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

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia COMUNIDAD DE CUIDADO 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Comunidad de Cuidado la Mesa

1.2 Localidad: N/A

2. Linea: MOVILIZANDO CAPACIDADES

2.1. Fecha de Ejecución:

8	7	2024	al	29	7	2024

2.2. Nombre del encuentro: Actividad 1: No formales , Actividad 2: Estimulando mis sentidos, Actividad 3: TICS

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Gabriela Fernanda Hidalgo Perez

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Actividas 1,2,3 : Mantener dispositivos básicos de aprendizaje de las personas mayores teniendo en cuenta las capacidades, habilidades cognitivas y adaptativas que presentan mediante la interacción en actividades no formales, estimulación sensorial y las TICS garantizando la mínima autonomía en la ejecución de actividades de la vida diaria básicas

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Actividad 1: Involucrar a las personas mayores en atividades lúdicas, educativas por medio de las tecnologías de la información y la comunicación que aporten satisfacción y bienestar en cada uno de los participantes
Actividad 2: Promover respuestas adaptativas de las personas mayores ante el entorno, principalmente hacia los objetos y personas por medio de estímulos auditivos, propioceptivos, gustativos y táctiles
Actividad 3: Involucrar a las personas mayores en actividades formativas no formales por medio articulaciones con instituciones públicas y privadas fomentado así el reconocimiento de personas mayores y que aporten satisfacción y bienestar en cada uno de los participante

3.3. METODOLOGÍA

Actividad 1 y 3
1. Convocatoria a las personas mayores
2. Bienvenida y ubicación de las personas con mayores
3. Organización de puesto de trabajo
4.Socialización paso a paso de la actividad (Utilización de equipos necesarios para el desarrollo de la actividad (video-vean, computador y bafles, libros, recurso humano). Al terminar la proyección se escucharán comentarios referentes al tema.
Las temáticas a desarrollar en cada espacio de acuerdo al objetivo propuesto son:
5. Desarrollo de la actividad por pasos y seguimiento de profesional a cargo
6. Registro fotográfico
7. Finalización de la actividad

Actividad 2:
1. Convocatoria a las personas mayores
2. Bienvenida y ubicación de las personas con discapacidad
3. Organización de puesto de trabajo
4.Socialización paso a paso de la actividad (Utilización de equipos necesarios para el desarrollo de la actividad (intumentos musicales, salon sensorial, kit multisensorial). Al terminar la proyección se escucharán comentarios referentes al tema.
Las temáticas a desarrollar en cada espacio de acuerdo al objetivo propuesto son:
5. Desarrollo de la actividad por pasos y seguimiento de profesional a cargo
6. Registro fotográfico
7. Finalización de la actividad

3.3.1 MOMENTO INICIAL	**Actividad 1:** La actividad está dirigida para 13 personas quienes cuentan con las habilidades básicas para participar de las actividades en mencion, se realizan en un horario 9:30 a 10:30 am a 10:45 am a 11: 45 am, los días 8,15,22,29 de julio las actividades educativas se realizan fuera de la estructura del sistema formal con el objeto de impartir cierto tipo de aprendizaje a algunos subgrupos de la población, de acuerdo a la funcionalidad de las personas mayores se brindaran tutoriales cortos con temas relacionados con la higiene oral, higiene mayor y autocuidado, los cuales siempre deben estar acompañados por una socialización corta del profesional a cargo con el fin de mantener procesos intencionales y de interés en la población. Las actividades no formales abarcan dos actividades denominadas. **Actividas 2:** Se realizara convocatoria a las personas mayores , se brindara una corta bienvenida y ubicación Organización de puesto de trabajo, se realizara la socialización paso a paso de la actividad explicando los estímulos a realizar y los segmentos corporales a estimular La actividad está dirigida para 50 personas se realiza en un horario 9:30 a 10:30 am a 10:45 am a 11: 45 am ,los dias 4,11,18,y 22 de julio **Activdiad 3:** La actividad está dirigida para 13 personas quienes cuentan con las habilidades básicas para participar de las actividades en menncion, Las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC), son el conjunto de recursos, herramientas, equipos, programas informáticos, aplicaciones, redes y medios; que permiten la compilación, procesamiento, almacenamiento, transmisión de información como: voz, datos, texto, video e imágenes, plataformas virtuales para el mantenimiento de dispositivos básicos de aprendizaje, se realizan en un horario 9.30 AM A 10:30 AM 8,15,22 y 29 de julio Las personas más activas durante la ejecución de estas actividades fueron: Gerardo Gómez, Luz Dary Torres, Martha Millares, Virginia Gómez, Rosario Godoy, Ana Josefa Castro, sin embargo, a cada persona mayor se le debe realizar constante indicaciones y comandos verbales para iniciar y finalizar la actividad con éxito

