CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890206402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

| FICHA TÉCNICA | |
|---|---|
| **SESIÓN 06** | |
| **FECHA**: 11 NOVIEMBRE 2025 | **HORA:** 8:30 – 9:30 am |
| **TEMA: DEBERES DE LOS ADULTOS MAYORES** | **ASISTENTES:** 45 |
| **POBLACIÓN OBJETO:** Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida | |
| **PROFESIONAL RESPONSABLE:** Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería) | |
| **ACTIVIDAD:** charla educativa | |

**OBJETIVO GENERAL:**

Fortalecer en los adultos mayores la comprensión, apropiación y práctica responsable de los deberes establecidos para esta etapa de la vida, promoviendo el autocuidado, la participación social, la convivencia armónica y el uso adecuado de los servicios y beneficios institucionales.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Reconocer los principales deberes que tienen los adultos mayores según la normatividad colombiana, las instituciones comunitarias y el marco ético de convivencia social.
- Promover conductas de autocuidado físico, emocional y social, resaltando la importancia de la responsabilidad personal en el bienestar integral.
- Fortalecer la participación activa en las actividades del Centro Vida y en la comunidad, comprendiendo el deber de involucrarse y colaborar en los espacios colectivos.

**MARCO TEÓRICO:**

El concepto de **deberes de los adultos mayores** se fundamenta en la normativa colombiana, especialmente en la **Ley 1251 de 2008**, que busca proteger, promocionar y garantizar los derechos de las personas mayores, pero también establece responsabilidades orientadas a la convivencia y al desarrollo integral.
Asimismo, la Carta de Derechos y Deberes del Adulto Mayor de diferentes instituciones señala que, así como el adulto mayor tiene derecho al respeto, la salud, la dignidad y la

participación, también posee deberes que fortalecen su rol activo y autónomo en la sociedad

Entre los deberes más relevantes se encuentran:

- **Autocuidado físico y emocional:** incluye mantener hábitos de higiene, asistir a controles médicos, informarse sobre su salud, cumplir los tratamientos y evitar conductas de riesgo.
- **Participación responsable:** asistir a las actividades programadas, contribuir al bienestar colectivo, apoyar la organización comunitaria y ser corresponsables en la protección de los espacios institucionales.
- **Convivencia y respeto:** mantener comportamientos basados en la tolerancia, la empatía, la escucha y el respeto hacia todos los miembros del entorno.
- **Uso adecuado de recursos:** velar por el cuidado de las instalaciones, materiales y servicios que les ofrece el programa.

El fortalecimiento de estos deberes contribuye a que el adulto mayor se reconozca como un sujeto activo, corresponsable y valioso dentro de la comunidad, promoviendo una vejez digna, participativa y saludable.

**METODOLOGÍA:**

**Apertura de la sesión:**

- Saludo, presentación del profesional y explicación del objetivo de la charla.
- Actividad rompe hielo breve: los asistentes mencionan un deber que consideran importante para la vida diaria.

**Exposición del tema:**

- Presentación clara y adaptada a lenguaje sencillo.
- Uso de ejemplos concretos de la vida cotidiana (convivencia, autocuidado, participación).
- Explicación de cada deber con apoyo visual (láminas, carteles o diapositivas).

**Diálogo participativo:**

- Preguntas guiadas para que los adultos mayores reflexionen sobre cómo cumplen o pueden mejorar sus deberes.

- Espacio para compartir experiencias y situaciones comunes dentro del Centro Vida.

**Dinámica de reflexión:**

- Actividad grupal donde los participantes clasifican deberes personales y deberes comunitarios.
- Puesta en común de ideas y elaboración de un pequeño acuerdo colectivo de convivencia.

**Cierre:**

- Síntesis de los puntos principales de la charla.
- Invitación a asumir compromisos individuales.
- Agradecimiento y retroalimentación voluntaria.

**METODO:**

- **Método expositivo-dialogado:** permite presentar la información de forma clara y ordenada, mientras se alterna con preguntas y participación activa.
- **Método participativo:** promueve la construcción conjunta del conocimiento mediante experiencias, opiniones y reflexiones compartidas.
- **Método vivencial:** utiliza situaciones reales del Centro Vida para que los adultos mayores comprendan, analicen y relacionen los deberes con la vida diaria.

**RECOMENDACIONES:**

- Utilizar lenguaje sencillo, respetuoso y cercano.
- Evitar términos técnicos sin explicación.
- Mantener el ritmo de la charla adecuado a las capacidades cognitivas de los asistentes.
- Promover un ambiente de confianza donde las personas mayores se sientan escuchadas y valoradas.
- No hacer juicios personales sobre conductas, sino orientar siempre hacia la mejora.

**CONCLUSIONES:**

La charla sobre los deberes de los adultos mayores permite fortalecer su rol activo, autónomo y responsable dentro del entorno comunitario. Comprender estos deberes no

solo mejora la convivencia y el respeto entre los participantes, sino que también potencia el autocuidado, la disciplina personal y la participación consciente en las actividades del programa.

Al asumir estos deberes de forma comprometida, los adultos mayores contribuyen a un ambiente armónico, seguro y colaborativo, favoreciendo su propio bienestar y el de la comunidad. Además, la reflexión colectiva fomenta el sentido de pertenencia, el respeto mutuo y la construcción conjunta de una vejez digna y significativa.

**ANEXOS:**



RICOH 15



RICOH 15

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

| | |
|---|---|
| **FICHA TÉCNICA** | |
| **SESIÓN 07** | |
| **FECHA**: 12 NOVIEMBRE 2025 | **HORA:** 8:30 – 9:30 am |
| **TEMA: DERECHOS Y DEBERES COMO PACIENTES** | **ASISTENTES:** 45 |
| **POBLACIÓN OBJETO:** Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida | |
| **PROFESIONAL RESPONSABLE:** Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería) | |
| **ACTIVIDAD:** Charla educativa | |

**OBJETIVO GENERAL:**

Brindar a los adultos mayores información clara, precisa y comprensible sobre sus **derechos y deberes como pacientes**, promoviendo el ejercicio responsable, informado y autónomo en los servicios de salud, y fortaleciendo su capacidad para tomar decisiones conscientes que protejan su bienestar físico y emocional.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Identificar los derechos fundamentales que tienen los adultos mayores como pacientes dentro del sistema de salud colombiano.
- Reconocer los deberes que deben asumir al recibir atención médica para favorecer una relación adecuada y colaborativa con el personal de salud.
- Promover la importancia del autocuidado, la comunicación clara con el equipo médico y la participación en los procesos de atención.

**MARCO TEÓRICO:**

Los **derechos y deberes de los pacientes** están regulados en Colombia por la **Ley 1751 de 2015 (Ley Estatutaria de Salud)** y la **Resolución 13437 de 1991**, que establecen las normas básicas del Sistema General de Seguridad Social en Salud. Para los adultos mayores, estos principios son esenciales, ya que constituyen una población prioritaria y con mayor frecuencia de atención médica.

**1. Derechos del paciente**

El paciente tiene derecho a:

- **Acceso oportuno a los servicios de salud:** ser atendido sin discriminación por edad, condición física, origen o nivel socioeconómico.
- **Recibir información clara y completa:** conocer su diagnóstico, tratamientos, riesgos, alternativas y pronóstico.
- **Consentimiento informado:** decidir libremente sobre los procedimientos médicos después de recibir la información suficiente.
- **Confidencialidad de la historia clínica:** sus datos personales y médicos deben ser protegidos.
- **Atención digna y respetuosa:** recibir un trato humanizado, amable y libre de maltrato.
- **Segunda opinión médica:** solicitar valoración de otro profesional cuando lo considere necesario.
- **Participación en decisiones sobre su salud:** expresar dudas, inquietudes y objeciones frente al tratamiento.
- **Acompañamiento:** en especial en situaciones de vulnerabilidad o procedimientos que así lo requieren.
- **Recibir educación en salud:** orientaciones para el autocuidado, prevención y promoción de la salud.

**2. Deberes del paciente**

Los pacientes también tienen responsabilidades, tales como:

- **Suministrar información veraz y completa** sobre su estado de salud, antecedentes médicos y hábitos.
- **Cumplir las indicaciones médicas** y seguir el tratamiento prescrito.
- **Cuidar los recursos e instalaciones de salud.**
- **Mantener buen trato** hacia el personal médico, administrativo y demás pacientes.
- **Asistir puntualmente** a citas y procedimientos, o cancelar con anticipación.
- **Hacer uso adecuado de los servicios de urgencias**, evitando consultas innecesarias.
- **Actuar con respeto y responsabilidad** en cada proceso de atención.

**METODOLOGÍA:**

**Inicio de la sesión:**

- Saludo, presentación del profesional y explicación del propósito de la charla.

- Pregunta inicial: *"¿Qué derecho considera usted importante cuando va al médico?"*

**Desarrollo del tema:**

- Presentación organizada de los derechos del paciente utilizando ejemplos cotidianos (citas, hospitalizaciones, medicamentos, acompañamientos).
- Explicación detallada de los deberes, resaltando la corresponsabilidad en el proceso de atención.
- Uso de material visual: afiches, tarjetas o diapositivas con frases claras y grandes, adaptadas para adultos mayores.

**Actividad participativa:**

- Dinámica grupal: se reparten tarjetas con situaciones reales (ejemplo: "el médico no explicó el tratamiento", "olvidé tomar el medicamento", "necesito acompañante en consulta").
- Cada participante identifica si se trata de un derecho o un deber y explica por qué.

**Espacio de preguntas y diálogo:**

- Los asistentes comparten experiencias sobre atenciones en salud.
- Se brindan orientaciones para resolver dudas prácticas: autorizaciones, urgencias, historia clínica, etc.

**METODO:**

- Método expositivo: para presentar información normativa, conceptual y práctica de forma clara.
- Método participativo: fomenta la expresión de experiencias, dudas y reflexiones de los adultos mayores.
- Método vivencial: relaciona los derechos y deberes con situaciones reales vividas por los participantes en centros de salud.

**RECOMENDACIONES:**

- Usar lenguaje sencillo, pausado y frases cortas para garantizar la comprensión.
- Repetir conceptos clave y verificar continuamente que los asistentes hayan entendido.
- Apoyarse en ejemplos reales que los adultos mayores vivan frecuentemente.
- Evitar saturación de términos técnicos; explicar cada concepto de forma accesible.

## CONCLUSIONES:

La charla sobre los derechos y deberes de los pacientes permite que los adultos mayores comprendan mejor su papel dentro del sistema de salud, fortaleciendo su autonomía y su capacidad para tomar decisiones informadas sobre su bienestar.
Conocer los derechos les brinda seguridad y confianza para solicitar información, atención o acompañamiento. De igual manera, comprender y cumplir los deberes promueve relaciones respetuosas con el personal médico, mejora el acceso a los servicios, disminuye conflictos y contribuye a una atención más humana y efectiva.
Esta información empodera a los adultos mayores, favoreciendo su calidad de vida y facilitando una vejez digna, activa y consciente de su propio cuidado.

## ANEXOS:





CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

| | |
|---|---|
| **FICHA TÉCNICA** | |
| **SESIÓN 08** | |
| **FECHA**: 13 NOVIEMBRE 2025 | **HORA:** 8:30 – 9:30 am |
| **TEMA: TRIAGE DE URGENCIAS** | **ASISTENTES:** 45 |
| **POBLACIÓN OBJETO:** Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida | |
| **PROFESIONAL RESPONSABLE:** Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermeria) | |
| **ACTIVIDAD**: Charla educativa e informativa | |

**OBJETIVO GENERAL:**

Fortalecer en los adultos mayores la comprensión del **Triage de urgencias**, sus colores, niveles de priorización y tiempos de espera, mediante una explicación clara y una actividad práctica con ficha tipo laberinto que facilite el aprendizaje, la retención de la información y la toma de decisiones adecuadas en situaciones de salud.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Explicar de forma sencilla y clara qué es el Triage, para qué sirve y cómo funciona en los servicios de urgencias.
- Reconocer los diferentes colores del Triage (rojo, naranja, amarillo, verde y azul) y los tiempos estimados de atención según cada categoría.
- Identificar síntomas o signos que requieren atención inmediata y aquellos que pueden esperar consulta prioritaria.

