para mejorar su capacidad funcional.
18 MARZO: Estiramiento muscular y masoterapia
Se da inicio de la actividad con un saludo motivador, antes de comenzar se busca un lugar donde la persona mayor esta cómoda, desde las diferentes posiciones, ya sea en colchoneta, en cama, camilla o silla y poder acompañar el masaje con cambios posturales. Se implementará música de relajación y esencia florales para lograr una relajación más efectiva y que la actividad sea de agrado para las personas mayores. Se realizará reflexología plantar y masaje circulatorio de forma individual con una duración de 30 minutos. Se necesitará utilizar aceite corporal.
19 MARZO: balonterapia y manejo del dolor
La actividad se debe desarrollar de manera individual ya que se requiere apoyo en la manipulación de la persona mayor durante el tiempo que este sobre el balón. Antes de iniciar la actividad se implementó aromaterapia y música de relajación para que el acompañamiento fuera más grato. Se continúa la actividad con las personas mayores de movilidad reducida, se da inicio con un saludo y se explica cómo será la metodología para desarrollar, para este taller se requiere de un balón sobre una colchoneta.
20 MARZO: reeducación de la marcha y movilizaciones pasivas
Para llevar a cabo esta actividad fue necesario seleccionar la población a trabajar especialmente las personas mayores que permanecen tiempo prolongado en una postura. El cambio de posición de sedente a bípedo se realizó de manera individual, ya que se requiere de esfuerzo por parte de la persona mayor y del terapeuta para evitar lesiones; fue necesario contar con un espacio amplio, colchonetas, sillas y barras paralelas. Previo se coloca música de relajación, aromaterapia para estimular el sentido del olfato y hacer más agradable la actividad. Se hace la invitación a las personas mayores para que participen explicando cómo será la metodología a utilizar y los beneficios que esta actividad les proporciona.
21 MARZO: estiramiento muscular y movilizaciones pasivas
Antes de comenzar, se busca un lugar donde la persona mayor esta cómoda, en posición supina sobre la colchoneta. La actividad se acompaña con música relajante y aromaterapia con el propósito que la actividad sea más agradable y relajante. Previo al estiramiento se coloca termoterapia por 8 minutos con el fin que el estiramiento sea menos doloroso.
26 MARZO: movilizaciones pasivas, cambios posturales y masoterapia
Se da inicio de la actividad con un saludo motivador, antes de comenzar se busca un lugar donde la persona mayor esta cómoda, desde las diferentes posiciones, ya sea en colchoneta, en cama para poder acompañar las movilizaciones pasivas con los cambios posturales y el masaje. Se implementará música de relajación y esencia florales para lograr una relajación más efectiva y que la actividad sea de agrado para las personas mayores. Se necesitará utilizar aceite corporal.
27 MARZO: fortalecimiento de MMSS Y MMII.
Se da inicio de la actividad con un saludo motivador, antes de comenzar se busca un lugar donde la persona mayor esta cómoda, desde la posición sedente. Se implementará música de relajación y esencia florales para lograr una relajación más efectiva y que la actividad sea de agrado para las personas mayores, previo a iniciar la actividad se adecua el salón con todos los materiales necesarios como pesas, pelotas, poleas, pedales, bandas elásticas de acuerdo al grado de

resistencia el color y palos.

3.3.3. ESTRATEGIA IEC: COME SALUDABLE, VIVE BIEN- ACONDICIONANDO MI CUERPO

Marzo 6: Se realiza las actividades dentro del marco de la estrategia Información, educación y comunicación IEC. Se socializa el tema "Alimentación y nutrición en el adulto mayor". Se explica el objetivo de la sesión y se explica que una alimentación saludable y balanceada permite a los adultos mayores prevenir enfermedades como sarcopenia, obesidad, desnutrición, síndrome de fragilidad y trastornos gastrointestinales, a las que están expuestos debido a los cambios en el metabolismo que se dan a partir de los 60 años.

Marzo 20: Se realiza la actividad sobre " Hábitos de vida saludables". Se dio la bienvenida y presentación - El profesional en nutrición da la bienvenida a los participantes y explica el objetivo y la metodología de la actividad que es fomentar la actividad física, la alimentación saludable, la higiene personal, el descanso, las actividades de ocio, la no práctica del tabaquismo y evitar el consumo de alcohol para alcanzar bienestar y un óptimo estado de salud.

Dentro de las actividades de la estrategia EIC. Hábitos de vida saludables se incluye:
ACONDICIONANDO MI CUERPO:
Dando continuidad a la actividad se brinda un saludo motivador invitando a todas las personas que se encuentran en el salón para que realicen actividad física como una parte importante de los estilos de vida saludable, luego se procede a colocar música movida especialmente al gusto de ellos como merengue, carrilera, ranchera, salsa, rocanrol entre otras. Seguidamente se hacen ejercicios de calentamiento con movimientos lentos, progresivos, graduables a tolerancia por 15 minutos.

3.3.4. **ENFERMERÍA ALTERNATIVA.**

El día 23 y 31 de Marzo 2024: Se realiza la convocatoria a las personas mayores, con el fin de que se trasladen al espacio establecido para dicha actividad, en este caso el salón sensorial, se realiza actividad de Enfermería Alternativa a las personas mayores, se trasladan a las personas a un espacio al aire libre, donde se ubicaran en colchonetas y se acostaran las que deseen. Posterior con aceite de almendras se iniciará a realizar la terapia podal a las personas mayores o masaje corporal teniendo en cuenta su gusto donde deseé que le realicé.

