

CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA

72	RITA PARRA ARCINIEGAS	27980266	NUEVA EPS SUBSIDIADO	ACTIVO	B5
73	ESPERANZA SALAZAR	37890754	NUEVA EPS SUBSIDIADO	ACTIVO	B6
74	ROSA LILIA MANTILLA SANTOS	28378254	NUEVA EPS SUBSIDIADO	ACTIVO	A4
75	ROSA MARIA FUENTES GOMEZ	28261973	EPS SANITAS SUBSIDIADO	ACTIVO	B7
76	ROSALBINA APARICIO APARICIO	28376736	NUEVA EPS SUBSIDIADO	ACTIVO	B7
77	TERESA ROJAS FIALLO	28373070	NUEVA EPS SUBSIDIADO	ACTIVO	B2
78	MARCOS DANIEL ACEVEDO RODRIGUEZ	4068098	NUEVA EPS SUBSIDIADO	ACTIVO	B6
79	TRANSITO PARRA ARCINIEGAS	20271676	NUEVA EPS SUBSIDIADO	ACTIVO	B5
80	ZOILO CADENA RUEDA	91065258	NUEVA EPS SUBSIDIADO	ACTIVO	B3



rayos de esperanza
CORPORACIÓN

Capacitaciones Productivas



CORPORACIÓN **RAYOS DE ESPERANZA**

**INFORME DE ACTIVIDAD CAPACITACIONES EN ACTIVIDADES
PRODUCTIVAS DEL 01 AL 30 DE ABRIL DEL 2026**

ELABORADO POR
DAICY SULEIME ACEVEDO SALAZAR

CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA
CENTRO VIDA MARIA AUXILIADORA
SAN GIL, SANTANDER
ABRIL
2026

CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA

INTRODUCCION

OBJETIVO GENERAL DEL ÁREA DE MANUALIDADES

GENERALIDADES DEL AREA DE MANUALIDES

POBLACION: Adultos mayores asistentes al Centro Vida.

FECHA DE REALIZACION: Semana del 01 al 10 abril 2026

PERSONAL A CARGO: Daicy Suleime Acevedo Salazar

INTRODUCCIÓN

Las actividades artísticas en el adulto mayor son una herramienta fundamental para fortalecer la motricidad fina, estimular la memoria, promover la concentración y favorecer el bienestar emocional. A través del arte, se generan espacios de expresión, relajación y disfrute que contribuyen a mejorar la calidad de vida. En esta propuesta se desarrollarán dos técnicas: el puntillismo y la técnica de boleado con papel, aplicadas en la decoración de un jarrón. El puntillismo permitirá trabajar la coordinación, la precisión y la atención mediante la elaboración de composiciones a partir de puntos. Por su parte, el boleado favorecerá la movilidad de las manos y los dedos, ayudando a mantener la destreza manual de forma sencilla y agradable.

Estas actividades buscan no solo estimular habilidades cognitivas y motoras, sino también brindar un espacio de integración, creatividad y satisfacción personal, donde cada participante pueda crear, recordar y disfrutar del proceso artístico en un ambiente tranquilo y significativo

OBJETIVOS

OBJETIVO ACTIVIDAD # 1: JARRON EN PUNTILLISMO

Fortalecer la coordinación motriz fina, la concentración y la atención en el adulto mayor mediante la aplicación de la técnica de puntillismo en la decoración de un jarrón, permitiendo la realización de movimientos controlados y repetitivos que estimulan la precisión manual. A través de esta actividad, se busca además promover la creatividad, la expresión artística y la paciencia, generando un espacio de tranquilidad, disfrute y bienestar emocional.

OBJETIVO ACTIVIDAD #2: TECNICA DE BOLEADO

Estimular la motricidad fina y la movilidad de las manos y los dedos en el adulto mayor a través de la técnica de boleado con papel, favoreciendo la fuerza, la coordinación y la destreza manual. Asimismo, esta actividad busca incentivar la

CORPORACIÓN

RAYOS DE ESPERANZA

creatividad, la concentración y la relajación, brindando una experiencia significativa que contribuya al bienestar integral y al disfrute del proceso artístico.