**MARCO TEÓRICO:**

El **Triage de urgencias** es un sistema de clasificación utilizado en todos los servicios de salud para determinar la prioridad con la que un paciente debe ser atendido, basándose en la gravedad de sus síntomas. Este proceso permite organizar adecuadamente la atención, garantizar la seguridad del paciente y optimizar los recursos disponibles.

1. **Triage I – Rojo (Atención inmediata)**

- Paciente en riesgo vital.

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

- Ejemplos: pérdida de conciencia, dificultad respiratoria severa, sangrado abundante, dolor de pecho intenso.

**Triage II – Naranja (Atención muy urgente – máximo 30 minutos)**

- Condiciones que pueden deteriorarse rápidamente.
- Ejemplos: dolor agudo, fiebre alta en personas vulnerables, dificultad moderada para respirar.

**Triage III – Amarillo (Atención urgente – máximo 60 minutos)**

- Situaciones que requieren evaluación, pero no hacen peligrar la vida de manera inmediata.
- Ejemplos: caída con dolor moderado, vómitos persistentes, deshidratación leve.

**Triage IV – Verde (Atención no urgente – hasta 120 minutos)**

- Problemas de salud que pueden ser manejados inicialmente en consulta prioritaria.
- Ejemplos: dolor leve, resfriado común, síntomas de consulta general.

**Triage V – Azul (Consulta general/administrativa – hasta 180 minutos)**

- Situaciones sin urgencia médica.
- Ejemplos: solicitud de medicamento, renovación de fórmula, trámites.

**METODOLOGÍA:**

- Saludo y presentación del tema.
- Pregunta introductoria: *"¿Qué es lo primero que hacen en urgencias cuando uno llega?"*
- Breve explicación del propósito de la sesión.

**Explicación del Triage**

- Presentación visual de cada color y su significado en un cartel o lámina.
- Ejemplos claros adaptados a la vida cotidiana de los adultos mayores.
- Comparación entre síntomas leves, moderados y de gravedad alta.

**Discusión guiada**

- Espacio para que los participantes cuenten experiencias en urgencias.
- Análisis de si fueron Triage alto o bajo y por qué.
- Aclaración de dudas sobre tiempos de espera y procedimientos.

**Actividad práctica: Ficha Laberinto del Triage**

- Se entrega una ficha con un laberinto donde deben unir el color del Triage con la descripción correcta del nivel.
- Acompañamiento uno a uno según la necesidad del adulto mayor.
- Revisión grupal del laberinto completado.

**METODO:**

- Método expositivo: presentación clara y ordenada de conceptos médicos.
- Método demostrativo: apoyo visual con colores, imágenes y ejemplos.
- Método participativo: diálogo, preguntas, análisis de experiencias personales.
  Método cognitivo-lúdico: utilización de la ficha de laberinto para reforzar el aprendizaje mediante el juego y la concentración.

**RECOMENDACIONES:**

- Utilizar lenguaje muy claro, pausado y sin tecnicismos.
- Hay que asegurar que los colores del Triage sean grandes, visibles y fáciles de distinguir, especialmente para quienes tienen disminución visual.
- Repetir ejemplos concretos que ayuden a fijar el significado de cada color.
- Verificar continuamente la comprensión del grupo mediante preguntas.

**CONCLUSIONES:**

La explicación del Triage de urgencias, acompañada de la ficha tipo laberinto, permite que los adultos mayores comprendan de manera clara, sencilla y dinámica cómo funciona la clasificación de pacientes en servicios de urgencias. Este conocimiento fortalece su autonomía, disminuye la ansiedad al acudir a un hospital y les ayuda a reconocer cuándo existe una verdadera emergencia. Además, la actividad fortalece habilidades cognitivas y motrices, mejora la atención, la memoria y el razonamiento, y

convierte un tema médico complejo en un aprendizaje accesible y significativo. Finalmente, comprender el Triage promueve el uso adecuado de los servicios de salud, asegura una atención más eficiente y empodera a los adultos mayores para enfrentar situaciones de urgencia con mayor seguridad y tranquilidad.

**ANEXOS:**





CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

| | |
|---|---|
| **FICHA TÉCNICA** | |
| **SESIÓN 09** | |
| **FECHA: 14 NOVIEMBRE 2025** | **HORA:** 8:30 – 9:30 am |
| **TEMA: LAVADO MANOS EN 30 SEG** | **ASISTENTES:** 45 |
| **POBLACIÓN OBJETO:** Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida | |
| **PROFESIONAL RESPONSABLE:** Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería) | |
| **ACTIVIDAD:** | |

**OBJETIVO GENERAL:**

Promover en los adultos mayores la práctica correcta del **lavado de manos en 30 segundos**, reforzando hábitos de higiene, prevención de enfermedades y autocuidado mediante la explicación del procedimiento, su importancia y una actividad demostrativa guiada.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Explicar la importancia del lavado de manos como medida esencial para prevenir infecciones respiratorias, gastrointestinales y contagios comunes.
- Enseñar de manera detallada cada uno de los pasos del lavado de manos en 30 segundos según las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS).
- Fortalecer la comprensión del momento adecuado para realizar la higiene de manos (antes de comer, después de usar el baño, después de toser, etc.).

**MARCO TEÓRICO:**

El **lavado de manos** es la intervención más económica, sencilla y efectiva para prevenir la transmisión de microorganismos. Según la OMS y el Ministerio de Salud, una adecuada higiene de manos puede reducir hasta un 50% la incidencia de enfermedades infecciosas.

Los adultos mayores tienen mayor vulnerabilidad debido a:

- Disminución del sistema inmune.

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

- Mayor contacto con medicamentos, curaciones y servicios de salud.
- Riesgo de infecciones respiratorias y gastrointestinales.
- Convivencia frecuente en espacios comunitarios.

Por ello, reforzar la higiene de manos es clave para evitar complicaciones.

El procedimiento recomendado incluye:

1. **Mojar las manos** con agua limpia.
2. **Aplicar jabón suficiente** para cubrir toda la superficie.
3. **Frotar palma con palma.**
4. **Frotar dorso de las manos.**
5. **Frotar entre los dedos.**
6. **Frotar el dorso de los dedos entrelazados.**
7. **Frotar pulgares con movimiento circular.**
8. **Frotar puntas de los dedos contra la palma** para limpiar las uñas.
9. **Enjuagar completamente.**
10. **Secar con toalla limpia o papel desechable.**
11. **Cerrar el grifo con la toalla** para evitar volver a contaminarse.

El tiempo total recomendado es **mínimo 30 segundos** para garantizar la eliminación de gérmenes.

**METODOLOGÍA:**

**Apertura**

- Saludo y presentación del propósito de la actividad.
- Pregunta inicial: *"¿Cada cuánto se lavan las manos y por qué?"*
- Introducción a la importancia de la higiene para prevenir enfermedades.

**Explicación teórica**

- Presentación visual de los pasos del lavado de manos en 30 segundos.
- Uso de tarjetas, afiches o imágenes grandes para facilitar la comprensión visual.
- Explicación adaptada a las capacidades cognitivas del adulto mayor.

**Demostración práctica**

- El profesional realiza el lavado de manos paso a paso frente al grupo.
- Se enfatiza el tiempo de 30 segundos usando un cronómetro.

- Se repite la demostración para asegurar comprensión.

**Actividad guiada**

- Los adultos mayores realizan el lavado de manos siguiendo las indicaciones.
- Supervisión individual para corregir posturas, movimientos o tiempos.
- Repetición de los pasos para reforzar la memoria motriz.

**Refuerzo con ficha ilustrada**

- Entrega de una ficha con los pasos numerados del lavado.
- Los participantes identifican los pasos y los ordenan mentalmente.
- Se puede colorear, repasar o remarcar cada paso según el nivel cognitivo.

**Cierre**

- Preguntas de repaso.
- Recordatorio de los momentos clave en los que deben lavarse las manos.
- Agradecimiento por la participación.

**METODO:**

- Método expositivo: para presentar la teoría de forma clara y comprensible.
- Método demostrativo: mediante la ejecución real del lavado de manos.
- Método participativo: se permite interacción constante, dudas y retroalimentación.

**RECOMENDACIONES:**

- Evitar el uso de términos técnicos; utilizar lenguaje sencillo y pausado.
- Hay que asegurar que haya buena iluminación y fácil acceso al lavamanos.
- Supervisar de cerca a quienes tengan movilidad limitada o dificultad para frotar las manos.
- Repetir los pasos varias veces hasta que el grupo los memorice.

## CONCLUSIONES:

La actividad de **lavado de manos en 30 segundos** permite que los adultos mayores fortalezcan hábitos de higiene fundamentales para la prevención de enfermedades. Comprender y practicar este procedimiento garantiza una mayor protección frente a virus, bacterias y microorganismos que afectan principalmente a esta población vulnerable. Mediante la explicación, demostración y práctica guiada, los adultos mayores adquieren habilidades que pueden aplicar diariamente en sus hogares y entornos comunitarios. Esta actividad contribuye al autocuidado, mejora la salud colectiva y empodera a los participantes para mantener prácticas de higiene adecuadas, seguras y permanentes.

## ANEXOS:



Cmt: 15



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

| FICHA TÉCNICA | |
|---|---|
| **SESIÓN 10** | |
| **FECHA**. 18 NOVIEMBRE 2025 | **HORA:** 8:30 – 9:30 am |
| **TEMA: MEMORIA EN EL ADULTO MAYOR** | **ASISTENTES:** 45 |
| **POBLACIÓN OBJETO:** Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida | |
| **PROFESIONAL RESPONSABLE:** Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería) | |
| **ACTIVIDAD: REFUERZO ACTIVIDAD DE MEMORIA** | |

**OBJETIVO GENERAL:**

Fortalecer y reforzar los procesos de memoria inmediata, memoria de trabajo y memoria a largo plazo en los adultos mayores, mediante ejercicios estructurados, visuales y participativos que estimulen la atención, concentración, asociación y recordación, promoviendo la conservación de sus capacidades cognitivas y funcionales.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Explicar la importancia de la memoria en la vida diaria del adulto mayor y su rol en la autonomía.
- Estimular la memoria inmediata mediante ejercicios de repetición, asociación y reconocimiento.
- Reforzar la memoria de trabajo por medio de actividades cortas que exigen retener y usar información.

**MARCO TEÓRICO:**

La memoria es una función cognitiva fundamental que permite registrar, almacenar y recuperar información. Con el envejecimiento, es normal que ocurran cambios en la velocidad de procesamiento, la capacidad de atención y la retención de información. Sin embargo, múltiples estudios demuestran que la estimulación cognitiva constante fortalece los circuitos neuronales y ayuda a mantener la autonomía y la calidad de vida.

Tipos de memoria relevantes para el adulto mayor:

- **Memoria inmediata:** retiene información durante segundos; se activa en ejercicios breves de repetición.
- **Memoria de trabajo:** permite manipular información mientras se realiza una tarea (por ejemplo, recordar una lista).
- **Memoria a largo plazo:** almacena recuerdos y conocimientos; se activa mediante evocación y asociación.

La estimulación cognitiva en adultos mayores incluye actividades como:

- Asociación de imágenes y palabras.
- Identificación de secuencias o patrones.
- Juegos de memoria, laberintos, rompecabezas sencillos.
- Evocación de recuerdos o actividades de la vida cotidiana.

Estos ejercicios promueven la plasticidad cerebral, que es la capacidad del cerebro para generar nuevas conexiones neuronales, incluso en edades avanzadas. La participación activa en actividades cognitivas disminuye el riesgo de deterioro cognitivo, mejora la autoestima y favorece la interacción social, aspectos fundamentales para el bienestar emocional del adulto mayor.

**METODOLOGÍA:**

**Apertura**

- Saludo.
- Explicación sencilla del objetivo de la actividad: "Hoy vamos a ejercitar la memoria para fortalecer el cerebro".
- Preguntas iniciales: "¿Qué cosas suelen olvidar con frecuencia?" – "¿Qué hacen para recordarlas?".
- Breve introducción sobre la importancia de ejercitar la mente todos los días.

**Explicación teórica**

- Presentación visual de imágenes, palabras u objetos que se usarán en la actividad.
- Explicación clara de los diferentes tipos de memoria y por qué se ejercitan.
- Conversación guiada sobre situaciones reales en las que la memoria es fundamental (recordar citas, medicamentos, nombres, actividades del día).

**Evocación de memoria a largo plazo:**

- Preguntas sobre objetos cotidianos, lugares, canciones o actividades de su vida diaria.
- Conversación guiada para recordar experiencias.