3.3.5. PORQUE MI SALUD FISICA Y MENTAL ES PRIMERO: MANTENIMIENTO COGNITIVO / ESTIMULACION SENSORIAL:

TRADICION ORAL: 6, 11, 18 Y 20 DE MARZO: Teniendo en cuenta el proceso de articulacion previo realizado con Bibliored, se enmarca la actividad de mantenimiento cognitivo a partir de la narracion de historias y mitos de los territorios de la Ciudad de Bogota, haciendo enfasis especial en el centro de la Ciudad. Para el desarrollo de la actividad se hizo la invitacion a las personas mayores para que de manera libre y autonoma se vincularan a las jornadas de encuentro. Las personas mayores se ubican en el salon de mantenimiento cognitivo, se hace la adaptacion del espacio para que de manera comoda se ubiquen los participantes y se hace la introduccion explicando el objetivo de la cada una de las sesiones.

ESTIMULACION SENSORIAL: 13 DE MARZO: Se hace el alistamiento de los insumos necesarios para realizar la sesion de estimulacion sensorial, para esta oportunidad se realiza jornada de estimulacion tactil, se hace la ambientacion del espacio para garantizar comodidad en los participantes, se ubican las personas mayores en la sala de TV, se explica el objetivo de la actividad.

ESTIMULACION PROPIOCEPTIVA: 25 DE MARZO Con el apoyo del equipo de servicios primarios se ubican las personas mayores en la sala de TV, se realizó la introduccion explicando la actividad en el que se desea potenciar la lateralidad en las personas mayores, se hace la ambientacion del espacio y la distribucion de los materiales necesarios, se explica el objetivo de la sesion y la importancia de reconocer nuestro cuerpo en un lugar especifico del territorio.

3.3.1. MEJORANDO MIS HÁBITOS Y RUTINAS DE VIDA:

El día 04, 15 y 27 de Marzo 2024: Se trasladan a las personas mayores hacia el baño de caballeros, en donde se encuentra ubicado el espacio para los kits de Aseo, en donde se socializa con los participantes y Auxiliar a cargo del espacio (higiene oral), la importancia del cuidado y la periodicidad de los elementos de aseo.

El día 08 y 15 de Marzo 2024: Se realiza el desplazamiento hacia las habitaciones de las personas mayores, en donde se verifica el proceso de Baño/Ducha, así como también, el uso adecuado de los elementos de aseo durante y después de la higiene, con el fin de garantizar un adecuado Autocudiado, así mismo, el uso de las batas de baño.

El día 17 de Marzo 2024: Se realiza seguimiento a las Actividades de tipo Instrumentales, en el área de lavandería, en donde la Persona Mayor Miryam Salamanca, realiza su proceso de lavado de prendas de vestir y posteriora ésto, las cuelga en el tendedero. Así mismo, se verifica que cuente con el espacio y los elementos que requiere.

3.3.2 SOY FUNCIONAL.

4 MARZO. Estiramiento muscular y fortalecimiento en MMSS.
Se realiza los estiramientos de manera individual desde la posición supina sobre la camilla o colchoneta con el fin de efectuar estiramiento estático En aductores de cadera, psoas, cuádriceps, espinales bajos, tibiales, glúteo medio y mayor, interóseos. Se acompaña el estiramiento con cambios posturales. Previo al estiramiento se coloca paquete caliente por 7 minutos para que el estiramiento sea menos doloroso y relaje los músculos a elongar. También se trabajó actividad motora voluntaria en miembros superiores, para esto se necesitó de palos, poleas, pedales y bandas elásticas de color rojo donde de manera activa se promovió el aumento de la movilidad articular en hombro y codo, el fortalecimiento de los músculos deltoides, trapecio, dorsal ancho, subescapular y supraespinoso bilateral por medio de contracciones isométricas. 30 repeticiones por ejercicio.
5 MARZO. Activa tus manos y masoterapia.
Se realizó actividad individual y grupal donde se continua fortaleciendo la movilidad funcional en miembros superiores por medio de palos, poleas, pedales, pesas de 1 libra y bandas elásticas de color rojo, pelotas de mano de diferente color, ejercicios de coordinación lanzando y atrapando un balón, estos ejercicios se desarrollaron de manera activa promoviendo el aumento de la movilidad articular en hombro y codo, el fortalecimiento de los músculos deltoides, trapecio, dorsal ancho, subescapular y supraespinoso bilateral, lumbricales y cubitales por medio de contracciones isométricas. Se trabajo terapia sedativa en espalda alta y media con termoterapia con paquete caliente por 8 minutos, ultrasonido por 8 minutos. Digito presión a tolerancia disminuyendo espasmos y dolor en la zona.
6 MARZO. Ejercicios de capacidad pulmonar y estiramiento muscular.
Se coje una pajita y se pone dentro de una botella o un vaso con un poco de agua, dejando al menos 3 cm del fondo. Coja aire por la nariz y expúlselo soplando a través de la pajita (realizando burbujas), durante unos 5 segundos. Con un incentivo inspiratorio se le pide que tome el aire fuertemente, tratando de subir las peloticas del incentivo, posteriormente se les indica que boten el aire lentamente, repetir por 10 minutos de manera lenta y profunda esforzando los músculos diafragmáticos e intercostales. Se realiza los estiramientos de manera individual desde la posición supina sobre la camilla o colchoneta con el fin de efectuar estiramiento estático En aductores de cadera, psoas, cuádriceps, espinales bajos, tibiales, glúteo medio y mayor, interóseos.
7 MARZO. Ejercicios activo asistidos en MMSS
se trabajó actividad motora voluntaria en miembros superiores, para esto se necesitó de palos, poleas, pedales y bandas elásticas de color rojo donde de manera activa se promovió el aumento de la movilidad articular en hombro y codo, el fortalecimiento de los músculos deltoides, trapecio, dorsal ancho, subescapular y supraespinoso bilateral por medio de contracciones isométricas. 30 repeticiones por ejercicio. Estas actividades se efectuaron desde la posición sedente con el fin de mejorar también la aptitud postural en las personas mayores participantes.
8. MARZO. Masoterapia.
para esta actividad se requiere a la persona acostada boca arriba en la colchoneta con los pies elevados sobre un balón de 65 cm. Posterior se realiza bombeo anti gravitacional para ayudar a disminuir edema acompañado de masaje depletivo y reflexología plantar bilateral.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