ACTIVIDADES REALIZADAS

Actividad 1: Jarrón en puntillismo

Esta actividad consiste en decorar un jarrón utilizando la técnica del puntillismo, la cual se basa en la aplicación de pequeños puntos de color para dar forma y diseño a la figura. Los participantes realizan puntos de manera repetitiva y organizada, lo que favorece la concentración, la coordinación y la precisión en los movimientos de la mano. Además, permite estimular la creatividad y generar un espacio de tranquilidad y disfrute a través del arte.

Actividad 2: Técnica de boleado

Esta actividad consiste en decorar un jarrón mediante la elaboración de pequeñas bolitas de papel que se adhieren sobre la superficie del dibujo. A través del uso de los dedos para formar las bolitas, se fortalece la motricidad fina, la coordinación y la movilidad de las manos. Asimismo, esta técnica aporta textura y volumen al trabajo, promoviendo la creatividad y brindando una experiencia relajante y significativa para los participantes.

RESULTADOS OBTENIDOS O CONCLUSIÓN

EVIDENCIAS

FECHA: 01/04/26 08/04/26

REGISTRO FOTOGRAFICO ACTIVIDAD 1

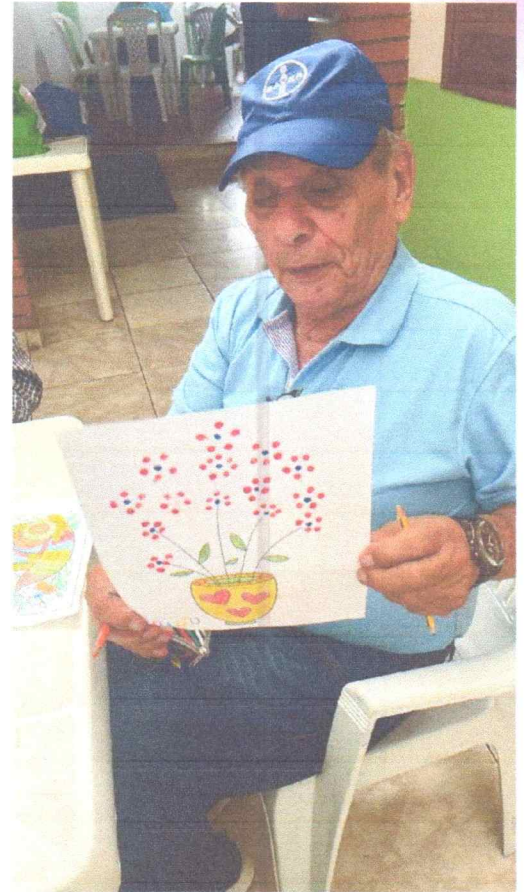
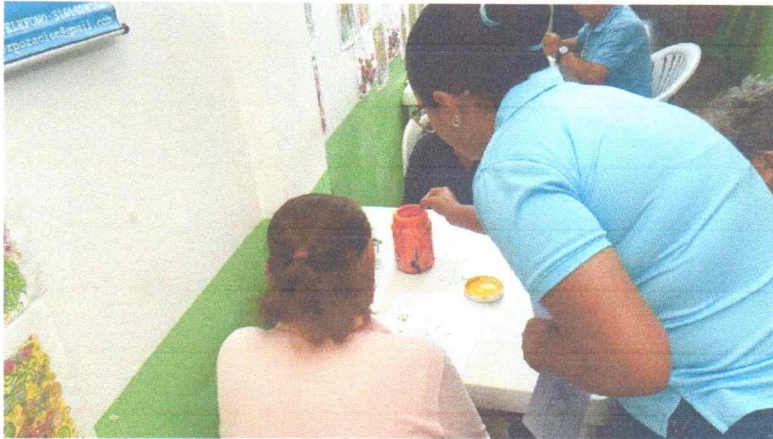
CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA



A photograph showing a person's hands painting a colorful vase on a piece of paper. The person is wearing a watch with a blue face and a black strap. The table is white and covered with various art supplies, including paint containers (yellow, red, and blue), brushes, and a book titled "KEMASIHAN". Another person is partially visible in the background, wearing a dark shirt.



CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA



CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA

FECHA:09/04/26 10/04/26

REGISTRO FOTOGRAFICO ACTIVIDAD 2



CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA



Daicy Suleima Acevedo Salazar
C.C. 1.005.479.463 de San gil,
Santander
Celular. 320 800 5111



Rayos de esperanza
CORPORACIÓN

CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA

INTRODUCCION

OBJETIVO GENERAL DEL ÁREA DE MANUALIDADES

GENERALIDADES DEL AREA DE MANUALIDES

POBLACION: Adultos mayores asistentes al Centro Vida.

FECHA DE REALIZACION: Semana del 13 al 17 abril 2026

PERSONAL A CARGO: Daicy Suleime Acevedo Salazar

INTRODUCCIÓN

Las actividades de técnica de boleado y realización de mándalas son estrategias creativas y terapéuticas especialmente beneficiosas para los adultos mayores, ya que estimulan la motricidad fina, la concentración, la memoria y la expresión emocional. La técnica de boleado consiste en arrugar pequeños trozos de papel y formar bolitas que luego se pegan sobre una figura o diseño, fortaleciendo la coordinación de manos y dedos mientras se trabaja la paciencia y la creatividad. Por su parte, los mándalas permiten colorear o decorar figuras circulares con diferentes formas y colores, promoviendo la relajación, la tranquilidad y el bienestar emocional. Ambas actividades favorecen espacios de integración, alegría y participación activa, contribuyendo al envejecimiento saludable mediante el arte y la recreación.

OBJETIVOS

OBJETIVO ACTIVIDAD #1: TECNICA DE BOLEADO

Estimular la motricidad fina y la movilidad de las manos y los dedos en el adulto mayor a través de la técnica de boleado con papel, favoreciendo la fuerza, la coordinación y la destreza manual. Asimismo, esta actividad busca incentivar la creatividad, la concentración y la relajación, brindando una experiencia significativa que contribuya al bienestar integral y al disfrute del proceso artístico.

OBJETIVO ACTIVIDAD #1: MANDALAS

Favorecer la relajación, la concentración y la expresión creativa en los adultos mayores mediante la decoración y coloreado de mándalas, fortaleciendo la motricidad fina, la coordinación visual y el bienestar emocional a través de una actividad artística y recreativa.

ACTIVIDADES REALIZADAS

Actividad 1: Técnica de boleado

Esta actividad consiste en decorar un jarrón mediante la elaboración de pequeñas bolitas de papel que se adhieren sobre la superficie del dibujo. A través del uso de

CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA

los dedos para formar las bolitas, se fortalece la motricidad fina, la coordinación y la movilidad de las manos. Asimismo, esta técnica aporta textura y volumen al trabajo, promoviendo la creatividad y brindando una experiencia relajante y significativa para los participantes.

Actividad #2: Mándalas

La actividad de mándalas se realiza entregando a cada adulto mayor una hoja con diseños impresos de mándalas y materiales como colores, marcadores o pinturas. Se organiza un espacio cómodo y tranquilo, preferiblemente acompañado de música suave para generar relajación. Luego se explica que cada participante decorará su mándala libremente, escogiendo los colores y combinaciones que más le gusten, sin preocuparse por hacerlo perfecto. Durante el desarrollo de la actividad, cada persona colorea o decora el diseño a su ritmo, fortaleciendo la concentración, la creatividad y la motricidad fina. El orientador brinda acompañamiento, apoyo y motivación constante. Al finalizar, los participantes pueden compartir sus trabajos y expresar cómo se sintieron, promoviendo un ambiente de alegría, tranquilidad e integración.