**Actividad de refuerzo con ficha**

- Se entrega una ficha ilustrada con imágenes y espacios para identificar y relacionar.
- Los adultos mayores deben reconocer elementos, colorearlos o unirlos con líneas según la instrucción.
- El profesional supervisa y acompaña.

**METODO:**

- Método expositivo: para explicar los tipos de memoria y su función.
- Método demostrativo: mostrando cómo se realiza cada ejercicio.
- Método participativo: promoviendo intervención activa y verbalización.

**RECOMENDACIONES:**

- Utilizar imágenes grandes, claras, coloridas y de fácil reconocimiento.
- Evitar ejercicios muy largos o complejos para prevenir la fatiga cognitiva.
- Hablar despacio, con un tono amable y repetir indicaciones cuando sea necesario.
- Hay que felicitar constantemente los avances para aumentar la motivación.

**CONCLUSIONES:**

La actividad de refuerzo de memoria permitió estimular diferentes tipos de memoria en los adultos mayores, favoreciendo su atención, concentración y capacidad de recordación. Los ejercicios de observación, asociación y evocación facilitaron la activación cognitiva, demostrando que la estimulación frecuente es fundamental para prevenir el deterioro cognitivo.

Los participantes lograron involucrarse activamente y mostrar interés, fortaleciendo al mismo tiempo su autoestima y habilidades sociales. Este tipo de actividades contribuye de manera significativa al bienestar integral del adulto mayor, promoviendo autonomía, seguridad y calidad de vida.

**ANEXOS:**





CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890206402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

| | |
|---|---|
| **FICHA TÉCNICA** | |
| **SESIÓN 11** | |
| **FECHA**: 19 NOVIEMBRE 2025 | **HORA:** 8:30 – 9:30 am |
| **TEMA: VACACIONES SALUDABLES** | **ASISTENTES:** 45 |
| **POBLACIÓN OBJETO:** Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida | |
| **PROFESIONAL RESPONSABLE:** Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería) | |
| **ACTIVIDAD: "CUIDADOS Y RECOMENDACIONES EN VACACIONES"** | |

**OBJETIVO GENERAL:**

Brindar a los adultos mayores información clara, práctica y preventiva sobre las recomendaciones de autocuidado, salud, seguridad y bienestar que deben tener en cuenta durante la temporada de vacaciones, con el fin de prevenir riesgos, garantizar su integridad física y fomentar hábitos saludables en diferentes entornos.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Explicar la importancia del autocuidado para prevenir accidentes, enfermedades o descompensaciones durante las vacaciones.
- Identificar las recomendaciones básicas relacionadas con el clima, hidratación, alimentación y movilidad.
- Orientar sobre medidas de seguridad personal, manejo de dinero, objetos personales y prevención de estafas.

**MARCO TEÓRICO:**

Las vacaciones representan un periodo de descanso, esparcimiento y actividades fuera de la rutina habitual. Sin embargo, para los adultos mayores, este periodo también implica riesgos que pueden afectar su salud y seguridad. Según lineamientos del Ministerio de Salud, las personas mayores requieren cuidados específicos debido a:

- Cambios en su capacidad de termorregulación.
- Mayor susceptibilidad a la deshidratación.
- Vulnerabilidad frente a golpes de calor o bajas temperaturas.
- Riesgo de caídas por movilidad reducida o superficies irregulares.
- Dificultades para adaptarse a cambios bruscos de alimentación o clima.

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

- Necesidad de mantener el suministro regular de medicamentos crónicos.

Las recomendaciones preventivas fortalecen su capacidad para enfrentar estos cambios, promueven el autocuidado y disminuyen la posibilidad de emergencias como:

- Descompensaciones por hipertensión o diabetes.
- Infecciones gastrointestinales por ingesta de alimentos contaminados.
- Accidentes en espacios recreativos o turísticos.
- Deshidratación, mareos o agotamiento físico.

La educación preventiva se convierte en una herramienta clave para promover decisiones seguras y mejores prácticas durante la temporada vacacional.

**METODOLOGÍA:**

**Apertura:**

- Saludo inicial y explicación breve del objetivo de la charla.
- Pregunta motivadora: "¿Qué cuidados toman ustedes cuando salen de vacaciones?"

**Explicación teórica:**

- Presentación de las recomendaciones principales: salud, hidratación, sol, seguridad personal y alimentación.
- Uso de imágenes o láminas para facilitar la comprensión.

**Actividad de participación:**

- Identificación de riesgos comunes en vacaciones a través de imágenes.
- Los adultos mayores comentan qué acciones son adecuadas y cuáles no.

**Refuerzo con ficha:**

- Entrega de una ficha ilustrada para reconocer cuidados básicos.
- Los participantes marcan, colorean o identifican los íconos relacionados con buenas prácticas.

**Cierre:**

- Preguntas rápidas de repaso.
- Recordatorio de las recomendaciones esenciales.

**METODO:**

- Método expositivo: para explicar de manera organizada las recomendaciones en vacaciones.
- Método participativo: fomentando preguntas, experiencias y comentarios del grupo.
- Método demostrativo: mostrando imágenes o elementos que simbolicen las recomendaciones.

**RECOMENDACIONES:**

- Mantener hidratación constante, especialmente en climas cálidos.
- Usar protector solar mínimo tres veces al día si hay exposición al sol. Llevar sombrero, gafas y ropa fresca para evitar golpes de calor.
- Continuar con la toma habitual de medicamentos sin interrupciones.

**CONCLUSIONES:**

La charla permitió fortalecer en los adultos mayores el conocimiento sobre las medidas de autocuidado necesarias durante la temporada de vacaciones. Se evidenció la importancia de planear adecuadamente, mantenerse hidratados, protegerse del clima y evitar riesgos comunes para prevenir emergencias y complicaciones de salud.

El refuerzo visual mediante fichas ilustradas favoreció la comprensión y recordación de las recomendaciones. Los participantes mostraron interés y compartieron experiencias que enriquecieron el aprendizaje colectivo.

Aplicar estas recomendaciones promueve la autonomía, seguridad y bienestar del adulto mayor, permitiéndoles disfrutar de las vacaciones de manera responsable, saludable y segura.

**ANEXOS:**






CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

| FICHA TÉCNICA | |
|---|---|
| **SESIÓN 12** | |
| **FECHA**: 20 NOVIEMBRE 2025 | **HORA:** 8:30 – 9:30 am |
| **TEMA: EL CEREBRO PARTE 1** | **ASISTENTES:** 45 |
| **POBLACIÓN OBJETO:** Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida | |
| **PROFESIONAL RESPONSABLE:** Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermeria) | |
| **ACTIVIDAD: FICHA RELLENAR CEREBRO** | |

**OBJETIVO GENERAL:**

Fortalecer las funciones cognitivas del adulto mayor, específicamente la atención, memoria, percepción y coordinación, mediante una actividad de estimulación estructurada centrada en la representación del cerebro humano.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Identificar verbalmente las principales áreas cerebrales representadas en la plantilla suministrada.
- Estimular la coordinación óculo-manual por medio del uso de elementos pequeños que requieren precisión.
- Favorecer la concentración sostenida durante la ejecución de una tarea estructurada.

**MARCO TEÓRICO:**

El envejecimiento genera cambios naturales en el cerebro, incluyendo disminución de la velocidad de procesamiento, menor capacidad de retención inmediata y afectación progresiva de la motricidad fina. Las intervenciones desde enfermería buscan prevenir o ralentizar el deterioro cognitivo a través de estrategias de estimulación dirigidas, repetitivas y significativas.

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

Trabajar con la imagen del cerebro permite reforzar la educación en salud sobre la importancia de mantener hábitos protectores como: actividad mental constante, alimentación equilibrada, manejo del estrés y relaciones sociales activas.
La manipulación de elementos pequeños, como pastas, se considera una técnica útil para preservar la coordinación fina, mejorar la percepción táctil y apoyar la activación de redes neuronales asociadas a la planeación y organización.

Estas actividades integradas forman parte del enfoque de **envejecimiento activo**, promovido por la OMS, que resalta la importancia de conservar la independencia y funcionalidad el mayor tiempo posible.

**METODOLOGÍA:**

Apertura

- Saludo cordial al grupo.
- Explicación breve del objetivo de la sesión.
- Pregunta inicial para activar conocimientos previos.
- Conversación corta sobre experiencias relacionadas con el tema.

Presentación teórica

- Exposición clara y organizada del tema central.
- Explicación dividida por categorías según corresponda.
- Uso de imágenes, láminas o apoyos visuales para facilitar la comprensión.

Actividad participativa

- Presentación de imágenes, situaciones o casos reales relacionados con el tema.
- Identificación guiada de riesgos, acciones adecuadas o conceptos clave.
- Explicación detallada de cada punto según lo observado.

Actividad de refuerzo con ficha ilustrada

- Entrega de ficha con imágenes, símbolos o palabras clave.
- Los participantes identifican, colorean, marcan o relacionan según la indicación dada.

- Revisión grupal para reforzar el aprendizaje.

Cierre

- Preguntas de repaso para evaluar comprensión.
- Resumen breve de las ideas principales.
- Agradecimiento por la participación.

**METODO:**

- Método expositivo: para presentar información de forma clara y ordenada.
- Método participativo: permite la interacción y aporte de experiencias propias.
- Método demostrativo: se apoya en imágenes o ejemplos para reforzar la comprensión.
- Método visual: uso de fichas, dibujos o láminas como apoyo educativo.

**RECOMENDACIONES:**

- Realizar la actividad en un lugar ventilado, iluminado y libre de obstáculos.
- Hay que asegurar que los adultos mayores mantengan una postura cómoda para evitar dolor cervical o lumbar.
- Utilizar elementos de tamaño adecuado para evitar riesgo de atragantamiento en personas con deterioro avanzado.

**CONCLUSIONES:**

La actividad permitió estimular diversas funciones cognitivas esenciales para la autonomía del adulto mayor, logrando que cada participante trabajara su atención, memoria operativa, coordinación fina y percepción visual. Desde enfermería, se evidenció que este tipo de ejercicios favorecen la prevención del deterioro cognitivo y contribuyen al mantenimiento de habilidades psicomotoras, además de promover un estado emocional positivo y mayor participación social. La intervención resulta útil, segura y aplicable como

parte de un programa continuo de estimulación desde el enfoque de envejecimiento activo y autocuidado.

**ANEXOS:**





CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

| | |
|---|---|
| **FICHA TÉCNICA** | |
| **SESIÓN 13** | |
| **FECHA: 21 NOVIEMBRE 2025** | **HORA:** 8:30 – 9:30 am |
| **TEMA: EL CEREBRO PARTE 2** | **ASISTENTES:** 45 |
| **POBLACIÓN OBJETO:** Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida | |
| **PROFESIONAL RESPONSABLE:** Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería) | |
| **ACTIVIDAD:** Partes del cerebro | |

**OBJETIVO GENERAL:**

Promover en los adultos mayores la comprensión clara y sencilla de las principales partes del cerebro y sus funciones, reforzando conocimientos en salud, estimulación cognitiva y autocuidado mediante una explicación teórica, actividades visuales y ejercicios participativos.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Identificar las principales estructuras del cerebro (cerebro, cerebelo, tronco encefálico, lóbulos) de manera sencilla y adaptada a la comprensión del adulto mayor.
- Explicar la función general de cada parte del cerebro relacionada con movimientos, memoria, lenguaje, equilibrio y funciones vitales.
- Reconocer la importancia del cerebro como órgano principal en la salud y bienestar integral.

**MARCO TEÓRICO:**

El cerebro es el órgano central del sistema nervioso y controla todas las funciones del cuerpo, desde los movimientos voluntarios hasta los procesos automáticos como la respiración. En los adultos mayores, comprender cómo funciona y qué áreas intervienen en cada actividad permite fortalecer el autocuidado y favorecer la estimulación cognitiva.

Partes principales del cerebro

**1. Cerebro (hemisferios derecho e izquierdo):**
Es la estructura más grande y está dividido en lóbulos. Controla la memoria, pensamiento, emociones, lenguaje, movimientos voluntarios y percepción sensorial.

**Lóbulos del cerebro:**

- **Frontal:** responsable de la planificación, toma de decisiones, conducta, movimiento y memoria reciente.
- **Parietal:** procesa información sensorial, tacto, orientación espacial y cálculo.
- **Temporal:** encargado del lenguaje, audición, comprensión y memoria a largo plazo.
- **Occipital:** centro de la visión y reconocimiento de imágenes.