11 MARZO. Estiramiento muscular y cambios posturales.
Se realiza los estiramientos de manera individual desde la posición supina sobre la camilla o colchoneta con el fin de efectuar estiramiento estático En aductores de cadera, psoas, cuádriceps, espinales bajos, tibiales, glúteo medio y mayor, interóseos. Se acompaña el estiramiento con cambios posturales.
12 MARZO: Ejercicios activo asistidos en MMSS y Manejo del dolor.
Se efectuaron ejercicios activo asistidos con la ayuda de palos, balones, pedales y bandas elásticas con el fin de mejorar la movilidad articular en hombro y codos, contracciones isométricas por medio de pesas para mejorar fuerza muscular en bíceps, tríceps, pectorales, trapecios, Numero de repeticiones por cada grupo muscular 12. Se trabajó terapia sedativa en cuello, colocando la persona mayor en sedente y por medio de termoterapia con paquete caliente por 8 minutos, ultrasonido por 8 minutos. Digito presión a tolerancia disminuyendo espasmos y dolor en la zona de hombro derecho, por último, masaje de relajación.
13 MARZO: Reeducación de la marcha y Estiramiento muscular.
Se da inicio de la actividad con descargas de peso de manera individual donde se promovió el cambio de sedente a bípedo con descargas de peso en miembros inferiores acompañado de balanceo de la pelvis y doblando las rodillas de forma alterna. Posterior se les ayuda a que se pongan en posición bípeda en un pie por 10 segundos de forma alterna y también se promueve la marcha aumentando la flexión de cadera y rodillas, marcha lateral y posterior apoyándose de las barras paralelas. También se trabajó en escaleras para entrenamiento de la marcha, promoviendo la dorsiflexión del pie, flexión de rodillas y de caderas como el fortalecimiento de la musculatura en glúteos, psoas, cuádriceps y gemelos. Para esta actividad se necesitó del espejo para una retroalimentación visual con el fin de mejorar la actitud, ajuste postural y control de tronco. Se realiza los estiramientos de manera individual desde la posición supina sobre la camilla o colchoneta con el fin de efectuar estiramiento estático En aductores de cadera, psoas, cuádriceps, espinales bajos, tibiales, glúteo medio y mayor, interóseos. Se acompaña el estiramiento con cambios posturales. Previo al estiramiento se coloca paquete caliente por 7 minutos para que el estiramiento sea menos doloroso y masaje sedativo para que relaje los músculos a elongar.
14 MARZO: Estiramiento muscular y descargas de peso.
Se realiza los estiramientos de manera individual desde la posición supina sobre la camilla o colchoneta con el fin de efectuar estiramiento estático En aductores de cadera, psoas, cuádriceps, espinales bajos, tibiales, glúteo medio y mayor, interóseos. Se acompaña el estiramiento con cambios posturales. Previo al estiramiento se coloca paquete caliente por 7 minutos para que el estiramiento sea menos doloroso y masaje sedativo para que relaje los músculos a elongar. También se efectúa movilizaciones pasivas en caderas, rodillas, tobillos y columna lumbar. Estas movilizaciones pasivas deben ser a tolerancia de la persona mayor y hasta donde permita el movimiento. Se deben hacer movimientos suaves, con una buena ejecución, evidenciando una cierta tensión en el musculo estirado y sin forzar el músculo, se mantiene la posición unos 20-30 segundos y se descansa. Se repite el ejercicio, con cinco series por cada grupo muscular. se efectuaron descargas de peso de manera individual donde se promovió el cambio de sedente a bípedo con descargas de peso en miembros inferiores acompañado de balanceo de la pelvis y doblando las rodillas de forma alterna. Tiempo en esta posición, 10 a 15 minutos.