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Actividad 1**/ Los tutoriales de cuidado personal desempeñan un papel crucial en el bienestar de las personas mayores, ya que proporcionan una guía accesible y práctica para mantener una salud óptima y promover un envejecimiento activo. Estos recursos se han convertido en herramientas invaluablemente informativas, capacitando a los adultos mayores para gestionar su autocuidado de manera efectiva. los tutoriales no solo fomentan la autonomía y la autoestima, sino que también contribuyen a la prevención de enfermedades y al mantenimiento de una calidad de vida satisfactoria. La participación activa en estas lecciones de cuidado personal empodera a las personas mayores, brindándoles la confianza y el conocimiento necesarios para enfrentar los desafíos del envejecimiento con determinación y vitalidad. La participación activa en actividades de autocuidado entre las personas mayores ha arrojado resultados notables y beneficios significativos para su bienestar general. Aquellos que han incorporado rutinas de cuidado personal experimentan mejoras evidentes en su salud física y emocional. En resumen, la actividad de autocuidado en personas mayores ha demostrado ser una herramienta efectiva para mantener y mejorar la salud integral, permitiéndoles disfrutar de una vida plena y activa en la etapa dorada de sus vidas. Es importante mencionar que durante esta jornada se trabajan dos sesiones esto teniendo en cuanta las fechas festivas en el cronograma del área que reporta. **Actividad 1** . Además, los tutoriales proporcionan una guía paso a paso para navegar por la complejidad de las tecnologías informáticas, permitiendo a las personas mayores aprovechar al máximo las numerosas herramientas disponibles. Por otro lado, no podemos pasar por alto la importancia de los tutoriales sobre cuidados de la piel para esta misma población. Con el paso del tiempo, la piel de las personas mayores requiere una atención especializada y cuidados específicos. Los tutoriales sobre cuidados de la piel ofrecen consejos prácticos y personalizados, ayudando a preservar la salud dérmica y a mantener una apariencia fresca y rejuvenecida. En conjunto, estos tutoriales desempeñan un papel esencial en el bienestar integral de las personas mayores, promoviendo la inclusión digital y el autocuidado para una vida plena y saludable. Los resultados de la actividad de tutorial sobre el uso del computador y cuidados de la piel en personas mayores son notables y positivos. En cuanto al aprendizaje tecnológico, se observa un aumento significativo en la confianza en el reconocimiento del computador. La adquisición de habilidades digitales les ha permitido realizar actividades. **Actividad 1** El autocuidado y el maquillaje en personas mayores son aspectos importantes para mantener la autoestima y el bienestar, El autocuidado y el maquillaje en personas mayores son aspectos importantes para mantener la autoestima y el bienestar. Un buen tutorial puede incluir pasos simples y efectivos, como la limpieza e hidratación de la piel con productos adecuados para pieles maduras, el uso de bases ligeras que no marquen las arrugas, y la aplicación de colores suaves y naturales en los ojos y labios. Con el acompañamiento de profesionales, estos consejos pueden adaptarse a las necesidades individuales, asegurando un aspecto fresco y natural que resalte la belleza propia de cada persona mayor.
	Actividad 1 La combinación de prendas de vestir en personas mayores es esencial para mantener un estilo elegante y cómodo. Un buen tutorial puede incluir consejos sobre cómo elegir piezas clásicas y versátiles que se adapten a diferentes ocasiones. Es importante optar por colores neutros y complementarios, así como texturas y tejidos que brinden comodidad y facilidad de movimiento. Accesorios simples y sofisticados pueden agregar un toque personal sin sobrecargar el conjunto. Con la orientación adecuada, es posible crear un guardarropa funcional y estilizado que refleje la personalidad y el gusto de cada persona mayor. En lo que respecta a los cuidados de la piel, los resultados muestran mejoras visibles en la salud cutánea de los participantes. Gracias a la implementación