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:

2	12	2024	al	20	12	2024

2.2. Nombre del encuentro: **Act 1:** No formales(Ritual de belleza - Mimos para el alama) **Act2:** Estimulando mis sentidos (viaje sensorial- melodias del alma), **Acti3**: TICS (conectate al futuro- viaje sensorial)

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 (atencion, concentracion y memoria) de las personas mayores de la Comunidad de cuidado La Mesa teniendo en cuenta las capacidades, habilidades cognitivas y adaptativas esto con el fin de propiciar mayor participacion en el desempeño de las actividades ocupacionlaes de la poblacion

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Actividad 1: Proporcionar conocimientos sobre la importancia de la higiene y las prácticas adecuadas de cuidado personal, con el fin de mantener minima autonomia en las actividades basicas de la vida diaria .
Actividad 2: Estimular las funciones cognitivas basicas de atencion , concentracion y memroria a través de experiencias sensoriales conn el fin de mantener respuestas adaptativas a las tareas propuestas
Actividad 3: Incluir a las personas mayores en actividades formativas TICS fomentado así el reconocimiento de personas mayores y que aporten satisfacción y bienestar en cada uno de los participantes

3.3. METODOLOGÍA

Actividad 1.
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

Actividad 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

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 9:45 am 10: 45 am, las actividades se desarrollaron los dias , las actividades educativas 2,9,16,20 de diciembre, 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. La actividad está dirigida para 13 personas quienes cuentan con las habilidades básicas para participar de las actividades en menncion,
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 quienes cuentan 10.30 a 11: 45 am , los dias 5,12,19 de diciembre.
Actividiad 3: 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. 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, educativas 2,9,16,20 de diciemmbre en un horario de 10:45 am a 11:45 am