15 MARZO: Reeducación de la marcha con aditamento y en barras.
se promovio la marcha con baston, aumentando la flexión de cadera y rodillas, marcha lateral y posterior apoyándose de las barras paralelas. Para esta actividad se necesitó del espejo para una retroalimentación visual con el fin de mejorar la actitud, ajuste postural y control de tronco. Ejercicios activo-asistidos para estimulación del equilibrio en esta posición.Tambien se trabajo descargas de peso de manera individual donde se promovió el cambio de sedente a bípedo con descargas de peso en miembros inferiores acompañado de balanceo de la pelvis y doblando las rodillas de forma alterna. Tiempo en esta posición, 10 a 15 minutos. Posterior se les ayuda a que se pongan en posición bípeda en un pie por 10 segundos de forma alterna y también se promueve la marcha aumentando la flexión de cadera y rodillas, marcha lateral y posterior apoyándose de las barras paralelas. También se trabajó en escaleras para entrenamiento de la marcha, promoviendo la dorsiflexión del pie, flexión de rodillas y de caderas como el fortalecimiento de la musculatura en glúteos, psoas, cuádriceps y gemelos. Para esta actividad se necesitó del espejo para una retroalimentación visual con el fin de mejorar la actitud, ajuste postural y control de tronco. Ejercicios activo-asistidos, activos, subiendo y bajando escaleras de manera alterna en bípedo de frente y lateral para fortalecer musculatura de cadera y miembros inferiores. Cantidad de personas atendidas 27personas mayores. Duración de la actividad 30 minutos por participante.
18 MARZO: Estiramiento muscular y masoterapia
Se realiza los estiramientos de manera individual desde la posición supina sobre la camilla o colchoneta con el fin de efectuar estiramiento estático En aductores de cadera, psoas, cuádriceps, espinales bajos, tibiales, glúteo medio y mayor, interóseos. Se acompaña el estiramiento con cambios posturales. Tambien se procedio a efectuuar masoterapia con reflexología plantar desde la posición supina o sedente. Primero se aplica un poco de aceite en las manos. Frotando bien el producto entre ellas antes de utilizarlo en los pies. Se masajea uno de los pies con ambas manos acariciando la parte superior del pie desde los dedos hacia el tobillo. Después se acaricia la planta del pie. Poco a poco, se va aumentando la presión yendo de menor a mayor intensidad. Luego con movimientos en círculos se colocan los pulgares de las manos en la planta del pie y los cuatro dedos sobre el empeine, desde la cabeza de los metatarsianos en la base de los dedos hacia el talón.. 5 veces en ambos sentidos. Se realiza la misma técnica en el otro pie. Por último, se masajea el pie con la yema de los dedos como si se tratara de amasarlos. Empieza por el dedo gordo de pie hasta llegar al meñique. Masajear desde la raíz de cada dedo hasta llegar al extremo aplicando una leve presión. Retirar el aceite con una toalla.
19 MARZO: balonterapia y manejo del dolor.
para esta actividad se requiere a la persona acostada boca arriba en la colchoneta con los pies elevados sobre un balón de 65 cm. Posterior se realizan ejercicios activo-asistidos en cadera y rodilla bilateral realizando flexión y extensión de rodillas 15 repeticiones, elevación de pelvis 15 repeticiones. Ejercicios de contracciones isométricas con ayuda del balón subiendo y bajando la pierna de manera alterna 15 repeticiones. Fortalecimiento en aductores de cadera con la ayuda de una pelota pequeña en medio de las piernas con las rodillas dobladas y los pies sobre el balón formando un ángulo de 45 grados en caderas y rodillas. 10 repeticiones. Se realizó masaje sedativo en las personas mayores que presentaban dolor en espalda media o baja, antes se acuesta a la persona boca abajo y se coloca termoterapia por 8 minutos. termoterapia 8 minutos en la zona, ultrasonido 10 minutos acompañado de diclofenaco gel.