de prácticas recomendadas aprendidas en los tutoriales, como la hidratación adecuada, el uso de protectores solares y la aplicación de productos específicos, se ha logrado una piel más nutrida, elástica y resistente a los signos del envejecimiento. Además, la conciencia sobre la importancia del autocuidado ha llevado a una mayor adherencia a rutinas de belleza y salud, contribuyendo a la autoestima y al bienestar general de los participantes. En conjunto, estos resultados destacan la relevancia y el impacto positivo de la capacitación en el uso del computador y los cuidados de la piel en personas mayores, demostrando que estas iniciativas no solo fortalecen las habilidades tecnológicas, sino que también fomentan el autocuidado y la mejora en la calidad de vida de este grupo demográfico. Es importante mencionar que durante esta jornada se trabajan dos sesiones esto teniendo en cuanta las fechas festivas en el cronograma del área que reporta
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Actividad 2** estimulación gustativa El desarrollo de actividades gustativas para personas mayores puede tener un impacto significativo en su bienestar y calidad de vida. Estas actividades no solo estimulan el sentido del gusto, sino que también fomentan la socialización y el disfrute de experiencias culinarias. Un ejemplo de actividad gustativa podría ser una clase de cocina en la que los participantes preparen recetas sencillas y nutritivas, adaptadas a sus necesidades dietéticas. Degustaciones de diferentes alimentos, como frutas exóticas o quesos variados, también pueden ser interesantes y educativas. Estas actividades, además de ser divertidas, pueden mejorar el apetito y la nutrición, así como evocar recuerdos positivos asociados con ciertos sabores, contribuyendo a la estimulación cognitiva y emocional. **Actividad 2** La estimulación auditiva para personas mayores es crucial para mantener la salud cognitiva y emocional. Actividades como escuchar música, participar en grupos de canto o asistir a conciertos pueden mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés. Además, la audioterapia, que incluye sesiones con sonidos de la naturaleza o música relajante, puede ayudar a mejorar la concentración y el sueño. Incorporar ejercicios de escucha activa, como identificar diferentes instrumentos en una pieza musical o seguir instrucciones auditivas en juegos, también puede ser beneficioso. Estas actividades no solo mejoran la audición, sino que también fomentan la socialización y la conexión emocional, contribuyendo a una mejor calidad de vida. **Actividad 2** La estimulación olfativa para personas mayores es una forma efectiva de mejorar su bienestar emocional y cognitivo. Actividades como sesiones de aromaterapia, en las que se utilizan aceites esenciales de lavanda, eucalipto o cítricos, pueden ayudar a reducir el estrés, mejorar el ánimo y favorecer la relajación. Además, talleres de creación de fragancias o velas perfumadas permiten a los participantes explorar diferentes aromas y recordar momentos significativos de su vida. Otra opción es la utilización de jardines sensoriales, donde los mayores pueden oler flores y plantas aromáticas. Estas actividades no solo estimulan el sentido del olfato, sino que también promueven la interacción social y la memoria, contribuyendo a una experiencia sensorial rica y gratificante. **actividad 2 :** Las actividades de estimulación táctil para personas mayores, como tocar diferentes texturas, hacer manualidades, manipular arcilla o masilla y masajes en las manos, ofrecen numerosos beneficios. Estas actividades mejoran la destreza manual, la coordinación y la fuerza en las manos, lo cual es especialmente útil para quienes tienen artritis u otros problemas de movilidad. Además, la estimulación táctil puede aliviar el estrés, promover la relajación y proporcionar una sensación de bienestar. Al involucrarse en estas actividades, las personas mayores también pueden experimentar una mayor socialización y una conexión emocional más profunda, contribuyendo a su salud mental y emocional. Es importante mencionar que se trabajan dos sesiones esto con el fin de dar alcance a toda la población proyectada para la actividad