RESULTADOS OBTENIDOS O CONCLUSIÓN

EVIDENCIAS

FECHA: 13/04/26 16/04/26

REGISTRO FOTOGRAFICO ACTIVIDAD 1



CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA

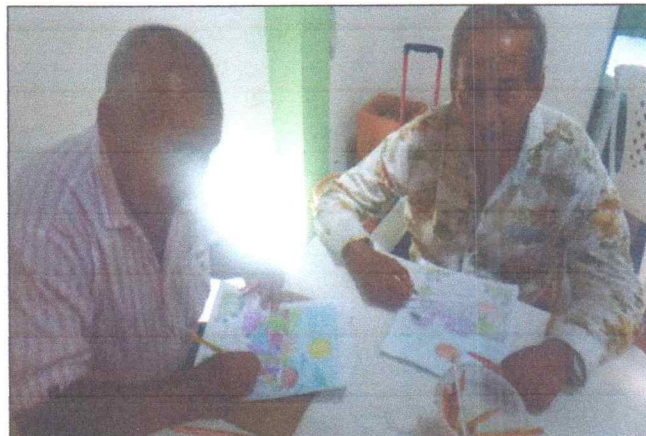


CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA

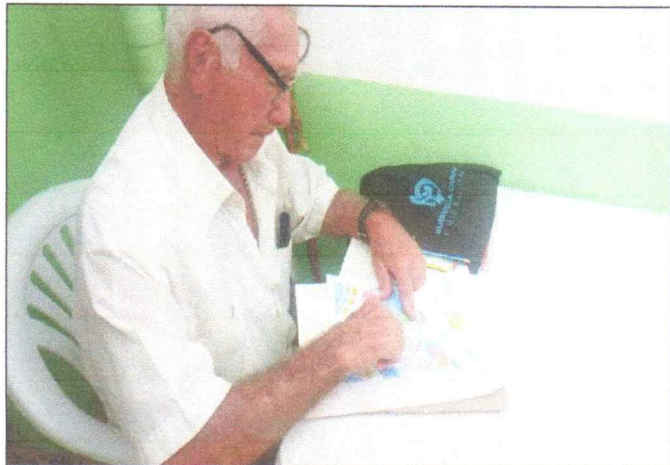


FECHA:17/04/26

REGISTRO FOTOGRAFICO ACTIVIDAD 2



CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA



Daicy Suleima Acevedo Salazar
C.C. 1.005.479.463 de San Gil, Santander
Celular. 320 800 5111



Rayos de esperanza
CORPORACIÓN

CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA

INTRODUCCION

OBJETIVO GENERAL DEL ÁREA DE MANUALIDADES

GENERALIDADES DEL AREA DE MANUALIDES

POBLACION: Adultos mayores asistentes al Centro Vida.

FECHA DE REALIZACION: Semana del 20 al 24 de abril 2026

PERSONAL A CARGO: Daicy Suleime Acevedo Salazar

INTRODUCCIÓN

La actividad de la mariposa con relleno en plastilina es una propuesta creativa y terapéutica dirigida a adultos mayores que busca estimular la motricidad fina, la coordinación y la expresión artística. A través del modelado y la manipulación de la plastilina, los participantes fortalecen la movilidad de sus manos y dedos, mientras desarrollan la concentración y la creatividad. Además, la figura de la mariposa simboliza transformación, alegría y vida, lo que aporta un significado especial a la actividad, promoviendo emociones positivas y bienestar. Esta experiencia se convierte en un espacio de relajación, integración y disfrute, donde cada persona puede expresarse libremente mediante el color y las formas.

OBJETIVOS

OBJETIVO ACTIVIDAD #1: Mariposas creativas en plastilina 🦋

Estimular y fortalecer la motricidad fina y la coordinación en los adultos mayores mediante la elaboración de una mariposa con relleno en plastilina, favoreciendo el movimiento de manos y dedos a través del modelado. Asimismo, promover la creatividad y la expresión artística al permitir que cada participante elija colores y formas de manera libre. Esta actividad también busca mejorar la concentración, la paciencia y la atención, generando a su vez un espacio de relajación, bienestar emocional e integración social, donde los adultos mayores puedan compartir, disfrutar y expresar sus emociones de forma positiva.

ACTIVIDADES REALIZADAS

Actividad 1: Mariposas creativas en plastilina 🦋

Cada uno tiene una hoja con el dibujo de una mariposa, la cual están decorando utilizando colores y plastilina. Los participantes manipulan pequeños trozos de plastilina para rellenar las diferentes partes de las alas, lo que les permite trabajar la motricidad fina y la coordinación de sus manos.