20 MARZO: reeducación de la marcha y movilizaciones pasivas.
Se da inicio de la actividad con descargas de peso de manera individual donde se promovió el cambio de sedente a bípedo con descargas de peso en miembros inferiores acompañado de balanceo de la pelvis y doblando las rodillas de forma alterna. Posterior se les ayuda a que se pongan en posición bípeda en un pie por 10 segundos de forma alterna y también se promueve la marcha aumentando la flexión de cadera y rodillas, marcha lateral y posterior apoyándose de las barras paralelas. También se trabajó en escaleras para entrenamiento de la marcha, promoviendo la dorsiflexión del pie, flexión de rodillas y de caderas como el fortalecimiento de la musculatura en glúteos, psoas, cuádriceps y gemelos. Para esta actividad se necesitó del espejo para una retroalimentación visual con el fin de mejorar la actitud, ajuste postural y control de tronco. Se realiza movilizaciones pasivas de manera individual desde la posición supina sobre la camilla o colchoneta con el fin de minimizar los síntomas que conlleva el tiempo prolongado en una postura y favorecer el riego sanguíneo en flexión de cadera, rodillas, tobillos y pies 5 veces por articulación. También se hace cambio postural desde supino a prono movilizando extensores de caderas y de tobillos.
21 MARZO: estiramiento muscular y movilizaciones pasivas
Se realiza los estiramientos de manera individual desde la posición supina sobre la camilla o colchoneta con el fin de efectuar estiramiento estático En aductores de cadera, psoas, cuádriceps, espinales bajos, tibiales, glúteo medio y mayor, interóseos. Se acompaña el estiramiento con cambios posturales. Previo al estiramiento se coloca paquete caliente por 7 minutos para que el estiramiento sea menos doloroso y masaje sedativo para que relaje los músculos a elongar. También se efectúa movilizaciones pasivas en caderas, rodillas, tobillos y columna lumbar. Estas movilizaciones pasivas deben ser a tolerancia de la persona mayor y hasta donde permita el movimiento. Se deben hacer movimientos suaves, con una buena ejecución, evidenciando una cierta tensión en el musculo estirado y sin forzar el músculo, se mantiene la posición unos 20-30 segundos y se descansa. Se repite el ejercicio, con cinco series por cada grupo muscular.
26 MARZO: movilizaciones pasivas, cambios posturales y masoterapia
Se realiza las movilizaciones pasivas desde la posición supina sobre la camilla o colchoneta con el fin de movilizar las articulaciones de caderas, rodillas, pies, manos brazos, codos y hombros, posteriormente se cambian de posicion a las personas participantes de boca arriba aboca abajo movilizando las articulaciones posibles desde esta posicion.Tambien se efectuo masoterapia con reflexología plantar desde la posición supina o sedente. Primero se aplica un poco de aceite en las manos. Frotando bien el producto entre ellas antes de utilizarlo en los pies. Se masajea uno de los pies con ambas manos acariciando la parte superior del pie desde los dedos hacia el tobillo. Después se acaricia la planta del pie. Poco a poco, se va aumentando la presión yendo de menor a mayor intensidad. Luego con movimientos en círculos se colocan los pulgares de las manos en la planta del pie y los cuatro dedos sobre el empeine, desde la cabeza de los metatarsianos en la base de los dedos hacia el talón. Lo ideal es que la mayor presión se centre en las zonas más duras, especialmente en el talón. Sujetar el pie con una mano y con la otra mano debe girar el pie de izquierda a derecha. 5 veces en ambos sentidos. Se realiza la misma técnica en el otro pie. Por último, se masajea el pie con la yema de los dedos como si se tratara de amasarlos. Empieza por el dedo gordo de pie hasta llegar al meñique. Masajear desde la raíz de cada dedo hasta llegar al extremo aplicando una leve presión. Retirar el aceite con una toalla.

27 MARZO: fortalecimiento de MMSS Y MMII.Se realizaron actividad grupal con ejercicios activo asistidos con la ayuda de palos, balones y bandas elásticas con el fin de mejorar la movilidad articular en hombro y codos, contracciones isométricas por medio de pesas para mejorar fuerza muscular en bíceps, tríceps, pectorales, trapecios, ductores de caderas, cuádriceps, glúteo medio y mayor y en isquiotibiales. Numero de repeticiones por cada grupo muscular 12.

3.3.3.ESTRATEGIA IEC: COME SALUDABLE, VIVE BIEN- ACONDICIONANDO MI CUERPO
Marzo 6: Se realiza las actividades dentro del marco de la estrategia Información, educación y comunicación IEC. Se socializa el tema "Alimentación y nutrición een el adulto mayor". Se da inicio a la temática a trabajar, con breve introducción al tema, se realiza mediante la presentación de un video y diapositivas alusivas al tema y se realiza preguntas alusivas al tema, y se retroalimenta los conceptos sobre los factores predisponentes que inciden en el estado nutricional en los adultos mayores son los biológicos, psicológicos, sociales, económicos y ambientales. y las características en la alimentación en la que se debe incluir mayor variedad posible de alimentos: abundantes verduras y frutas, suficientes cereales de preferencia integrales (tortillas, pan, pastas, arroz), pocos alimentos de origen animal sin grasa (leche, huevo, carne, pescado) y consumir lo menos posible de grasas, aceites, azúcares y sal.
Marzo 20: Se realiza la actividad sobre " Hábitos de vida saludable", cuyo propósito es incorporar práctica y rutinas saludables a la vida diaria que aporten al cuidado de la salud, a la actividad lúdica y a la alimentación saludable. Se presenta un video relativo a estilos de vida saludable: alimentación sana, higiene personal y de los alimentos, ejercicio o actividad física con los diferentes conceptos, de acuerdo a las respuestas se realiza preguntas referentes al tema y se hace la respectiva retroalimentación.
La sesión continua con la ampliación de los conceptos de estilos de vida saludable y como deben aplicarlo a su vida cotidiana.

Dentro de las actividades de la estrategia EIC. Hábitos de vida saludables se incluye:
"ACONDICIONANDO MI CUERPO":
Posterior al calentamiento se realizó ejercicios repetitivos con una intensidad más alta y con movimientos activos dirigidos por intervalos incluyendo ejercicios de respiración profunda diafragmática- abdominal, además de movimientos estáticos y dinámicos. Se trabajan traslados para mejorar el sentido de orientación. Se efectúan movimientos individualizados para las personas mayores en silla de ruedas. Se utilizaron palos, balón y aros, con el fin de poder mantener la movilidad articular de manera rítmica. Dentro de la actividad se incluyó ejercicios de estiramiento muscular y ejercicios activo-dirigidos, repetitivos y suaves para que las personas mayores participantes en silla de ruedas lo puedan realizar. Duración de la actividad 40 minutos. Se trabajo los dias 1,4,6,9,11,13,15,17,18,20,22 y 26 de marzo del 2024.