	Actividad 3: durante esta jornada se trabajan dos sesiones esto teniendo en cuanta las fechas festivas en el cronograma del área que reporta, La participación activa de las personas mayores en actividades de juegos en plataformas virtuales que se centran en secuencias del año y secuencias numéricas ha demostrado ser esencial para su desarrollo cognitivo y bienestar emocional. Estas actividades no solo ofrecen un enfoque lúdico y estimulante para mantener la mente activa, sino que también promueven la agilidad mental y la mejora de habilidades relacionadas con el procesamiento de información temporal y numérica. Los participantes, al interactuar con estos juegos, han experimentado un fortalecimiento de la memoria, una mayor capacidad de concentración y una mejora en la resolución de problemas relacionados con secuencias temporales y numéricas. Además, la participación en estas plataformas virtuales ha fomentado un sentido de comunidad entre los mayores, alentando la interacción social y la conexión con otras personas que comparten intereses similares. En resumen, las actividades de juegos virtuales centradas en secuencias temporales y numéricas no solo son entretenidas, sino que también proporcionan beneficios significativos para la salud mental y social de las personas mayores. **Actividad 3:** durante esta jornada se trabajan dos sesiones esto teniendo en cuanta las fechas festivas en el cronograma del área que reporta, La participación en actividades de juegos en plataformas virtuales, especialmente aquellos que se centran en la asociación de colores y formas, así como en la asociación de objetos cotidianos, desempeña un papel crucial en el desarrollo cognitivo y la estimulación mental de las personas. Estos juegos no solo ofrecen entretenimiento, sino que también ejercitan la capacidad de observación, la concentración y la agilidad mental. Al involucrarse en la asociación de colores y formas, los participantes mejoran su capacidad para reconocer patrones visuales y fortalecen la memoria visual, lo que tiene beneficios directos en la resolución de problemas y la toma de decisiones.Por otro lado, la asociación de objetos cotidianos no solo estimula la memoria y el reconocimiento de elementos familiares, sino que también promueve la conexión con el entorno cotidiano, facilitando la retención de información relevante. En conjunto, estas actividades en plataformas virtuales no solo ofrecen diversión, sino que también contribuyen al enriquecimiento cognitivo, la coordinación perceptiva y la conexión con el mundo que nos rodea. **Actividad 3** La práctica de la asociación de colores y formas ha mejorado la capacidad de reconocimiento visual y la velocidad de procesamiento de información, mientras que la asociación de objetos cotidianos ha contribuido a un mejor conocimiento y recordación de elementos familiares. Además, la participación en estas actividades ha generado un impacto positivo en la coordinación mano-ojo, la concentración y la memoria a corto plazo de los jugadores. La retroalimentación instantánea y los desafíos dinámicos proporcionados por las plataformas virtuales han estimulado un compromiso activo y continuo, manteniendo a los participantes motivados para mejorar sus habilidades
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Actividad 3 L**a actividad de tecnologías de la comunicación para personas mayores en asociación con animales es una iniciativa innovadora que combina el uso de dispositivos digitales con la interacción con animales para mejorar el bienestar y la inclusión digital de los mayores. Esta actividad puede incluir varias fases:Introducción a la Tecnología: Los participantes reciben capacitación básica en el uso de dispositivos como tabletas y teléfonos inteligentes, enseñándoles a utilizar aplicaciones de videollamadas y redes social Interacción Virtual con Animales: Mediante videollamadas o transmisiones en vivo, los mayores pueden observar y aprender sobre diferentes animales en refugios, zoológicos o granjas. Esta interacción virtual permite disfrutar de la compañía de animales sin salir de casa.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 1**: La actividad está proyectada para 13 personas mayores quienes cuentan con las habilidades básicas para la ejecución o el desarrollo de las actividades descritas, las temáticas fueron las siguientes: Para el desarrollo de la actividad se tendrá en cuenta las habilidades de cada uno de los participantes, gustos e intereses, también se realizaran ajustes razonables a las actividades esto con el fin de que todos los participantes puedan desarrollar la actividad entre las cuales están: juegos de memoria, rompecabezas, buscar la pareja, documentales y demás. **Actividad 2 :** A nivel general se cumple el propósito de la actividad ya que las personas responden de manera adecuada a cada estímulo al que se brinda, las personas requieren de direccionamiento para la ejecución de las actividades propuestas. **Actividad 3:** Cabe mencionar que debido al nivel de funcionalidad los participantes en estas actividades son 13 de los cuales requieren de manera permanente apoyo para iniciar y terminar la actividad, los tiempos de tolerancia en la actividad son moderados. Por nivel de funcionalidad las personas más activas durante la ejecución de estas actividades fueron: Gerardo Gómez, Luz Dary Torres, Martha Millares, Virginia Gómez, Rosario Godoy, Juan Amado, Ana Josefa Castro, sin embargo, a cada persona mayor se le debe realizar constante seguimiento para iniciar y finalizar la actividad con éxito.