**2. Cerebelo:**
Ubicado en la parte posterior. Controla el equilibrio, la coordinación motora y la precisión de los movimientos. En adultos mayores se asocia con prevención de caídas.

**3. Tronco encefálico:**
Conecta el cerebro con la médula espinal. Regula funciones vitales como respiración, presión arterial, frecuencia cardiaca y estado de alerta. Es esencial para la supervivencia.

**METODOLOGÍA:**

Apertura

- Saludo cordial al grupo.
- Explicación del objetivo: "Hoy conoceremos las partes principales del cerebro y para qué sirve cada una".
- Pregunta inicial: "¿Qué creen que controla el cerebro en nuestro cuerpo?"
- Conversación breve sobre experiencias relacionadas con memoria, equilibrio o lenguaje.

Presentación teórica

- Explicación clara de las partes del cerebro usando lenguaje sencillo.

- Presentación dividida por categorías: cerebro, lóbulos, cerebelo y tronco encefálico.
- Uso de imágenes grandes o láminas para facilitar la comprensión visual.

Actividad participativa

- Presentación de imágenes del cerebro visto de frente y de perfil.
- Los adultos mayores identifican qué creen que controla cada parte.
- Explicación guiada de cada función: memoria, movimiento, equilibrio, respiración, visión, etc.

Actividad de refuerzo con ficha ilustrada

- Se entrega una ficha con la imagen del cerebro dividida por zonas.
- Los participantes identifican las áreas señaladas.
- Según el nivel cognitivo, pueden colorear, marcar o señalar con una X cada parte mencionada.
- Se revisa grupalmente la función de cada área para reforzar el aprendizaje.

Cierre

- Preguntas de repaso: "¿Qué parte controla el equilibrio?", "¿Cuál es la encargada de la visión?"
- Resumen breve de las funciones principales.
- Agradecimiento por la participación.

**METODO:**

- Método expositivo: presentación ordenada y clara de la información anatómica.
- Método participativo: permite que los adultos mayores compartan experiencias y dudas.
- Método demostrativo: uso de imágenes y fichas para identificar partes del cerebro.

**RECOMENDACIONES:**

- Utilizar lenguaje sencillo evitando términos complejos.
- Mostrar imágenes grandes y de colores claros para favorecer la visibilidad.

- Hablar despacio y repetir la información para reforzar retención.
- Permitir pausas para resolver dudas y verificar comprensión.

**CONCLUSIONES:**

La explicación de las partes del cerebro permite a los adultos mayores comprender de manera sencilla cómo funciona su cuerpo y por qué se presentan ciertos cambios con la edad. Con esta actividad se fortalece la memoria, se mejora el reconocimiento de funciones corporales y se promueve el autocuidado. El uso de imágenes y ejercicios participativos facilita la comprensión y el aprendizaje significativo. Esta temática contribuye al bienestar integral del adulto mayor, fortaleciendo su salud cognitiva, su autonomía y su participación en actividades educativas y preventivas.

**ANEXOS:**





CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

| FICHA TÉCNICA | |
|---|---|
| **SESIÓN 14** | |
| **FECHA**: 24 NOVIEMBRE 2025 | **HORA:** 8:30 – 9:30 am |
| **TEMA: SIGNOS VITALES** | **ASISTENTES:** 45 |
| **POBLACIÓN OBJETO:** Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida | |
| **PROFESIONAL RESPONSABLE:** Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería) | |
| **ACTIVIDAD:** Control y registro de los signos vitales en el adulto mayor. | |

**OBJETIVO GENERAL:**

Promover el conocimiento y la práctica del control de los signos vitales en los adultos mayores, con el fin de fortalecer su autocuidado, favorecer la detección temprana de alteraciones en su estado de salud y fomentar la participación en su bienestar integral.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Identificar los principales signos vitales y su importancia para la salud del adulto mayor.
- Enseñar la forma correcta de tomar y registrar la temperatura, la frecuencia cardíaca, la frecuencia respiratoria y la presión arterial.
- Concienciar sobre los rangos normales y los cambios fisiológicos que pueden presentarse en el envejecimiento.
- Estimular la participación del adulto mayor en el monitoreo y autocuidado de su salud.
- Reforzar hábitos de vida saludable que contribuyan al mantenimiento de signos vitales dentro de los rangos normales.

**MARCO TEORICO**

Los **signos vitales** son indicadores esenciales que reflejan el funcionamiento del cuerpo y permiten evaluar el estado general de salud. En los **adultos mayores**, su control adquiere especial relevancia debido a los cambios fisiológicos propios del envejecimiento y a la mayor prevalencia de enfermedades crónicas.

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

**Principales signos vitales:**

1. **Temperatura corporal:**
   - Mide el grado de calor del cuerpo.
   - Valores normales: entre **36.0°C y 37.2°C**.
   - En adultos mayores puede haber tendencia a temperaturas más bajas debido a la disminución del metabolismo basal.
2. **Frecuencia cardiaca (pulso):**
   - Indica el número de latidos del corazón por minuto.
   - Valores normales: **60 a 100 latidos por minuto**.
   - Puede aumentar con la fiebre, el estrés o el esfuerzo físico; disminuir con algunos medicamentos o enfermedades cardíacas.
3. **Frecuencia respiratoria:**
   - Número de respiraciones por minuto.
   - Valores normales: **16 a 20 respiraciones por minuto**.
   - En adultos mayores puede haber alteraciones por debilidad muscular o enfermedades respiratorias.
4. **Presión arterial:**
   - Evalúa la fuerza con que la sangre circula por las arterias.
   - Valores normales: **120/80 mmHg** aproximadamente.
   - En el adulto mayor es común la hipertensión o la hipotensión postural, por lo que el control regular es esencial.

**METODOLOGÍA:**

- **Tipo de actividad:** Educativa y práctica participativa.
- **Estrategia didáctica:** Explicación demostrativa y práctica guiada.
- **Recursos:** Tensiómetro manual o digital, termómetro, reloj con segundero, oxímetro (opcional), hojas de registro, lápiz, alcohol y algodón.
- **Espacio:** Sala de bienestar o enfermería con buena iluminación y ventilación.
- **Participación:** Individual y grupal. Se fomenta la observación, el diálogo y la práctica bajo supervisión.

**MÉTODO:**

- Breve charla sobre qué son los signos vitales y su importancia en la salud.
- El personal de salud muestra cómo se toman cada uno de los signos vitales, (temperatura, pulso, respiración y presión arterial).

## RECOMENDACIONES

- Realizar el control en un ambiente tranquilo, sin ruidos ni distracciones.
- Tomar los signos vitales siempre en reposo, evitando hacerlo después de comer o hacer ejercicio.
- Registrar los resultados con fecha y hora para facilitar el seguimiento.
- Motivar a los adultos mayores a participar activamente en su control de salud, reconociendo la importancia de la prevención.

## CONCLUSIONES

- El control de los signos vitales es una práctica fundamental para mantener y mejorar la calidad de vida del adulto mayor.
- La educación y la participación permiten que el adulto reconozca cambios en su organismo y actúe oportunamente.
- Una rutina regular de control facilita la detección temprana de enfermedades y fortalece el vínculo entre el adulto mayor y el personal de salud.

## ANEXOS:





CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

| | |
|---|---|
| **FICHA TÉCNICA** | |
| **SESIÓN 15** | |
| **FECHA: 25 NOVIEMBRE 2025** | **HORA:** 8:30 – 9:30 am |
| **TEMA: RIESGO DE CAIDA EN ADULTOS MAYORES** | **ASISTENTES:** 45 |
| **POBLACIÓN OBJETO:** Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida | |
| **PROFESIONAL RESPONSABLE:** Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería) | |
| **ACTIVIDAD: Charla educativa y preventiva** | |

**OBJETIVO GENERAL:**

Fortalecer en los adultos mayores el conocimiento, la identificación y la prevención de factores que aumentan el riesgo de caídas, promoviendo prácticas seguras en el hogar y en el entorno comunitario mediante una explicación clara, actividades participativas y recomendaciones orientadas al autocuidado.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Explicar qué es una caída y cuáles son sus consecuencias físicas, cognitivas y emocionales en los adultos mayores.
- Identificar los factores de riesgo internos (propios del cuerpo) y externos (del entorno) relacionados con las caídas.
- Reconocer señales de alerta como mareos, pérdida de equilibrio, debilidad muscular o visión borrosa.

**MARCO TEÓRICO:**

Las caídas son uno de los eventos más comunes en los adultos mayores y representan un riesgo importante para la salud. Según organismos internacionales como la OMS, una caída puede causar fracturas, pérdida de movilidad, miedo a caminar y disminución de la independencia. La prevención se convierte en una prioridad para mantener la calidad de vida.

**Factores de riesgo internos**

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

Relacionados con el propio cuerpo del adulto mayor:

- Pèrdida de fuerza muscular y equilibrio.
- Enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión).
- Alteraciones de la visión y audición.
- Efectos secundarios de medicamentos.
- Mareos, presión baja o deshidratación.
- Disminución de los reflejos y tiempo de reacción.

**Factores de riesgo externos**

Relacionados con el entorno:

- Pisos resbalosos.
- Alfombras sueltas.
- Escaleras sin pasamanos.
- Iluminación deficiente.
- Objetos tirados en el suelo.
- Calzado inadecuado.
- Muebles inestables o muy bajos.

**METODOLOGÍA:**

**Apertura**

- Saludo cordial al grupo.
- Explicación del objetivo: "Hoy conoceremos cómo prevenir caídas y proteger nuestra salud".
- Pregunta inicial: "¿Alguna vez han tenido una caída o un susto? ¿Qué pasó?"
- Conversación breve sobre experiencias previas.

**Presentación teórica**

- Explicación sencilla de qué es una caída y por qué ocurren.
- Descripción clara de factores internos y externos.
- Uso de imágenes o ilustraciones para mostrar ejemplos: pisos mojados, mala iluminación, zapatos inadecuados.

**Actividad participativa**

- Se presentan fotografías reales o dibujos de situaciones peligrosas.
- Los participantes identifican si representan un riesgo o una acción segura.
- Se explica cómo prevenir cada situación: mejorar luz, recoger objetos, agarrarse de pasamanos, hidratarse, usar buen calzado.

**Actividad de refuerzo con ficha ilustrada**

- Se entrega una ficha con imágenes de acciones seguras e inseguras.
- Los adultos mayores deben marcar con una X las imágenes que representan riesgo de caída.
- Quienes deseen pueden colorear o remarcar los elementos peligrosos.
- Se hace retroalimentación grupal.

**Cierre**

- Preguntas de repaso: "¿Qué puedo hacer para evitar caerme en casa?"
- Resumen de las recomendaciones esenciales.
- Agradecimiento por la participación.

**METODO:**

- Método expositivo: para explicar de manera clara los riesgos y la importancia de prevenir caídas.
- Método participativo: fomentando la interacción, experiencias y preguntas del grupo.
- Método demostrativo: mediante imágenes y ejemplos visuales del entorno.

**RECOMENDACIONES:**

- Mantener los espacios ordenados y libres de objetos en el piso.
- Mejorar la iluminación, especialmente en pasillos y baños.
- Utilizar calzado cerrado, cómodo y antideslizante.
- Evitar caminar apurado o con el piso mojado.

**CONCLUSIONES:**

La prevención del riesgo de caídas es fundamental para preservar la salud, autonomía y calidad de vida del adulto mayor. Comprender los factores de riesgo y aplicar medidas sencillas permite disminuir accidentes y fortalecer la seguridad al movilizarse.
Mediante la explicación teórica, actividades participativas y el uso de material visual, los adultos mayores reconocen cómo prevenir caídas en la vida diaria.
Esta actividad promueve el autocuidado, incrementa la confianza al caminar y contribuye al bienestar integral de la población adulta mayor.