3.3.4. **ENFERMERÍA ALTERNATIVA.**

El día 23 y 31 de Marzo 2024: Ya ubicado el sitio donde realizar masaje con aceite de almendras se iniciará a realizar la terapia podal y/o masaje corporal a las personas mayores. Con el fin de Reducir grados de estrés presentados, disminuir el dolor que puedan presentar y Generar entornos diferentes en los cuales puedan salir de sus espacios cotidianos. se tuvo una participación en Cantidad de personas durante la terapia de 24 personas mayores. Se evidencia agrado por parte de las personas mayores durante el desarrollo de la actividad. Se logra disminuir grados de dolencias a las personas mayores que manifestaron tenerlo.

3.3.5. PORQUE MI SALUD FISICA Y MENTAL ES PRIMERO: MANTENIMIENTO COGNITIVO / ESTIMULACION SENSORIAL:

TRADICION ORAL: 6, 11, 13, 18 Y 20 DE MARZO: Cada una de las sesiones inicia con la lectura de un texto del libro Las Casas que hablan compilado realizado por la escritora Elisa Mujica, donde se narra historias de la Bogota de comienzos de siglo, ubicandose geograficamente en el Barrio La candelaria, estas historias realizan una descripcion de los origenes de las casas y algunas anecdotas que vivieron y viven sus habitantes, especialmente habla de las casas que han cumplido o superado un siglo de existencia, narrativas que son reconocidas popularmente por quienes han habitado la ciudad de Bogota y que se han multiplicado por la tradicion oral. Se realizaron preguntas orientadoras que permitan evaluar la comprension lectora en las personas mayores y se motiva para que se narren historias similares reconocidas.

ESTIMULACION SENSORIAL: 13 DE MARZO: Posterior a la organizacion de las personas mayores, lse interviene de manera personalizada a cada una de las personas mayores haciendo la aplicacion de escencias y aceites masajeando especialmente manos y dedos de tal manera que conlleven a una relajacion pasivo asistida, experimentando diversas sensaciones como frio y calor, potenciando la capaidad del sentir. Durante el ejercicio las personas mayores presentaron variadas respuestas, en el caso de las personas mayores postradas en su totalidad, mostraron respuesta y reacciones frente al estimulo, algunas otras se mostraron relajadas y tranquilas.

ESTIMULACION PROPIOCEPTIVA: 25 DE MARZO, La actividad se desarrolla a partir de movimientos dirigidos en los que se busca mejorar la sensacion del cuerpo en el espacio, se hace enfasis en la ubicacion de izquierda - derecha. arriba y abajo, se realizaron direccionamientos personalizados para lograr en algunas personas mayores, mejor respuesta ante los ejercicios.

3.3.1**. MEJORANDO MIS HÁBITOS Y RUTINAS DE VIDA:**

El día 04, 15 y 27 de Marzo 2024: En las entregas de los Kits de Aseo, se observa que las personas mayores que cuentan con autonomía para el manejo de sus elementos de aseo, tienen claridad en cuanto a la ubicación de los espacios, y la periodicidad de los mismos, pues ellos hacen la referencia en que conocen que deben cuidar sus insumos.

El día 08 , 15 y 17 de Marzo 2024: En los seguimiento de Autocuidado y de Actividades Instrumentales, se observa que las personas mayores están haciendo uso de las batas de baño, así como también sus elementos de aseo, y las personas que requieren mayor asistencia, son desplazado en sillas patos con cuidado y con sus batas correspondientes, lo cual se refuerza al área de Servicios Primarios por su compromiso.

3.3.2 SOY FUNCIONAL

Se da por terminada la actividad, agradeciendo a las personas mayores la colaboración e interés en realizar el ejercicio. Con ayuda de los auxiliares de enfermería se les ayuda a colocar el resto de ropa que traían y que fue retirada para poder desarrollar la actividad, posteriormente se sacan del salón. Se dejan los participantes tranquilos y satisfechos por todo lo que aún pueden hacer de manera activa

3.3.3. ESTRATEGIA IEC: COME SALUDABLE, VIVE BIEN- ACONDICIONANDO MI CUERPO

Marzo 6: Se finaliza la actividad de " Alimentación y nutrición del adulto mayor" con unas preguntas referentes al tema y se verifica los conceptos aprendidos. Se enfatiza en la importancia de adoptar una alimentación saludable y una rutina de actividad física para lograr salud y bienestar en la personas mayores y evitar la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles o en su defecto controlar la progresión de estas patologías en la comunidad de cuidado.

Marzo 20: Como evaluación se realiza de manera verbal realizando las siguientes preguntas:

- ¿Qué grupos deben contener la alimentación diaria? Cereales, frutas, verduras, tubérculos, lácteos, grasas y azúcares.
- ¿Cuántas horas debe dormir las personas? 8 horas diarias
- ¿Qué actividades incluyen los hábitos de higiene personal? Baño diario, cepillado de dientes, cambio diario de ropa, uso de desodorante.

Todos los participantes presentaron una adecuada disposición, interés y activa participación en la explicación de los conceptos impartidos, William Díaz, María Antonia Molano y Nohora Parra participaron de manera sobresaliente en la actividad.

"ACONDICIONANDO MI CUERPO"

Se termina la actividad con unos minutos de respiración profunda acompañado de movimientos de relajación y de estiramiento muscular por 5 minutos. También se les da los agradecimientos por la participación y se les brinda un fuerte aplauso.