3.4.RECURSOS	
Computador bafles salon sensorial, kit sensorial, libros , audicuentos	video bean plataformas digitales wifi

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1: Las actividades están direccionadas a actividades culturales basicas de memoria, comtancia perceptual y asociación, se convocan 13 personas mayores quienes toleran el tiempo de la actividad la cual no supera los 45 minutos, se permiten pausas cortas para retomar la tareas propuesta, las activdiades se realizan con cosntante supervision y seguimiento para lograr culminarla con exito, las personas se muestran atentas siempre y cuando se les este orientando en el tema relacionado. .Las actividades se realizan en un horario 9:30 a 11:30 am ,cuatro sesiones los días 8,15,22,29 del mes de julio se realizan dos tutoriales de cuidado personal.

Actividad 2: Cada sesion se debe mencionar que al iniciar la sesión con un masaje suave y relajante aplicando texturas suaves, asperos, rugosos en miembros superiores de tal manera que las personas se puedan relajar, posteriomente se da inicio a la actividad propuesta para la jornada ,las actividades ejecutadas son de tipo táctil, visual, auditivo y gustativo durante este periodo las personas mayores demuestran comodidad y satisfaccion con las tareas propuestas, se cumplen las fechas mencionadas con anterioridad sin dificultad. .Las actividades se realizan en un horario 10:30 am am a 11: 45 am , los dias 4,11,18, 25 de julio

Actividad 3: Las actividades están direccionadas a actividades culturales basicas de memoria y asociación, se convocan 13 personas mayores quienes toleran el tiempo de la actividad la cual no supera los 40 minutos, se permiten pausas cortas de descanso posterior a ello y para retroalimentar la actividad de manera verbal lo que más les llamo la atención, la respuesta continua siendo moderada, los periodos de atención y concentración son bajos, requieren de constante direccionamiento de tipo verbal, no se reportan más novedades. Se hace entrega de materiales los cuales varían de acuerdo a la fecha, esto teniendo en cuenta en diferentes jornadas se trabajan, lecturas, proyección de películas, presentación de obras de teatro, conciertos y demás, se realizan en un horario 9.30 AM A 10:30 AM los dias 8,15,22,29 del mes de julio Firma

Fecha de evaluación del encuentro: _____29 /07//2024_____/ Profesional: Gabriela Hidalgo Perez - Terapeuta Ocupacional _____

Cordinadora: Maria Del Pilar Garcia
Personas mayores:
Martha Millares: ----------cc1414566
Luz Dary Torres: ----------cc53905979
Juan Amado:----------cc17112011
Maria del Rosario Godoy _____cc 20104552
Ana Virginia Gomez _____cc 52235416
Carmen Olis _____cc 53905731