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Actividad 1:** En la sesión de terapia ocupacional de hoy, nos enfocaremos en el aprendizaje de las partes del cuerpo humano a través de imágenes. Esta actividad ha sido especialmente diseñada para personas mayores con habilidades tecnológicas limitadas, trabajando de forma individual para garantizar un ritmo cómodo y adecuado a sus necesidades. Iniciaremos con imágenes grandes y detalladas del cuerpo humano que los participantes podrán observar Luego, ilustraciones de diversas partes del cuerpo, como los brazos, las piernas y la cabeza, que deberán ensamblar para formar una figura completa. Esta combinación de actividades favorece la coordinación motora, estimula la memoria y brinda una experiencia de aprendizaje entretenida y terapéutica, ajustada a sus capacidades. **Actividad 1** Los implementos de aseo son herramientas esenciales para el cuidado personal de las personas mayores, ya que ayudan a mantener una buena higiene y bienestar general. Durante nuestra charla, destacaremos la importancia de utilizar productos adecuados para facilitar las tareas diarias, como el baño, el cuidado de la piel y el arreglo personal. El uso de implementos como peines, toallas suaves, cepillos de dientes, y lociones especiales no solo promueve una mayor autonomía, sino que también previene posibles problemas de salud, como irritaciones o infecciones. Además, el hecho de contar con estos recursos adecuados les permite sentirse más cómodos y seguros, lo cual tiene un impacto positivo en su autoestima y calidad de vida. **Actividad 1** Las normas de cortesía son fundamentales en la vida diaria, ya que contribuyen a una convivencia respetuosa y armoniosa, especialmente en personas mayores que, en muchos casos, buscan mantener su independencia y autoestima. Desde la terapia ocupacional, trabajamos en la importancia de estas normas para fomentar interacciones sociales positivas y fortalecer las habilidades de comunicación. Durante nuestra charla, abordaremos cómo gestos sencillos como un saludo, dar las gracias o pedir disculpas, no solo muestran respeto hacia los demás, sino que también promueven un ambiente de apoyo mutuo. Estas prácticas ayudan a mantener relaciones saludables y pueden ser especialmente significativas en el contexto de la interacción con familiares, cuidadores o compañeros. Además, el aprendizaje y la práctica de normas de cortesía favorecen el sentido de pertenencia y la integración social, elementos esenciales para el bienestar emocional y psicológico de las personas mayores. Las actividades mencionadas previamente se llevaron a cabo con el apoyo de la proyección de imágenes en el computador, a las que las personas mayores tuvieron acceso de manera individualizada. Este proceso se adaptó a las necesidades particulares de cada uno, considerando la modalidad severa de algunos participantes y el apoyo específico que requerían para interactuar con el contenido. Así, se logró una experiencia personalizada que facilitó la comprensión y el disfrute de las actividades.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Acividad 1 : La higiene persona**l es un aspecto clave para el bienestar físico y emocional de las personas mayores, ya que no solo ayuda a prevenir enfermedades, sino que también contribuye a mantener una buena calidad de vida. En nuestra charla, abordaremos la importancia de establecer una rutina de higiene diaria que sea fácil de seguir y adaptada a las necesidades individuales de cada persona. El cuidado de la piel, la higiene bucal, el baño y el cuidado del cabello son prácticas fundamentales que no solo promueven la salud, sino que también fomentan la autoestima y el sentido de bienestar. Además, al mantener una adecuada higiene personal, las personas mayores pueden sentirse más cómodas, seguras y dignas, lo que favorece su interacción social y les permite disfrutar de una mayor autonomía. Desde la terapia ocupacional, trabajamos en enseñar y reforzar hábitos de higiene sencillos, con el fin de promover la independencia y ayudarles a sentirse mejor consigo mismos en su día a día. **Actividad 2 estimulacion tactil textura aspera** La estimulación táctil mediante texturas ásperas es una intervención terapéutica efectiva que se utiliza en personas mayores para mejorar la sensibilidad y la percepción del tacto. Esta actividad involucra el contacto con materiales que presentan diferentes grados de rugosidad, como superficies de tela áspera, esponjas duras o piedras, lo cual puede ayudar a activar los receptores sensoriales de la piel y fomentar la conciencia corporal. A través de la estimulación táctil, se busca mejorar la circulación sanguínea, aumentar la percepción sensorial y potenciar la coordinación motora fina. Además, esta intervención tiene beneficios en la prevención de la pérdida de sensibilidad táctil, una condición común en el envejecimiento, y contribuye al mantenimiento de la función sensorial de las manos y otras partes del cuerpo. Al incorporar texturas ásperas en actividades cotidianas, como ejercicios de manipulación de objetos o juegos táctiles, se puede fomentar la concentración, mejorar la destreza y brindar una experiencia sensorial rica y estimulante para las personas mayores. **Actividad 2 Estimulacion tactil texturas lisas** a estimulación táctil con texturas lisas es una intervención terapéutica que promueve la percepción sensorial y la conciencia corporal en personas mayores. Al trabajar con materiales suaves y homogéneos, como telas lisas, plásticos suaves o superficies de madera pulida, se busca activar los receptores táctiles de la piel de manera suave y reconfortante. Esta actividad ayuda a mejorar la coordinación motora, la destreza manual y la sensibilidad táctil, favoreciendo la conexión entre el cuerpo y el entorno. La estimulación con texturas lisas también puede tener un efecto relajante, reduciendo el estrés y la ansiedad, lo que contribuye al bienestar emocional. Además, al incorporar estas texturas en actividades cotidianas como el manejo de objetos o ejercicios sensoriales, las personas mayores pueden mejorar su destreza en tareas diarias y mantener la funcionalidad de sus sentidos, promoviendo la autonomía y mejorando su calidad de vida.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Actividad 2-: estimulacion tactil , texturas rugosas** La estimulación táctil con texturas rugosas es una intervención terapéutica que puede ser muy beneficiosa para las personas mayores, ya que activa y fortalece los receptores sensoriales de la piel. El contacto con materiales de superficies irregulares o ásperas, como piedras, madera sin pulir o tejidos gruesos, permite mejorar la percepción táctil y la conciencia corporal. Esta actividad contribuye a mantener la sensibilidad de la piel, promoviendo la circulación sanguínea y favoreciendo la coordinación motora, especialmente en las manos. Además, las texturas rugosas pueden ser estimulantes, ayudando a mejorar la atención y concentración, al tiempo que proporcionan una experiencia sensorial más rica. Incorporar esta estimulación táctil en ejercicios terapéuticos o actividades recreativas puede ser una excelente forma de mantener o aumentar la destreza y funcionalidad de los adultos mayores, favoreciendo su bienestar físico y emocional **Actividad 3: Juegos on line formas y tamaños:** A través de esta actividad, se busca mantener y reforzar los procesos visoperceptuales en personas mayores que cuentan con dispositivos básicos de aprendizaje, ayudándoles a conservar habilidades relacionadas con formas y tamaños. Esta actividad resulta innovadora para ellos, ya que consiste en identificar el nombre y la función de figuras proyectadas en blanco y negro, basadas en objetos comunes como alimentos, medios de transporte, elementos de aseo, entre otros. Los participantes se muestran muy interesados y comprometidos, y el tiempo destinado para la actividad es adecuado para su nivel de tolerancia. La actividad se dividió en dos sesiones con el fin de garantizar la participación de las 12 personas en las 20 figuras proyectadas, logrando así los objetivos establecidos. No se reportaron inconvenientes adicionales.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Actividad 3 : juego on line asociación de colores,** Durante estas dos sesiones, se mantiene la misma temática con el objetivo de preservar las habilidades cognitivas básicas. La actividad se lleva a cabo a través de juegos de pares y ejercicios cognitivos diseñados para reforzar estas habilidades, utilizando plataformas virtuales de manera interactiva. Los participantes se muestran entusiasmados y motivados al realizar la actividad. Es importante señalar que las personas mayores deben continuar con este tipo de actividades para fortalecer su memoria. Debido a la tolerancia de los participantes en cuanto a los tiempos de ejecución, las sesiones se dividen en dos partes cuando es necesario, adaptándose a las necesidades individuales. No se reportaron novedades adicionales. **Actividaad 3 juegos on line secuencias numericas :** Nos centraremos en una actividad de juegos en línea basada en secuencias numéricas, especialmente diseñada para personas mayores. El objetivo principal de esta actividad es mejorar la memoria, la concentración y las habilidades cognitivas básicas. Cada participante trabajará de manera individual, accediendo a una plataforma en línea con juegos sencillos que consisten en completar secuencias numéricas, como ordenar números de menor a mayor o identificar el número faltante en una serie. Iniciaremos con una breve demostración sobre cómo acceder y utilizar los juegos en línea, asegurándonos de que cada persona se sienta cómoda con la tecnología. Durante el desarrollo de la actividad, el terapeuta brindará apoyo continuo, resolviendo dudas y ofreciendo ayuda cuando sea necesario. Esta actividad no solo estimula las funciones cognitivas, sino que también introduce a los participantes en el uso de herramientas digitales, fomentando su autonomía y confianza en el manejo de la tecnología. Es importante señalar que, debido a los días festivos en noviembre, se ha requerido realizar dos sesiones por fecha para completar las actividades proyectadas.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 1**: La actividad está diseñada para un grupo de 13 personas mayores con habilidades básicas para llevar a cabo las actividades mencionadas. Se tomarán en consideración las habilidades individuales, así como los gustos e intereses de cada participante, y se realizarán ajustes razonables en las actividades para asegurar la participación de todos. Entre las actividades planificadas se incluyen juegos de memoria, rompecabezas, búsqueda de parejas, visualización de documentales, y otras actividades similares. **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.A menudo, las personas mayores pueden experimentar una disminución en su funcionalidad física o cognitiva, lo que puede dificultar la ejecución de ciertas actividades. Sin embargo, es crucial destacar que con el constante apoyo de profesionales encargados de las actividades, se puede lograr el objetivo deseado. según las necesidades individuales de cada participante. Su orientación y aliento permiten que incluso aquellos con limitaciones puedan participar de manera significativa y disfrutar plenamente de las actividades propuestas, promoviendo así un sentido de inclusión, autonomía y bienestar en la comunidad de personas mayores.