3.3.3. MOMENTO FINAL

3.3.4. **ENFERMERÍA ALTERNATIVA.**

El día 23 y 31 de Marzo 2024: Tras la realización de las actividades planificadas para dichas jornadas, se pudo evidenciar un notorio agrado por parte de las personas mayores que participaron en la experiencia. La clave de este éxito radicó en proporcionar un ambiente propicio para su bienestar, asegurándose de que se encontraran en espacios cómodos que les brindaran confort y seguridad.

El cuidado de la salud y el bienestar de las personas mayores fueron elementos fundamentales en la ejecución de la Enfermería Alternativa. Se prestó especial atención a la disposición del entorno, asegurando que este favoreciera la relajación y la participación activa de los participantes. Una vez finalizadas las actividades, se procedió a trasladar a las personas mayores a un espacio común, como el comedor, donde pudieron continuar disfrutando de un ambiente propicio para la interacción y el disfrute compartido. Este enfoque alternativo en enfermería no solo se limitó a la atención de aspectos médicos, sino que se extendió a la creación de experiencias que promovieron el bienestar integral de los residentes.

3.3.5. PORQUE MI SALUD FISICA Y MENTAL ES PRIMERO: MANTENIMIENTO COGNITIVO / ESTIMULACION SENSORIAL:

TRADICION ORAL: 6, 11, 18 Y 20 DE MARZO: La actividad se cierra realizando la ubicacion geografica en el mapa de la Candelaria de la Casa de la que se narra la historia para ello se hace uso de mapa en papel, y se invita a las personas mayores que logran hacer la ubicacion de la vivienda que realicen una descipcion fisica de esta. Como cierre de la actividad se realizó actividad de origami a partir de la realizacion de figuras sencillas.

ESTIMULACION SENSORIAL: 13 DE MARZO: Se finaliza la actividad indagando sobre los sentires con relacion a la sesion, explicando la importancia de estimular los sentidos especialmente el tacto para de esta manera poder indentificar de manera objetiva sensaciones tactiles e identificanlas como es sensacion de calor y frio.

ESTIMULACION PROPIOCEPTIVA: 25 DE MARZO , se realiza el cierre de la actividad con sesion de respiracion profunda y relajacion.

3.4.RECURSOS	
3.4.1. Terapeuta Ocupacional, personas mayores y auxiliares de enfermeria.	Habitaciones, camas, prendas de vestir, elementos de aseo, lavadero, agua, baños, batas de baño, chanclas.
3.4.2. Personas mayores, fisioterapeuta	Colchonetas, aceite corporal, paquete caliente, poleas, pesas, bandas elásticas, pedales, balones, música, esencias, masajeador, camilla palos, plastilina terapéutica, barras paralelas, espejo, escaleras, incentivo respiratorio, vasos con agua, pitillos, bombas
3.4.3. Nutricionista, fisioterapeuta, personas mayores y auxiliares de enfermeria.	Video, computador, televisión, bafle. palos, balones aros.
3.4.4.Jefes de Enfermería, personas mayores y auxiliares de enfermeria.	Colchonetas, acites, esencias, parlante, música.
3.4.5. PORQUE MI SALUD FISICA Y MENTAL ES PRIMERO: MANTENIMIENTO COGNITIVO	Talento Humano, lecturas, mapa de la Ciudad de Bogota zona de la candelaria, papel iris, palos, aceites, cremas, sonido, musica.

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

4.1. MEJORANDO MIS HÁBITOS Y RUTINAS DE VIDA:
Durante cada una de las actividades propuestas desde el área, se logra evidenciar que los procesos en cuanto a su Autonomía e Independencia en las personas de funcionalidad Media y Alta, se mantiene, permitiendo así que continúen ejecutando algunas acciones según corresponda. Por lo anterior, se resalta la importnacia de seguir las instrucciones y recomendaciones que se dan desde las áreas correspondientes a su Autocuidado, obteniendo así la participación de 45 personas mayores, las cuales oscilan según la actividad.

En constancia firman:
Personas mayores participantes:

Miryam Salamanca Palacios: C.C. 51725659 : **NO FIRMA**

4.2. SOY FUNCIONAL.
Continua la buena participación de las personas mayores en las actividades desarrolladas ya sean individuales o grupales. Se observa disminución de los espasmos musculares al igual que se mantiene la movilidad articular y capacidad funcional en aquellas personas que participan de manera constante, evidenciando perseverancia e interés en minimizar su dolor y mantener la movilidad activa.

En constancia firman:
Personas mayores participantes:

María Yineth Fernández Silva: NO FIRMA
CC: 52873858

4.3. **ESTRATEGIA IEC: COME SALUDABLE, VIVE BIEN- ACONDICIONANDO MI CUERPO**
Se observa participación activa de las personas mayores, al igual se logra brindar conceptos sobre las características que debe poseer la alimentación del adulto mayor para obtener una adecuada nutrición y evitar factores de riesgos que afecten su salud y bienestar. Con las actividades efectuadas se logra promover el consumo de los diferentes grupos de alimentos, al igual que, concientizar sobre la adquisición de hábitos saludables para mejorar la salud y sus condiciones de vida.
Acondicionando Mi Cuerpo. Algunos participantes refieren que la actividad física hace parte de su estilo de vida y la esperan con agrado. Además, se les nota mas animados, se evidencia una mejoría en la ejecución de sus movimientos al igual que la coordinación y equilibrio.