MOVILIZANDO CAPACIDADES

ACTIVIDAD 1








15 jul. 2024 10:28:52 a.m.
La Mesa
Cundinamarca
15 jul. 2024 10:03 a.m.
La Mesa
Cundinamarca


29 jul. 2024 11:34:02 a.m.
La Mesa
Cundinamarca


29 jul. 2024 11:39:23 a.m.
La Mesa
Cundinamarca


22 jul. 2024 9:56:09 a.m.
La Mesa
Cundinamarca


22 jul. 2024 9:35:56 a.m.
La Mesa
Cundinamarca

ACTIVIDAD 2


4 jul. 2024 11:09:34 a.m.
La Mesa
Cundinamarca


4 jul. 2024 10:45: 09 a.m.
La Mesa
Cundinamarca


11 jul. 2024 11:12:25 a.m.
La Mesa
Cundinamarca


11 jul. 2024 11:34:23 a.m.
La Mesa
Cundinamarca


11 jul. 2024 10:30:35 a.m.
La Mesa
Cundinamarca


18 jul. 2024 11:09:56 a.m.
La Mesa
Cundinamarca


18 jul. 2024 10:56:23 a.m.
La Mesa
Cundinamarca

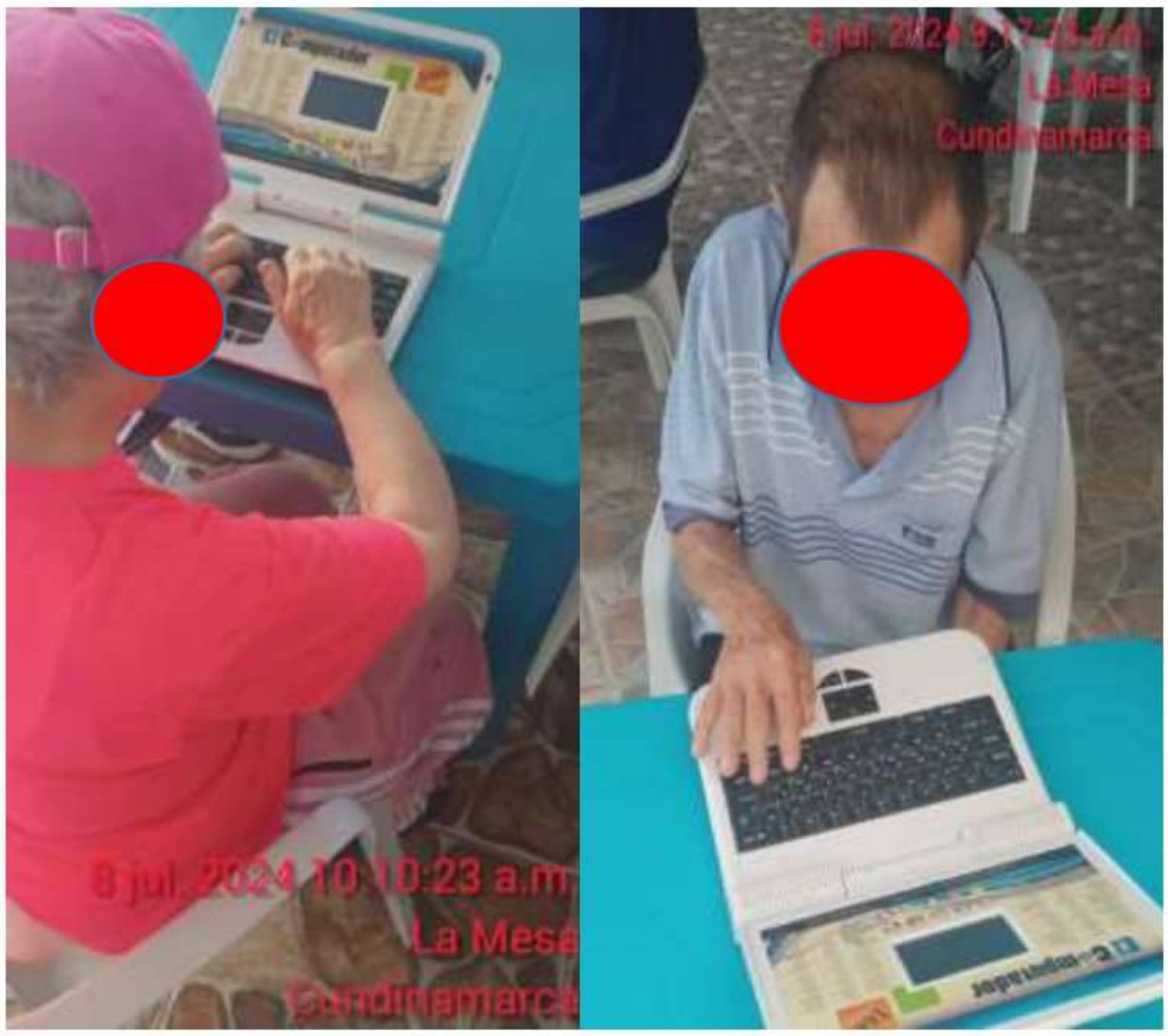

18 jul. 2024 09:57:42 a.m.
La Mesa
Cundinamarca


18 jul. 2024 10:09:28 a.m.
La Mesa
Cundinamarca

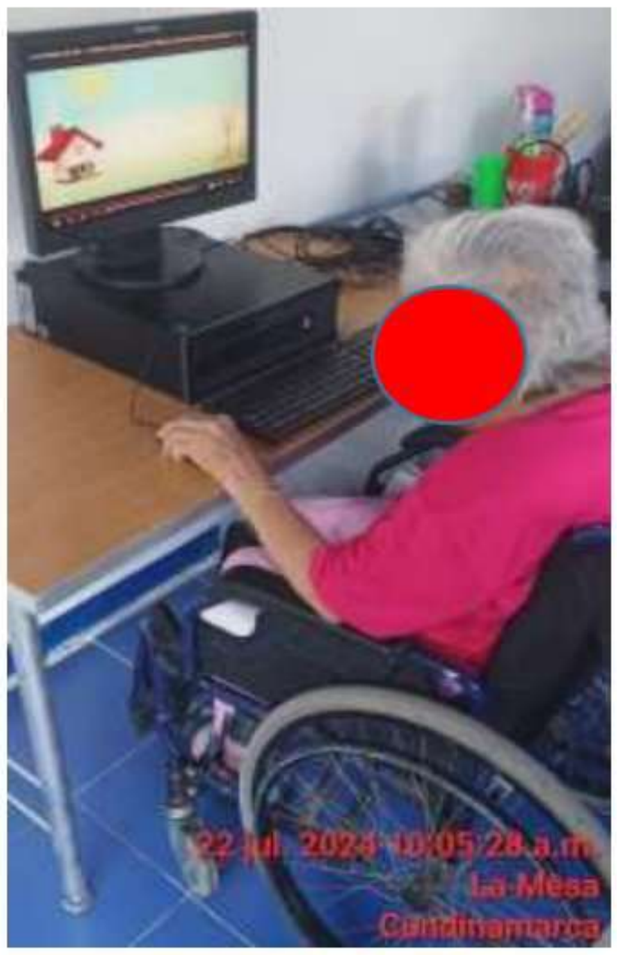

18 jul.2024 10:14:41 a.m.
La Mesa
Cundinamarca


22 jul 2024 10:45:09 a.m.
La Mesa
Cundinamarca
22 jul 2024 10:45:42 a.m.
La Mesa
Cundinamarca