**ANEXOS:**





CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

| | |
|---|---|
| **FICHA TÉCNICA** | |
| **SESIÓN 16** | |
| **FECHA 26 NOVIEMBRE 2025** | **HORA:** 8:30 – 9:30 am |
| **TEMA: NUTRICION** | **ASISTENTES:** 45 |
| **POBLACIÓN OBJETO:** Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida | |
| **PROFESIONAL RESPONSABLE:** Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería) | |
| **ACTIVIDAD:** Apoyo actividades de nutrición | |

**OBJETIVO GENERAL:**

Brindar apoyo integral al profesional de nutrición durante la visita a los adultos mayores del Centro Vida San José, garantizando una adecuada preparación, acompañamiento y seguimiento de las intervenciones nutricionales, con el fin de contribuir al mejoramiento del estado de salud y calidad de vida de los participantes.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Preparar el espacio físico y los materiales necesarios para el desarrollo de la consulta nutricional.
- Colaborar en la recepción y organización de los adultos mayores, asegurando comodidad y accesibilidad.
- Apoyar al nutricionista en la toma de medidas antropométricas (peso, talla, perímetro abdominal, IMC, pliegues cutáneos si se requieren).
- Orientar y acompañar a los adultos mayores en el diligenciamiento de datos personales y antecedentes relevantes.
- Facilitar la comunicación entre nutricionista y adulto mayor, resolviendo dudas básicas y reforzando recomendaciones dietéticas.
- Realizar seguimiento de las indicaciones brindadas, en coordinación con el equipo interdisciplinario del Centro Vida.

**MARCO TEORICO**

El adulto mayor presenta cambios fisiológicos propios del envejecimiento que afectan el estado nutricional, tales como disminución del apetito, alteraciones en la absorción de nutrientes, cambios en el metabolismo, pérdida de masa muscular (sarcopenia) y

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

aumento de riesgo de enfermedades crónicas.
El **nutricionista** es el profesional encargado de evaluar, planificar y recomendar estrategias de alimentación personalizadas.
El **auxiliar de enfermería** cumple un papel complementario, al actuar como facilitador en la preparación del entorno, la toma de medidas antropométricas, el acompañamiento y la educación en hábitos alimenticios.
El trabajo conjunto garantiza que la atención sea **integral, humanizada y continua**, favoreciendo la adherencia a las recomendaciones nutricionales y la promoción de un envejecimiento saludable.

**METODOLOGÍA:**

- **Tipo de actividad:** Apoyo asistencial y logístico en atención nutricional.
- **Población beneficiada:** Adultos mayores asistentes al Centro Vida San José.
- **Duración estimada:** 1 a 2 horas según número de usuarios atendidos.
- **Recursos requeridos:** Báscula calibrada, tallímetro, cinta métrica, fichas de registro, esferos, guantes, alcohol glicerinado, espacio ventilado con sillas y mesa de apoyo.
- **Responsables:** Auxiliar de enfermería, nutricionista, coordinación del Centro Vida.

**MÉTODO:**

- Recepción y orientación de los usuarios hacia el área de nutrición.
- Apoyo en la toma de signos vitales básicos (si el nutricionista lo requiere).
- Medición de peso, talla y perímetros corporales con registro adecuado.
- Acompañamiento durante la entrevista y consejería.

**RECOMENDACIONES**

- Mantener un trato cálido, respetuoso y paciente con los adultos mayores.
- Verificar la calibración de equipos de medición antes de iniciar la actividad.
- Garantizar la confidencialidad de la información registrada.
- Reforzar las recomendaciones dietéticas con ejemplos prácticos y sencillos.
- Promover la participación de los adultos mayores, resolviendo dudas y motivando cambios de hábitos.
- Coordinar con el nutricionista y otros profesionales para dar continuidad a los casos que lo requieran.

## CONCLUSIONES

- La participación del auxiliar de enfermería es esencial para optimizar la labor del nutricionista, ya que facilita la logística, organización y acompañamiento durante la visita.
- Este trabajo colaborativo favorece diagnósticos más precisos, intervenciones oportunas y mayor adherencia a las recomendaciones alimentarias.
- La correcta preparación del espacio, la toma adecuada de medidas y el acompañamiento al adulto mayor fortalecen la calidad de la atención en el Centro Vida San José.
- El apoyo constante del auxiliar de enfermería contribuye significativamente a la promoción de la salud, prevención de la desnutrición y mejora del bienestar en la población adulta mayor.

## ANEXOS:





CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890206402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

| | |
|---|---|
| **FICHA TÉCNICA** | |
| **SESIÓN 17** | |
| **FECHA: 27 NOVIEMBRE** | **HORA:** 8:30 – 9:30 am |
| **TEMA: CIRROSIS HEPÁTICA** | **ASISTENTES:** 45 |
| **POBLACIÓN OBJETO:** Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida | |
| **PROFESIONAL RESPONSABLE:** Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería) | |
| **ACTIVIDAD:** Charla educativa y preventiva | |

## OBJETIVO GENERAL:

Brindar a los adultos mayores información clara, comprensible y actualizada sobre la cirrosis hepática, sus causas, signos de alarma, cuidados necesarios y medidas de prevención, con el fin de promover el autocuidado, la detección temprana y hábitos saludables para proteger la salud del hígado.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Explicar qué es la cirrosis hepática y cómo afecta la función del hígado.
- Identificar las causas más comunes de cirrosis en adultos mayores.
- Reconocer signos y síntomas iniciales y avanzados que requieren atención médica.

## MARCO TEÓRICO:

La **cirrosis hepática** es una enfermedad crónica en la cual el tejido sano del hígado es reemplazado por tejido cicatricial (fibrosis). Este proceso afecta el funcionamiento del órgano, impidiendo que cumpla actividades esenciales como depurar toxinas, producir proteínas, metabolizar medicamentos y colaborar en la digestión.

### Funciones del hígado

- Eliminar sustancias tóxicas del organismo.
- Producir bilis para digerir grasas.
- Regulares sustancias como glucosa, colesterol y hormonas.
- Fabricar proteínas necesarias para la coagulación sanguínea.

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

Cuando el hígado se cicatriza, pierde la capacidad de realizar estas funciones adecuadamente.

**Causas frecuentes de cirrosis en adultos mayores**

- Consumo prolongado de alcohol.
- Hepatitis viral crónica (especialmente hepatitis B y C).
- Hígado graso no alcohólico (relacionado con obesidad, diabetes, colesterol alto).
- Tóxicos y medicamentos que dañan el hígado.
- Enfermedades autoinmunes.
- Problemas hereditarios (menos frecuentes).

**Signos y síntomas más comunes**

- Cansancio frecuente.
- Pérdida de apetito y peso.
- Hinchazón en piernas (edema).
- Hinchazón abdominal (ascitis).
- Color amarillo en piel y ojos (ictericia).
- Moretones fáciles o sangrados frecuentes.
- Cambios en el estado mental: confusión, desorientación (encefalopatía).
- Picazón en la piel.
- Venas visibles en el abdomen.

**METODOLOGÍA:**

**Apertura**

- Saludo cordial al grupo.
- Explicación del objetivo: "Hoy aprenderemos sobre la cirrosis hepática y cómo cuidarnos".
- Pregunta inicial: "¿Habían escuchado hablar del daño en el hígado? ¿Qué saben del tema?"
- Conversación breve sobre experiencias previas o síntomas conocidos.

**Presentación teórica**

- Explicación clara de qué es la cirrosis y cómo afecta el hígado.
- Uso de imágenes o láminas para mostrar el hígado sano vs. hígado cirrótico.

- Descripción de causas, síntomas tempranos y complicaciones.

**Actividad participativa**

- Se presentan imágenes de hábitos saludables y no saludables (alcohol, medicamentos, frutas, caminatas).
- Los participantes identifican cuáles protegen y cuáles dañan el hígado.
- Se aclaran dudas relacionadas con medicamentos, alcohol y alimentación.

**Actividad de refuerzo con ficha ilustrada**

- Se entrega una ficha con dibujos del hígado, hábitos saludables y signos de alerta.
- Los adultos mayores marcan o colorean las imágenes que corresponden a cuidados adecuados.
- Se realiza retroalimentación grupal para reforzar la comprensión.

**Cierre**

- Preguntas de repaso: "¿Qué hábitos ayudan a cuidar el hígado?"
- Resumen de las recomendaciones principales.
- Agradecimiento por la participación.

**METODO:**

- Método expositivo: explicación clara sobre la cirrosis y sus cuidados.
- Método participativo: se fomenta el diálogo y las preguntas del grupo.
- Método demostrativo: uso de ilustraciones del hígado y hábitos saludables.

**RECOMENDACIONES:**

- Evitar completamente el consumo de alcohol.
- Mantener una alimentación baja en grasas, sal y alimentos procesados.
- Realizar actividad física suave diaria para controlar peso y mejorar la salud hepática.
- Tomar los medicamentos únicamente bajo indicación médica.

## CONCLUSIONES:

La cirrosis hepática es una enfermedad seria que afecta funciones vitales del cuerpo, pero puede prevenirse y controlarse con hábitos saludables y atención médica oportuna.
A través de esta charla, los adultos mayores comprenden cómo funciona el hígado, qué lo afecta y qué cuidados deben mantener diariamente.
La educación, la prevención y el autocuidado permiten disminuir complicaciones y mejorar la calidad de vida.
Fortalecer el conocimiento sobre esta enfermedad promueve decisiones más seguras y responsables respecto a la salud hepática.

## ANEXOS:






Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

| | |
|---|---|
| **FICHA TÉCNICA** | |
| **SESIÓN 18** | |
| **FECHA: 28 NOVIEMBRE 2025** | **HORA:** 8:30 – 9:30 am |
| **TEMA: ASEO Y ACTIVIDAD COGNITIVA** | **ASISTENTES:** 45 |
| **POBLACIÓN OBJETO:** Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida | |
| **PROFESIONAL RESPONSABLE:** Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería) | |
| **ACTIVIDAD:** Sopa de objetos de aseo personal | |

**OBJETIVO GENERAL:**

Fortalecer las capacidades cognitivas, perceptuales y motoras de los adultos mayores a través de una actividad lúdica de identificación y conteo de objetos de aseo personal dentro de una sopa visual, promoviendo el mantenimiento de la autonomía y la higiene personal.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- **Estimular la atención selectiva y sostenida** mediante la búsqueda dirigida de objetos específicos dentro de una lámina.
- **Favorecer la memoria visual y el reconocimiento** de elementos asociados al autocuidado y aseo personal.
- **Potenciar habilidades de conteo y clasificación**, promoviendo el razonamiento lógico.
- **Fomentar la motricidad fina**, ya sea al marcar, señalar o rodear los objetos encontrados.
- **Reforzar la importancia de la higiene personal** como parte de las rutinas saludables diarias.

**MARCO TEÓRICO:**

El envejecimiento conlleva cambios fisiológicos y cognitivos que pueden afectar procesos como la memoria, la atención, la percepción visual y la motricidad fina. Las actividades lúdicas y cognitivas, como las sopas de imágenes, son estrategias efectivas para mantener y estimular estas funciones.

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

- **Estimulación cognitiva:** Diversos programas geriátricos recomiendan actividades de búsqueda y conteo para reforzar la atención visual, la memoria de trabajo y la capacidad de concentración.
- **Proceso perceptual:** La identificación de objetos permite ejercitar la discriminación visual, capacidad esencial para realizar tareas cotidianas y mantener la independencia funcional.
- **Importancia del autocuidado:** El reconocimiento de objetos de aseo personal promueve hábitos saludables y refuerza la percepción de la higiene como parte de la calidad de vida.
- **Enfoque lúdico-terapéutico:** Las actividades recreativas con propósito terapéutico favorecen la motivación, participación, socialización y bienestar emocional del adulto mayor.

**METODOLOGÍA:**

**Tipo de actividad:** Lúdico–educativa, grupal o individual.
**Duración:** 30 - 50 minutos.
**Población:** Adultos mayores independientes o con dependencia leve.
**Materiales:**

- Lámina impresa con sopa de objetos de aseo personal (jabón, cepillo dental, crema dental, peine, desodorante, shampoo, toalla, etc.).
- Lápices, colores o marcadores.
- Hoja de registro para anotar la cantidad encontrada de cada objeto.

**Estrategia metodológica:**

1. Activación cognitiva inicial.
2. Realización guiada de la actividad.
3. Refuerzo positivo y retroalimentación.
4. Cierre con reflexión sobre hábitos de higiene.

**METODO:**

- **Inicio**

- Saludo y explicación clara de la actividad.
- Presentación de los objetos de aseo personal para asegurar reconocimiento previo.