En constancia firman:
Personas mayores participantes:

María Antonia Molano C.C. 35489602: NO FIRMA

4.4. **ENFERMERÍA ALTERNATIVA:**
Se logra evidenciar en las dos sesiones realizadas, que las personas mayores dan respuestas positivas, ante los masajes relajantes, pues en su cotidianidad, se observan malas posturas, así como también marcha disfuncional, debido a las secuelas de las enfermedades que presentan, por lo anterior, se pretende continuar con las sesiones de masajes, a fin de brindar espacios en los cuales puedan gozar de un momento de tranquilidad y relajación. Participan aproximadamente 20 personas mayores en cada una de las sesiones progrmadas.
En constancia firman:
Personas mayores participantes:

María Virgelina Medina : C.C. 53905472 : **NO FIRMA**

4.5. PORQUE MI SALUD FISICA Y MENTAL ES PRIMERO: MANTENIMIENTO COGNITIVO

Cada una de las sesiones se realiza en espacios adecuados, de tranquilidad, convocando la participacion de manera libre y autonoma, para las sesiones relacionadas con tradicion oral, la asistencia es de aporximadamente 12 personas mayores con una participacion activa de 3 personas mayores que son quienes presentan mayor comprension del proceso y logran compartir experiencias desde narrativas reconocidas en la tradicion oral. El ejercicio a logrado que las personas mayores quienes habitaron la ciudad de Bogota logren ubicarse espacialmente en estos territorios, logrando describir situaciones y anecdotas reconocidas en la historia de la Ciudad.

Con relacion a la sesion de estimulacion sensorial, se logro la vinculacion de la mayor parte de personas mayores de la Comunidad de Cuidado, aproximadamente 48 personas mayores, teniendo en cuenta que la dinamca fue personalizada las personas mayores expresaron su sentir al momento de realizar la actividad de estimulacion tacti, en el caso de quienes presentan movilidad totalmente reducida, reaccionaron frente al estimulo, otras personas mayores disfrutaron del masaje en manos y en muy poca cantidad hicieron referencia a no soportar la sensacion provocada por el contacto y el uso de aceites, de igual manera se presentaron mayores reacciones frente a la sensacion de frio en las manos. Durante esta mostraron tranquilidad y se relajaron en su mayoria.

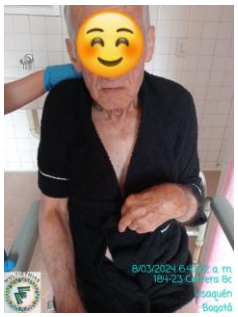
Con relacion a la actividad de estimulacion propioceptiva se buscó fortalecer la lateralidad izquierda y derecha, esta se hizo a partir de mmovimiento dirigidos a partir del uso del baston, y de diversos movimientos, la asistencia fue de 48 personas mayores quienes se vincularon de manera libre y autonoma al proceso, disfrutando del desarrollo del mismo, se evidencia en la mayoria de la personas mayores dificultades para identificar su ubicacion en el espacio y su orientacion con relacion a la lateralidad.

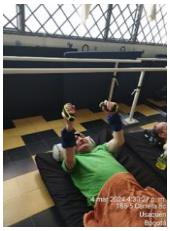
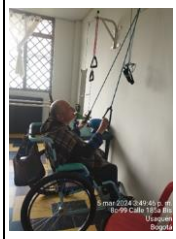
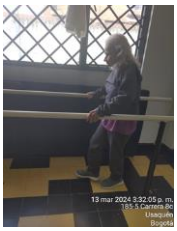
En constancia firman:
Personas mayores participantes:

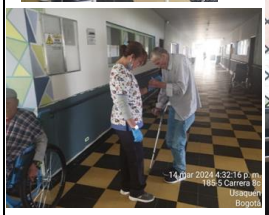
EUDORA RODRÍGUEZ SOTELO C.C. 41462106 NO FIRMA

Fecha de evaluación del encuentro: 4 de marzo al 31 de marzo del 2024

Nombre de la Coordinadora del Centro: RAQUEL PINTO SÁNCHEZ

NOMBRE DEL ENCUENTRO	FECHA	REGISTRO FOTOGRAFICO
MEJORANDO MIS HÁBITOS Y RUTINAS DE VIDA	4/3/2024 08/03/2024 15/3/2024	           

SOY FUNCIONAL	4/3/2024	  
	5/3/2024	 
	6/3/2024	 
SOY FUNCIONAL	7/3/2024	
	8/3/2024	
	11/3/2024	
	12/3/2024	 
	13/3/2024	 

SOY FUNCIONAL	14/3/2024 15/3/2024 18/3/2024	     
	19/3/2024 20/3/2024	   

SOY FUNCIONAL	21/3/2024 26/3/2024 27/3/2024	 

		
COME SALUDABLE, VIVE BIEN. ACONDICIONANDO MI CUERPO	6, 20, 27/03/2024	  

ACONDICIONANDO MI CUERPO	1,4,6,9,11,13,15,17,18,20,22 y 26 de marzo del 2024.	           

ENFERMERÍA ALTERNATIVA	23/03/2024 31/03/2024	   
	TRADICION ORAL 6,11,18,20 DE MARZO	   

PORQUE MI SALUD FISICA Y MENTAL ES PRIMERO: MANTENIMEINTO COGNITIVO	ESTIMULACION SENSORIA 13 DE MARZO	
	ESTIMULACION PROPIOCEPTIVA 25 DE MARZO	