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 orientadas a estimular la memoria y la asociación mediante actividades culturales básicas. Se convocaron 13 personas mayores, quienes toleraron bien la duración de la actividad, que no excede los 40 minutos, con breves pausas de descanso. Después de la actividad, se realizó una retroalimentación verbal para compartir lo que más les llamó la atención. La respuesta general sigue siendo moderada, con periodos de atención y concentración bajos, requiriendo constante orientación verbal. No se reportaron novedades adicionales. Se entregaron materiales que variaron según la fecha y la jornada, trabajando con lecturas, proyección de películas, obras de teatro, conciertos, entre otros. Las actividades se realizaron en el horario de 9:30a.m. a 11:30 a.m. los días 2,9,16,20 de diciembre

Actividad 2: Cada sesión comienza con un suave masaje relajante en los miembros superiores, utilizando diferentes texturas como suaves, ásperas y rugosas, para ayudar a las personas a relajarse. A continuación, se da inicio a la actividad programada para la jornada. Las actividades realizadas son de tipo táctil, visual y auditivo, y durante este periodo los participantes muestran comodidad y satisfacción con las tareas propuestas. Las fechas programadas se han cumplido sin dificultades. Las actividades se realizaron en el horario de 10:45 a.m. a 11:30 a.m. los días 5,12 y 19 de dciembre

Actividad 3: Las actividades están orientadas a estimular la memoria, la constancia perceptual y la asociación a través de propuestas culturales básicas. Se convocaron 13 personas mayores, quienes toleraron bien la duración de la actividad, que no excede los 45 minutos, con pausas cortas para retomar las tareas propuestas. Las actividades se realizan bajo constante supervisión y seguimiento, garantizando que se completen con éxito. Los participantes se mantienen atentos siempre que se les brinde orientación continua sobre el tema.Las actividades se realizaron en el horario de 10:45 a.m. a 11:30 a.m. los días 2,9,16,20 de diciembre.

Nombre del profesional que evalúa: Gabriela Hidalgo Perez - Terapeuta Ocupacional

Fecha de evaluación del encuentro: 20 /12//2024

Cordinadora: Maria Del Pilar Garcia
Personas mayores:
James Diaz Aldana: ----------cc1414566
Maria del Rosario Godoy : ----------cc-53905979
Juan Amado:----------cc 17112011

EJE DE OCUPACION HUMANA

LENGUAJES PARA LA IDENTIDAD

ACTIVIDAD 1: NO FORMALES









ACTIVIDAD 2 ESTIMULANDO MIS SENTIDOS







ACTIVIDAD 3 TICS




9 dic. 2024 10:10:23 a.m.
La Mesa
Cundinamarca


16 dic. 2023 10:34:45 a.m.
La Mesa
Cundinamarca en


20 dic. 2024 11:09:10 a.m.
La Mesa
Cundinamarca