- Se da la instrucción: *"Busquen dentro de la sopa todos los objetos de aseo personal y cuenten cuántos hay de cada uno."*

  - **Desarrollo**

- Se entrega la lámina individual a cada adulto mayor.
- Los participantes deben buscar, identificar y marcar cada objeto encontrado (rodear, subrayar o colorear).
- Luego deben completar la tabla de conteo, escribiendo cuántos objetos iguales encontraron.
- El facilitador ofrece apoyo visual y verbal en caso necesario.

  - **Cierre**

- Puesta en común de los resultados.
- Refuerzo positivo por el esfuerzo y logro.
- Breve conversación sobre la importancia del aseo personal diario.

**RECOMENDACIONES**

- Brindar apoyo a quienes presenten dificultades de visión o motricidad.
- Evitar presionar por tiempo; permitir que cada adulto trabaje a su ritmo.
- Promover un ambiente tranquilo, cómodo y bien iluminado.
- Acompañar con instrucciones claras, pausadas y repetidas si es necesario.

**CONCLUSIONES:**

La actividad de "sopa de objetos de aseo personal" es una herramienta eficaz para estimular y mantener funciones cognitivas clave en los adultos mayores, especialmente la atención, la memoria visual y el razonamiento lógico. Además, contribuye al fortalecimiento del autocuidado y los hábitos de higiene, esenciales para conservar la salud y la autonomía.
Su carácter lúdico favorece la motivación, la participación y el bienestar emocional, convirtiéndola en una estrategia completa y adecuada dentro de programas de envejecimiento activo.

**ANEXOS:**


28 nov 2025 8:35:57 a. m.
Guadalupe Santander


28 nov 2025 9:02:23 a. m.
Guadalupe Santander

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

Jesús Andrés López Suárez.

# INSTRUCTOR DE OCIO Y MANUALIDADES.



**DEL 01 DE NOVIEMBRE AL 30 DE NOVIEMBRE**

**CENTRO VIDA SAN JOSE**

**NOVIEMBRE 2025**

Jesús A López S

Jesús Andrés López Suárez.

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velando por tu Bienestar

| FICHA TÉCNICA | |
|---|---|
| **SESIÓN 01** | |
| **FECHA**: martes 4 de noviembre. | **HORA**: 10:30 |
| **TEMA**: Desarrollo habilidades motrices. | **ASISTENTES**: 45 |
| **POBLACIÓN OBJETO**: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida | |
| **PROFESIONAL RESPONSABLE**: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez | |
| **ACTIVIDAD: "ELABORACIÓN DE RANA Y CICLO DE VIDA"** | |

**OBJETIVO GENERAL:**

Fortalecer la motricidad fina y la coordinación ojo–mano mediante la elaboración y armado de una rana a partir de piezas recortadas.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Estimular la destreza manual a través del recorte y pegado de figuras.
- Promover la creatividad en el diseño y decoración de la rana.
- Fomentar la concentración y la paciencia en la elaboración paso a paso.

**MARCO TEÓRICO:**

Las manualidades basadas en el recorte y armado de figuras ayudan a conservar y mejorar la motricidad fina, la coordinación visomotora y la concentración en adultos mayores.

Estas actividades promueven la precisión, la creatividad y la autoestima al permitir la elaboración de un objeto terminado que representa un logro personal.

La figura de la rana, por su forma y color, resulta atractiva y sencilla de trabajar, permitiendo que cada participante la personalice con diferentes tonos, ojos móviles o detalles decorativos. Además, este tipo de tareas favorece la socialización y el disfrute durante la jornada de trabajo manual.

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

## METODOLOGÍA:

- Se presentó un modelo de la rana completamente armada.
- Se entregaron las plantillas con las partes del cuerpo de la rana (cabeza, patas, ojos y cuerpo)
- Se orientó a los participantes para que recortaran cuidadosamente cada pieza.
- Se indicó el orden para pegar las partes y formar la figura completa.
- Se permitió que decoraran la rana con colores, marcadores o papeles decorativos.

## METODO:

Participativo – Manual – Visual – Creativo

## RECOMENDACIONES:

- Supervisar el uso de las tijeras.
- Motivar el uso de colores vivos para resaltar los trabajos.
- Fomentar la ayuda entre compañeros con mayor habilidad manual.

## CONCLUSIONES:

La actividad de recortar y armar una rana fue una experiencia enriquecedora que permitió ejercitar la motricidad fina, la concentración y la coordinación ojo–mano. Los adultos mayores participaron con entusiasmo, mostrando interés en cada paso del proceso, desde el recorte de las piezas hasta el armado final de la figura. Durante la jornada se observó un ambiente de alegría, cooperación y diálogo, en el que varios participantes compartieron recuerdos relacionados con la naturaleza y su infancia.

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velando por su Bienestar

ANEXOS:







CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

| FICHA TÉCNICA | |
|---|---|
| **SESIÓN 02-03** | |
| **FECHA**: miércoles 5 y jueves 6 de noviembre. | **HORA:** 10:30 |
| **TEMA:** Desarrollo habilidades motrices. | **ASISTENTES:** 45 |
| **POBLACIÓN OBJETO:** Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida | |
| **PROFESIONAL RESPONSABLE:** Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez | |
| **ACTIVIDAD: "REPLICA DE FIGURAS IGUALES"** | |

**OBJETIVO GENERAL:**

Fortalecer la atención, memoria visual y coordinación ojo–mano mediante la reproducción de figuras iguales a un modelo base.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Ejercitar la percepción visual y la observación detallada.
- Estimular la concentración y precisión en el trazado y coloreado.
- Favorecer la coordinación motriz fina al replicar formas con exactitud.

**MARCO TEÓRICO:**

La reproducción de figuras iguales es una técnica de estimulación cognitiva que refuerza la atención, la memoria visual y la capacidad de análisis. En los adultos mayores, este tipo de ejercicios fortalece la percepción espacial y la coordinación entre el ojo y la mano, habilidades que son esenciales para la autonomía y el desempeño diario.

Además, estas actividades ayudan a mantener la mente activa, fomentando la autoconfianza y la satisfacción personal al comprobar la exactitud y el esfuerzo invertido en cada réplica.

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

**METODOLOGÍA:**

- Se mostró una hoja con figuras modelo (formas geométricas, objetos sencillos o dibujos).
- Se entregaron hojas en blanco, lápices y colores a los participantes.
- Se indicó que debían observar las figuras y reproducirlas en su hoja lo más parecido posible.
- Se supervisó el proceso brindando orientación y apoyo individual.
- Se permitió comparar los resultados finales con el modelo y compartir las experiencias del ejercicio.

## METODO:

Visual – Participativo – Cognitivo – Manual

**RECOMENDACIONES:**

- Proporcionar modelos acordes al nivel de habilidad de los participantes.
- Valorar el esfuerzo más que la precisión.
- Motivar a trabajar en un ambiente tranquilo y con buena iluminación.

**CONCLUSIONES:**

La actividad de replicar figuras iguales fortaleció la concentración, la observación y la coordinación motriz de los adultos mayores. Se evidenció un ambiente de motivación, diálogo y superación personal, donde los participantes disfrutaron el desafío de reproducir con exactitud las figuras observadas, demostrando compromiso y atención en cada detalle. Además, la dinámica promovió la paciencia, el trabajo ordenado y el sentido de logro al comparar los resultados obtenidos.

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

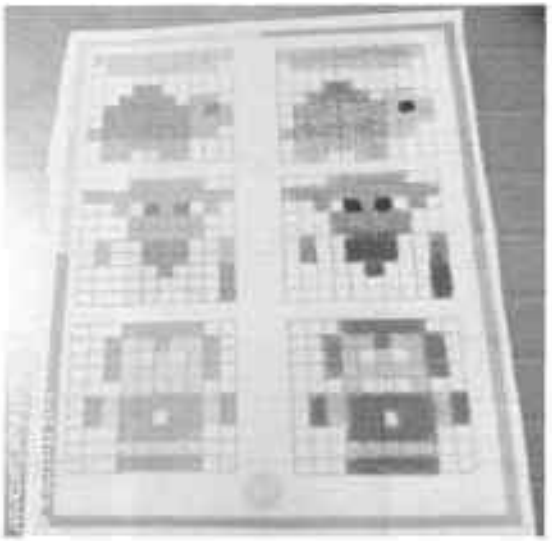
ANEXOS:

SESION 2 MIERCOLES 5 DE NOVIEMBRE,





SESION 3 JUEVES 6 DE NOVIEMBRE.



CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

| FICHA TÉCNICA | |
|---|---|
| **SESIÓN 04** | |
| **FECHA**: viernes 7 de noviembre. | **HORA:** 10:30 |
| **TEMA:** Desarrollo habilidades motrices. | **ASISTENTES:** 45 |
| **POBLACIÓN OBJETO:** Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida | |
| **PROFESIONAL RESPONSABLE:** Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez | |
| **ACTIVIDAD: "FICHA DE LOBO PARA RECORTAR Y DECORAR CON ESCARCHA"** | |

**OBJETIVO GENERAL:**

Fortalecer la motricidad fina, la coordinación visomotora y la creatividad a través del recorte y decoración de una figura de lobo empleando escarcha y materiales de manualidad.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Estimular la precisión y control en el uso de tijeras y pegante.
- Fomentar la expresión artística mediante la aplicación decorativa de escarcha.
- Promover la concentración, la paciencia y el gusto por el trabajo manual.

**MARCO TEÓRICO:**

Las actividades manuales como el recorte y la decoración con escarcha son herramientas fundamentales dentro de los procesos de estimulación cognitiva y motriz en los adultos mayores. Estas acciones implican movimientos coordinados y controlados que fortalecen la motricidad fina, la coordinación ojo–mano y la percepción espacial. El arte manual, además, tiene un importante componente emocional y terapéutico: permite expresar sentimientos, mantener la mente activa y generar bienestar a través de la creatividad. La figura del lobo, en este caso, representa fuerza, valentía y protección, valores que pueden ser asociados con la superación personal y el trabajo colectivo. El empleo de materiales brillantes como la escarcha estimula los sentidos, especialmente la vista y el tacto, generando motivación y alegría durante la actividad, al tiempo que promueve la socialización y la cooperación entre los participantes.

**METODOLOGÍA:**

- Se entregó a cada participante una hoja con la figura del lobo impresa.
- Se dieron instrucciones sobre cómo realizar el recorte con cuidado y precisión, siguiendo los contornos del dibujo.
- Posteriormente, se les indicó aplicar pegante en las áreas seleccionadas para luego espolvorear escarcha de colores al gusto.
- Se promovió el trabajo ordenado y se ofreció apoyo individual a quienes lo requirieran.

## METODO:

Manual – Participativo – Visual – Creativo

**RECOMENDACIONES:**

- Supervisar el uso de tijeras y pegante para evitar accidentes.
- Trabajar en mesas amplias y bien iluminadas para facilitar la manipulación del material.
- Motivar a los participantes a emplear combinaciones de colores libres, fomentando la creatividad.

**CONCLUSIONES:**

La actividad "Ficha de lobo para recortar y decorar con escarcha" permitió reforzar la coordinación motriz fina, la atención al detalle y la creatividad de los adultos mayores. Se observó entusiasmo y dedicación en cada participante, quienes disfrutaron del proceso de recorte y decoración, mostrando orgullo por sus resultados finales. Además, se promovió un ambiente alegre y colaborativo, en el que la interacción grupal favoreció la comunicación y el sentido de pertenencia. La combinación de trabajo manual y expresión artística contribuyó al bienestar emocional, generando satisfacción personal y reforzando la autoconfianza de cada participante.

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

## ANEXOS:







CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

| FICHA TÉCNICA | |
|---|---|
| **SESIÓN 05** | |
| **FECHA**: lunes 10 de noviembre. | **HORA**: 10:30 |
| **TEMA**: Mantenimiento huerta. | **ASISTENTES**: 45 |
| **POBLACIÓN OBJETO**: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida | |
| **PROFESIONAL RESPONSABLE**: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez | |
| **ACTIVIDAD: "CUIDADO Y MANTENIMIENTO DE LA HUERTA COMUNITARIA"** | |

**OBJETIVO GENERAL:**

Fortalecer la responsabilidad ambiental, la motricidad gruesa y el trabajo en equipo mediante actividades prácticas de mantenimiento y cuidado de la huerta comunitaria.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Promover la participación activa en la limpieza, riego y abonado de las plantas.
- Fomentar la conciencia ecológica y el respeto por el entorno natural.
- Estimular la coordinación motora y la cooperación grupal a través del trabajo compartido.