ACTIVIDAD 3 / TICS

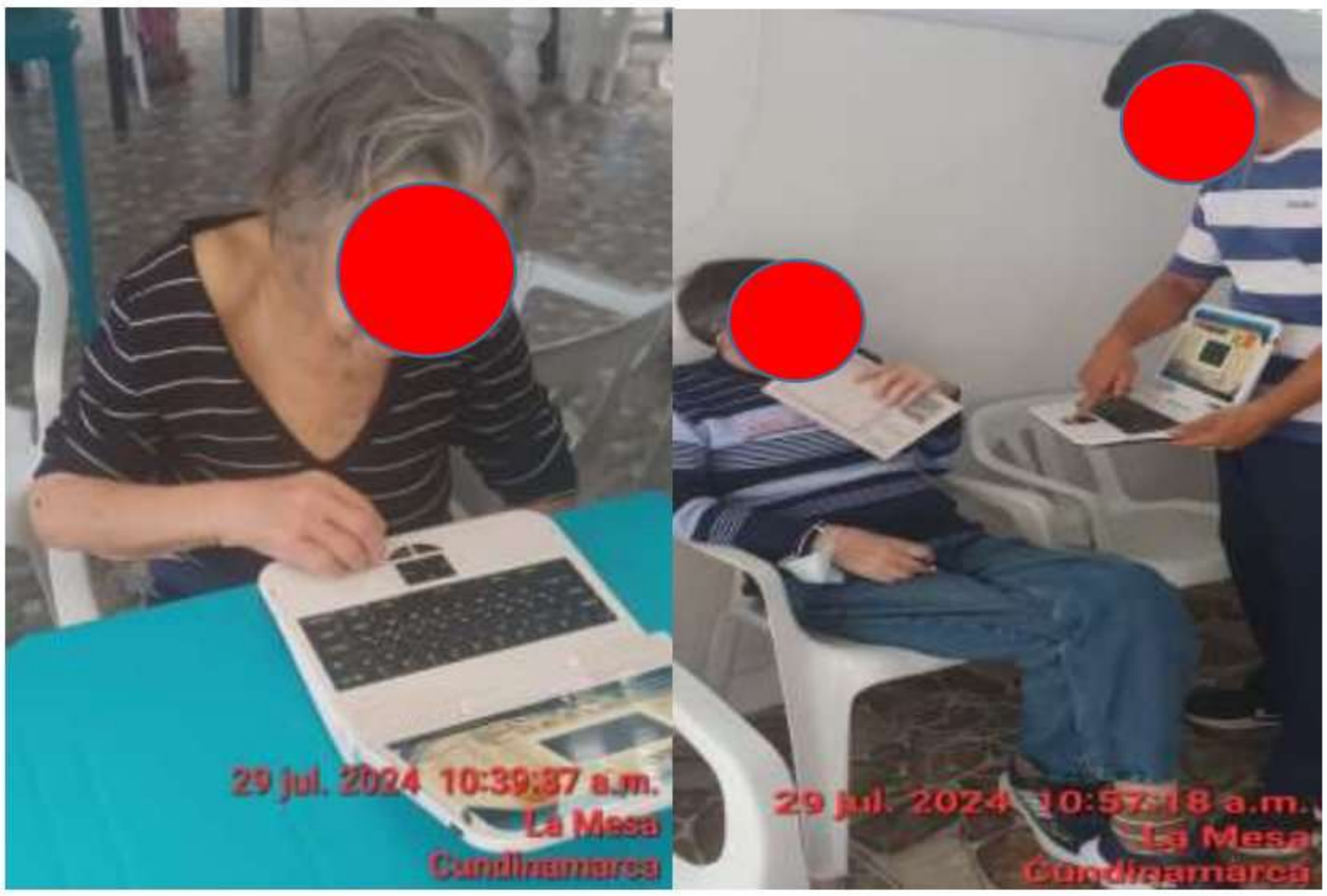





22 jul. 2024 10:05:28 a.m.
La Mesa
Cundinamarca


22 jul. 2024 10:18:21 a.m.
La Mesa
Cundinamarca


29 jul. 2024 09:48:29 a.m.
La Mesa
Cundinamarca


29 jul. 2024 10:39:37 a.m.
La Mesa
Cundinamarca
29 jul. 2024 10:57:18 a.m.
La Mesa
Cundinamarca


22 jul. 2024 10:21:42 a.m.
La Mesa
Cundinamarca

Powered by CamScanner