**MARCO TEÓRICO:**

El mantenimiento de una huerta en programas de envejecimiento activo representa una estrategia integral que combina ejercicio físico moderado, estimulación cognitiva y bienestar emocional. Actividades como el riego, la limpieza de malezas y la observación del crecimiento de las plantas fortalecen la motricidad gruesa y la coordinación de movimientos, a la vez que refuerzan hábitos de cuidado y responsabilidad. El contacto con la naturaleza genera efectos positivos en el estado de ánimo y reduce el estrés, contribuyendo a una mejor salud mental y emocional. Además, las huertas comunitarias fomentan la integración social y el sentido de pertenencia, permitiendo que los adultos mayores se sientan útiles, productivos y conectados con su entorno.

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velando por su Bienestar

**METODOLOGÍA:**

- Se inició la jornada con una charla corta sobre el valor de cuidar la huerta.
- Se organizaron grupos para realizar tareas específicas: limpieza de maleza, riego, abonado y revisión del crecimiento de las plantas.
- Durante el proceso se reforzó el trabajo en equipo y la comunicación.
- Al finalizar, se compartieron reflexiones sobre la importancia de mantener el espacio verde como símbolo de vida y cuidado.

**METODO:**

Práctico – Participativo – Ecológico – Colaborativo

**RECOMENDACIONES:**

- Usar guantes y herramientas seguras para evitar lesiones.
- Hidratarse constantemente durante la actividad al aire libre.
- Supervisar las tareas que impliquen esfuerzo físico.

**CONCLUSIONES:**

La jornada de mantenimiento de la huerta permitió fortalecer el sentido de comunidad, la motricidad y el compromiso ambiental de los adultos mayores. Se observó motivación, trabajo colaborativo y alegría al ver el progreso de las plantas cultivadas por ellos mismos. El contacto con la tierra generó tranquilidad y satisfacción, reforzando el vínculo con la naturaleza y la importancia del autocuidado. La actividad no solo contribuyó al bienestar físico, sino también al equilibrio emocional, fomentando actitudes de responsabilidad y solidaridad.

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

## ANEXOS:







CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velando por su Bienestar

| FICHA TÉCNICA | |
|---|---|
| **SESIÓN 06-07** | |
| **FECHA**: martes 11 y miércoles 12 de noviembre. | **HORA:** 10:30 |
| **TEMA:** Desarrollo habilidades motrices. | **ASISTENTES:** 45 |
| **POBLACIÓN OBJETO:** Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida | |
| **PROFESIONAL RESPONSABLE:** Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez | |
| **ACTIVIDAD: "ELABORACIÓN Y DECORACIÓN NAVIDEÑA CON CARTULINA Y FIGURAS EN PAPEL"** | |

## OBJETIVO GENERAL:

Desarrollar la creatividad, la coordinación motriz y el espíritu festivo a través de la elaboración de decoraciones navideñas con cartulina y figuras en papel.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Estimular la motricidad fina mediante el recorte, pegado y armado de figuras.
- Fomentar el trabajo colaborativo y el sentido de participación en la ambientación navideña.
- Promover la expresión artística y la conexión emocional con la celebración navideña.

### MARCO TEÓRICO:

La Navidad es una época de unión, creatividad y alegría, que puede aprovecharse como espacio para fortalecer vínculos y habilidades cognitivas en los adultos mayores. Las manualidades temáticas estimulan la atención, la memoria y la motricidad fina, además de fomentar emociones positivas asociadas con los recuerdos y tradiciones. El trabajo con cartulina y figuras en papel permite desarrollar destrezas manuales, coordinación visomotora y precisión, al tiempo que promueve la imaginación y la expresión personal.

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

## METODOLOGÍA:

- Se entregó a cada participante una base en cartulina que serviría como soporte principal de la actividad.
- A continuación, se distribuyeron moldes en papel con las figuras de la Sagrada Familia, adecuadas para recortar y colorear.
- Cada adulto mayor procedió a colorear cuidadosamente las imágenes, utilizando colores.
- Posteriormente, recortaron las figuras y las pegaron sobre la base de cartulina previamente entregada, formando una composición navideña.

## METODO:

Manual – Participativo – Creativo – Festivo

## RECOMENDACIONES:

- Asegurar que las mesas estén limpias y los materiales organizados.
- Supervisar el uso de tijeras, pegante y escarcha.
- Motivar a cada participante a expresar su estilo personal y compartir ideas decorativas.

## CONCLUSIONES:

La actividad de decoración navideña permitió que los adultos mayores ejercitaran su motricidad fina, concentración y creatividad, al tiempo que revivieron emociones positivas ligadas a la tradición navideña. El proceso de elaboración fortaleció la unión grupal y el entusiasmo, transformando el espacio del Centro Vida en un entorno lleno de color, brillo y significado. Los participantes manifestaron satisfacción al ver sus trabajos expuestos, reflejando orgullo, alegría y un renovado sentido de pertenencia. Esta experiencia reafirmó la importancia de las manualidades como medio para fomentar la integración, la expresión emocional y el bienestar general.

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

**ANEXOS:**

**SESION 06 MARTES 11 DE NOVIEMBRE.**





**SESION 7 MIERCOLES 12 DE NOVIEMBRE.**



CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

| FICHA TÉCNICA | |
|---|---|
| **SESIÓN 08** | |
| **FECHA**: jueves 13 de noviembre. | **HORA:** 10:30 |
| **TEMA:** Desarrollo habilidades motrices. | **ASISTENTES:** 45 |
| **POBLACIÓN OBJETO:** Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida | |
| **PROFESIONAL RESPONSABLE:** Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez | |
| **ACTIVIDAD: "DIBUJO CREATIVO EN EL CUADERNO CON PINTURAS Y LOS DEDOS"** | |

## OBJETIVO GENERAL:

Fomentar la creatividad, la motricidad fina y la expresión libre mediante la creación de dibujos utilizando pintura y técnicas dactilares en el cuaderno personal de los participantes.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Estimular la coordinación motriz fina a través del contacto directo con la pintura.
- Incentivar la imaginación y la creación espontánea mediante el uso de los dedos como herramienta artística principal.
- Fortalecer la expresión emocional a través del color, las formas y las texturas.

**MARCO TEÓRICO:**

La pintura dactilar es una técnica artística que permite a los adultos mayores explorar la creatividad a través del contacto directo con la pintura, estimulando los sentidos y fortaleciendo habilidades motrices. El uso de los dedos, más allá de los pinceles, facilita movimientos más libres y fluidos, contribuyendo al desarrollo de la coordinación visomotora y la precisión. Además, las actividades pictóricas permiten expresar emociones, recuerdos y sensaciones, lo cual es importante en el bienestar psicológico de esta población. Trabajar en el cuaderno personal refuerza la construcción de identidad, memoria y pertenencia, permitiendo que cada adulto mayor observe su propio progreso a lo largo del tiempo.

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

**METODOLOGÍA:**

- Se entregaron los cuadernos a cada participante junto con las pinturas necesarias para la actividad.
- Se dieron instrucciones claras sobre cómo usar los dedos para crear dibujos sencillos como puntos, líneas, flores, globos o cualquier figura libre.
- Los adultos mayores comenzaron a realizar sus dibujos utilizando los dedos y explorando diferentes formas y combinaciones de colores.
- Se motivó a cada participante a crear de manera libre y espontánea, sin necesidad de seguir un patrón establecido.

## METODO:

Manual – Creativo – Sensorial – Participativo

**RECOMENDACIONES:**

- Utilizar pintura lavable para evitar manchas permanentes.
- Mantener paños húmedos o toallitas para limpiar las manos durante la actividad.
- Motivar a quienes presentan dificultad motriz a realizar movimientos simples como puntos o líneas cortas.

**CONCLUSIONES:**

La actividad de pintura con los dedos permitió a los adultos mayores experimentar una sensación de libertad creativa, estimulando al mismo tiempo su motricidad fina y su coordinación visomotora. El contacto directo con la pintura generó una experiencia sensorial enriquecedora, disminuyendo tensiones y favoreciendo el bienestar emocional. Los participantes mostraron entusiasmo y alegría al descubrir que podían crear texturas y figuras únicas sin necesidad de herramientas adicionales. Asimismo, el trabajo en el cuaderno personal fortaleció el sentido de continuidad y pertenencia, al ver cómo sus producciones artísticas se convierten en parte de su propio proceso.

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

## ANEXOS:









CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

| FICHA TÉCNICA | |
|---|---|
| **SESIÓN 09** | |
| **FECHA**: viernes 14 de noviembre. | **HORA:** 10:30 |
| **TEMA:** Desarrollo habilidades motrices. | **ASISTENTES:** 45 |
| **POBLACIÓN OBJETO:** Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida | |
| **PROFESIONAL RESPONSABLE:** Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez | |
| **ACTIVIDAD: "PAPÁ NOEL PARA COLOREAR, RECORTAR Y ARMAR EN EL CUADERNO"** | |

## OBJETIVO GENERAL:

Promover el fortalecimiento de la motricidad fina, la creatividad y el ambiente navideño mediante la elaboración de un Papá Noel para colorear, recortar y armar en el cuaderno.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Estimular la precisión en el uso de tijeras a través del recorte de piezas.
- Favorecer el reconocimiento de formas y secuencias al armar la figura de Papá Noel.
- Fomentar la creatividad mediante el uso de colores, detalles decorativos y composición en el cuaderno.

### MARCO TEÓRICO:

Las actividades navideñas poseen un alto valor emocional y simbólico, especialmente para los adultos mayores, ya que evocan recuerdos, tradiciones y sentimientos positivos relacionados con la familia y la unión. Desde el punto de vista cognitivo, colorear, recortar y armar figuras estimula la atención, la concentración y la memoria secuencial, factores clave en el mantenimiento de las funciones cognitivas. El recorte y armado de Papá Noel favorece la motricidad fina, el control de movimientos pequeños de los dedos y la coordinación ojo–mano. Además, estas actividades promueven la creatividad y la participación activa, fortaleciendo el bienestar emocional y la integración social dentro del grupo.

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

**METODOLOGÍA:**

- Se entregó a cada participante una hoja con las piezas de Papá Noel en blanco y negro para colorear.
- Los adultos mayores colorearon cada parte utilizando lápices de colores o marcadores.
- Una vez coloreadas, se procedió a recortar cuidadosamente las piezas siguiendo las líneas guía.
- En el cuaderno, se destinó una página limpia para armar la figura.

**METODO:**

Manual – Secuencial – Creativo – Participativo

**RECOMENDACIONES:**

- Asegurar que las piezas sean recortadas lentamente para evitar accidentes.
- Apoyar a los adultos mayores con limitaciones visuales mediante una guía verbal clara.
- Ofrecer alternativas de decoración según las capacidades de cada persona.

**CONCLUSIONES:**

La elaboración de la ficha de Papá Noel resultó ser una actividad altamente significativa y motivadora para los adultos mayores, pues combinó el trabajo manual con la vivencia emocional de la época navideña. Al colorear, recortar y armar la figura, los participantes ejercitaron habilidades motrices finas esenciales y reforzaron procesos de atención, concentración y secuenciación. La actividad generó un ambiente festivo, lleno de alegría y recuerdos, fortaleciendo la participación grupal y el entusiasmo por la decoración del cuaderno.

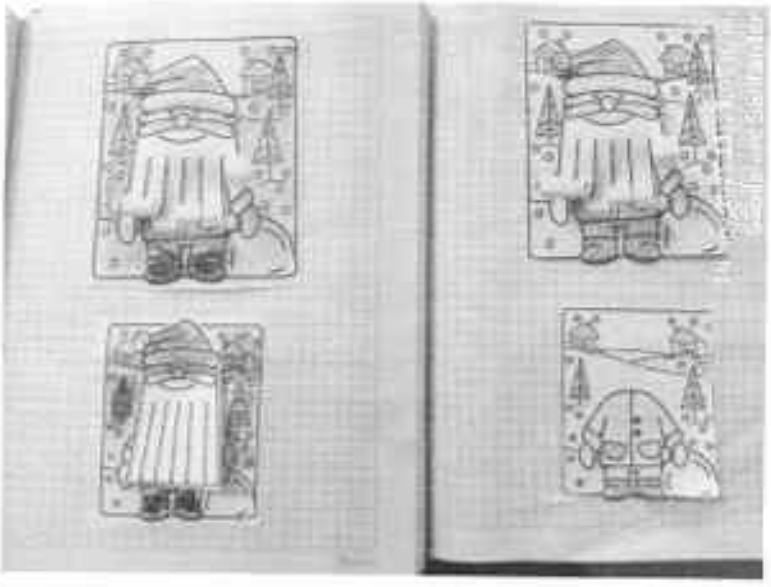
CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velando por su Bienestar

## ANEXOS:







CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

| FICHA TÉCNICA | |
|---|---|
| **SESIÓN 10** | |
| **FECHA**: martes 18 de noviembre | **HORA:** 10:30 |
| **TEMA:** Desarrollo habilidades motrices. | **ASISTENTES:** 45 |
| **POBLACIÓN OBJETO:** Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida | |
| **PROFESIONAL RESPONSABLE:** Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez | |
| **ACTIVIDAD: "ÁRBOL PARA RELLENAR CON PUNTILLISMO USANDO MARCADORES"** | |

## OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer la motricidad fina, la precisión manual y la creatividad mediante la técnica de puntillismo aplicada al relleno de un árbol decorativo.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Estimular la coordinación visomotora a través de la realización de puntos controlados con marcadores.
- Fomentar la concentración y la paciencia durante el proceso artístico.
- Promover la expresión creativa mediante el uso libre de colores y patrones de puntillismo.

**MARCO TEÓRICO:**

El puntillismo es una técnica artística que consiste en crear imágenes mediante la aplicación de pequeños puntos de color. En adultos mayores, esta técnica facilita el fortalecimiento de la motricidad fina, ya que requiere movimientos controlados de los dedos y la mano. Además, estimula funciones cognitivas como la atención sostenida, la memoria visual y la percepción del color.

Desde el ámbito emocional, actividades repetitivas y de ritmo constante generan sensación de calma, reducen la ansiedad y favorecen la concentración plena.

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velando por su Bienestar

**METODOLOGÍA:**

- Se entregó a cada participante una plantilla de un árbol dibujado en blanco y negro.
- Se explicó la técnica de puntillismo, mostrando ejemplos simples de puntos pequeños, medianos y agrupados.
- Cada adulto mayor eligió los colores de marcadores a utilizar según su preferencia.
- Los participantes comenzaron a rellenar el árbol exclusivamente mediante puntos, evitando líneas continuas.
- Se incentivó a combinar colores, crear sombras y rellenar áreas siguiendo un ritmo cómodo y propio.

**METODO:**

Manual – Artístico – Creativo – Sensorial

**RECOMENDACIONES:**

- Utilizar marcadores de punta fina para facilitar la precisión.
- Hacer pausas cortas para evitar cansancio en manos o muñecas.

**CONCLUSIONES:**

La actividad de puntillismo permitió a los adultos mayores desarrollar precisión manual, mejorar su coordinación y estimular su creatividad mediante el uso de colores y puntos repetitivos. Se observó un ambiente tranquilo y concentrado, en el que cada participante pudo expresarse libremente. El proceso generó satisfacción personal al ver cómo pequeños puntos formaban un resultado visualmente armónico. Como actividad terapéutica, el puntillismo reforzó la paciencia, la atención y el bienestar emocional, promoviendo una experiencia artística enriquecedora.

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velando por su Bienestar

## ANEXOS:







CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

| FICHA TÉCNICA | |
|---|---|
| **SESIÓN 11-12** | |
| **FECHA**: miércoles 19 y jueves 20 de noviembre. | **HORA:** 10:30 |
| **TEMA:** Desarrollo habilidades motrices. | **ASISTENTES:** 45 |
| **POBLACIÓN OBJETO:** Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida | |
| **PROFESIONAL RESPONSABLE:** Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez | |
| **ACTIVIDAD: "ÁRBOL DE NAVIDAD CON PLATOS DESECHABLES Y PALOS DE PINCHO"** | |

## OBJETIVO GENERAL:

Desarrollar habilidades motrices, creatividad y espíritu navideño mediante la elaboración de un árbol de Navidad usando platos desechables y palos de pincho.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Incentivar la coordinación manual mediante el recorte, pegado y ensamblaje de materiales.
- Promover la reutilización creativa de elementos sencillos para la elaboración de decoraciones navideñas.
- Fomentar la participación activa y el sentido de pertenencia

**MARCO TEÒRICO:**

Las manualidades navideñas representan una estrategia pedagógica y emocional que favorece la creatividad, la memoria afectiva y la participación social. El uso de materiales cotidianos como platos desechables y palos de pincho estimula el pensamiento creativo y la resolución de problemas, ya que los adultos mayores deben transformar objetos simples en elementos decorativos significativos.

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velamos por su Bienestar

**METODOLOGÍA:**

- Se entregaron los materiales iniciales a cada participante: platos desechables, palos de pincho y silicona.
- Cada adulto mayor colocó los palos de pincho alrededor del borde del plato, formando la estructura del árbol, y los fijó con silicona para asegurar estabilidad.
- Una vez armada la base, se entregaron fichas con imágenes de bolas navideñas y bastones decorativos.
- Los participantes colorearon las imágenes según su preferencia utilizando colores o marcadores.
- Posteriormente, recortaron cuidadosamente cada figura navideña.
- Finalmente, las piezas decorativas fueron pegadas sobre el árbol elaborado

## METODO:

Manual – Creativo – Festivo – Participativo

**RECOMENDACIONES:**

- Supervisar el uso de los palos de pincho para evitar accidentes.
- Asegurar que los platos estén bien secos antes de ensamblar.

**CONCLUSIONES:**

La elaboración del árbol de Navidad con platos desechables y palos de pincho fortaleció las habilidades manuales, la creatividad y el entusiasmo navideño de los adultos mayores. La actividad generó un ambiente de integración y alegría, permitiendo que cada participante aportara su estilo personal al diseño. Los árboles resultantes reflejaron dedicación, imaginación y sentido de pertenencia, contribuyendo a la ambientación festiva del Centro Vida. El ejercicio manual y emocional promovió bienestar, motivación y una conexión significativa con la temporada navideña.

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

## ANEXOS:

### SESION 11 MIERCOLES 19 DE NOVIEMBRE





### SESION 12 JUEVES 20 DE NOVIEMBRE



CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

| FICHA TÉCNICA | |
|---|---|
| **SESIÓN 13** | |
| **FECHA**: viernes 21 de noviembre | **HORA:** 10:30 |
| **TEMA:** Mantenimiento huerta. | **ASISTENTES:** 45 |
| **POBLACIÓN OBJETO:** Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida | |
| **PROFESIONAL RESPONSABLE:** Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez | |
| **ACTIVIDAD: "MANTENIMIENTO, ABONADO Y RESIEMBRA DE LA HUERTA DEL CENTRO VIDA"** | |

## OBJETIVO GENERAL:

Promover el trabajo colaborativo y el autocuidado ambiental mediante el mantenimiento integral de la huerta, incluyendo la limpieza, el abonado y la siembra de nuevas plantas.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Fortalecer el sentido de responsabilidad colectiva en el cuidado de la huerta.
- Potenciar habilidades motrices gruesas a través de actividades de remoción de tierra y siembra.
- Fomentar el contacto directo con la naturaleza como medio terapéutico y de bienestar emocional.

**MARCO TEÓRICO:**

Las huertas comunitarias representan un recurso pedagógico y terapéutico especialmente valioso para los adultos mayores. Su mantenimiento regular favorece el bienestar físico al realizar movimientos funcionales que estimulan la fuerza, el equilibrio y la coordinación. Desde el punto de vista cognitivo, la planificación del espacio, la organización de cultivos y la toma de decisiones relacionadas con el cuidado de la tierra estimulan procesos como la memoria, la atención y el pensamiento secuencial. A nivel emocional, la interacción con la naturaleza contribuye a reducir el estrés, promueve la relajación y fortalece el sentido de propósito, positivo en la autoestima y el sentido de pertenencia de los adultos mayores.

## METODOLOGÍA:

- Se realizó una explicación inicial sobre la importancia de retirar cultivos en mal estado para permitir una resiembra saludable.
- Los participantes procedieron a extraer cuidadosamente las plantas que habían cumplido su ciclo.
- Se removió la tierra para airearla y facilitar la absorción de nutrientes.
- Se agregó abono orgánico en cada sección de la huerta, distribuyéndolo de manera uniforme.
- Los adultos mayores participaron en la mezcla del abono con la tierra para fortalecer la fertilidad del suelo.
- Finalmente, se sembraron nuevamente plantas seleccionadas para esta temporada, asegurando su correcta profundidad y riego inicial.

## METODO:

Manual – Participativo – Ambiental – Comunitario

## RECOMENDACIONES:

- Supervisar movimientos de flexión y levantamiento para evitar sobreesfuerzos.
- Mantener hidratados a los participantes durante la jornada.

## CONCLUSIONES:

La jornada de mantenimiento y renovación de la huerta permitió fortalecer habilidades motrices, promover el trabajo en equipo y reforzar el vínculo de los adultos mayores con la naturaleza. El retiro de plantas viejas, la incorporación de abono y la resiembra contribuyeron a mejorar la calidad del suelo y garantizar la continuidad de este espacio productivo. Los participantes demostraron disposición, energía y compromiso con el cuidado del entorno, lo que fomentó bienestar físico, emocional y social. Esta actividad reafirma el valor de la agricultura urbana como herramienta educativa, terapéutica y comunitaria.

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velando por su Bienestar

## ANEXOS:







CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

| FICHA TÉCNICA | |
|---|---|
| **SESIÓN 14-15** | |
| **FECHA**: lunes 24 y martes 25 de noviembre. | **HORA:** 10:30 |
| **TEMA:** Desarrollo habilidades motrices. | **ASISTENTES:** 45 |
| **POBLACIÓN OBJETO:** Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida | |
| **PROFESIONAL RESPONSABLE:** Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez | |
| **ACTIVIDAD: "ELABORACIÓN DE PAPÁ NOEL DECORATIVO EN CARTULINA"** | |

## OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer las habilidades motrices finas, la creatividad y el sentido navideño mediante la elaboración de un Papá Noel decorativo utilizando cartulina y materiales básicos.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Potenciar la coordinación mano–ojo a través del recorte, armado y pegado de figuras.
- Estimular la creatividad al permitir que cada participante personalice el diseño de Papá Noel.
- Fomentar la expresión artística y el disfrute de la temporada navideña.

### MARCO TEÓRICO:

Las manualidades navideñas constituyen una herramienta didáctica efectiva para estimular procesos cognitivos y emocionales en los adultos mayores. Su realización contribuye al fortalecimiento de la motricidad fina al manipular materiales como cartulina, tijeras y pegamento. Asimismo, la figura de Papá Noel despierta recuerdos afectivos asociados a tradiciones familiares y comunitarias, favoreciendo la memoria, el bienestar y la participación social.

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

## METODOLOGÍA:

- Se entregaron inicialmente cartulinas rojas y blancas a cada participante.
- Los adultos mayores organizaron las piezas que conformarían el Papá Noel: cuerpo, cara, guantes, zapatos y cinturón.
- Una vez ubicadas las partes sobre la mesa, procedieron a recortar cuidadosamente cada figura siguiendo las líneas indicadas.
- Posteriormente, se inició el proceso de armado, pegando cada pieza en orden: cuerpo, cabeza, guantes, cinturón y zapatos.
- Se revisó la correcta posición de cada elemento para lograr una figura proporcional y estética.

## METODO:

Manual – Creativo – Participativo – Festivo

## RECOMENDACIONES:

- Supervisar el uso de tijeras, especialmente en el manejo de piezas pequeñas.
- Evitar exceso de pegamento para preservar la forma y firmeza de las cartulinas.
- Acompañar a quienes presentan dificultades visuales o motrices durante el recorte.

## CONCLUSIONES:

La elaboración del Papá Noel decorativo en cartulina permitió desarrollar habilidades manuales, creatividad y motivación en los adultos mayores. La actividad generó un ambiente de integración, entusiasmo y participación activa, fortaleciendo el vínculo emocional con la temporada navideña. Los participantes demostraron dedicación y esmero al recortar y ensamblar las piezas, logrando figuras personalizadas que contribuyen a la decoración del Centro Vida. Este ejercicio reforzó la coordinación, la concentración y la expresión artística, beneficiando el bienestar emocional y social del grupo.

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

**ANEXOS:**

**SESION 14 LUNES 24 DE NOVIEMBRE**





**SESION 15 MARTES 25 DE NOVIEMBRE**