La actividad se desarrolla en un ambiente tranquilo y de interacción, donde se evidencia la concentración, el interés y el disfrute de cada persona mientras eligen



CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA

colores y dan forma a sus creaciones. Además, se promueve el trabajo en grupo, la socialización y el apoyo mutuo, generando un espacio de bienestar, creatividad y expresión personal.

RESULTADOS OBTENIDOS O CONCLUSIÓN

EVIDENCIAS

FECHA: 20 /04/26 24/04/26

REGISTRO FOTOGRAFICO ACTIVIDAD 1



CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA



CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA



Daicy Suleima Acevedo Salazar
C.C. 1.005.479.463 de San gil, Santander
Celular. 320 800 5111

CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA

INTRODUCCION

OBJETIVO GENERAL DEL ÁREA DE MANUALIDADES

GENERALIDADES DEL AREA DE MANUALIDES

POBLACION: Adultos mayores asistentes al Centro Vida.

FECHA DE REALIZACION: Semana del 27 al 30 de abril 2026

PERSONAL A CARGO: Daicy Suleime Acevedo Salazar

INTRODUCCIÓN

Las actividades de elaboración de una porta lapicero y el relleno de un gato con lana son propuestas creativas y significativas dirigidas a adultos mayores, orientadas a fortalecer la motricidad fina, la coordinación y la creatividad a través del trabajo manual. La construcción de un porta lapicero permite reutilizar materiales y darles un uso práctico, fomentando la autonomía, la organización y la satisfacción de crear un objeto útil. Por su parte, la actividad de rellenar un gato con lana estimula la destreza manual, la paciencia y la concentración, al tiempo que brinda un espacio de relajación y expresión artística.

Ambas actividades promueven la participación activa, la integración social y el bienestar emocional, generando momentos de disfrute, creatividad y aprendizaje en un ambiente agradable y motivador.

OBJETIVOS

OBJETIVO ACTIVIDAD #1: PORTA LAPICERO

Fortalecer la motricidad fina, la coordinación y la creatividad en los adultos mayores mediante la elaboración de una porta lapicero utilizando materiales reutilizables, permitiendo desarrollar habilidades manuales de forma práctica. Asimismo, promover la autonomía y la organización personal al crear un objeto útil para su vida diaria. Esta actividad también busca estimular la concentración, la paciencia y la expresión artística, generando un espacio de bienestar emocional, integración y satisfacción por el trabajo realizado.

OBJETIVO ACTIVIDAD #2: GATO EN LANA

Estimular la destreza manual, la coordinación y la motricidad fina en los adultos mayores a través del relleno de la figura de un gato con lana, favoreciendo el movimiento de manos y dedos de manera constante. De igual manera, incentivar la creatividad y la expresión personal mediante la elección de colores y formas. Esta actividad contribuye a mejorar la concentración, la paciencia y la relajación, promoviendo a su vez el bienestar emocional, la participación activa y la integración social en un ambiente agradable y significativo.



CORPORACIÓN **RAYOS DE ESPERANZA**

ACTIVIDADES REALIZADAS

Actividad 1:

Primero, se reúnen los materiales necesarios como tubos de cartón (pueden ser de papel higiénico o papel toalla), botellas recicladas, cartulina, pegante, tijeras, pinturas, colores, telas o elementos decorativos. Luego, cada adulto mayor elige la base de su portalapicero y comienza a decorarla según su gusto, ya sea pintando, forrando con papel o agregando detalles como figuras, cintas o lana. Durante el proceso, se les orienta y apoya en el uso de los materiales, promoviendo la creatividad y la autonomía. Finalmente, se deja secar el trabajo y cada participante presenta su portalapicero, destacando su utilidad y el esfuerzo realizado.

Actividad 2:

Para esta actividad, se entrega a cada participante una figura de gato en papel, junto con lana de diferentes colores, pegante y tijeras. Se inicia explicando cómo aplicar el pegante en pequeñas secciones del dibujo para luego ir colocando la lana poco a poco, rellenando toda la figura. También se puede enrollar o hacer pequeños trozos de lana para facilitar el proceso. Los adultos mayores trabajan a su ritmo, eligiendo los colores y diseñando su gato de manera libre. Durante la actividad se brinda acompañamiento constante, motivando la concentración y la paciencia. Al finalizar, cada participante muestra su trabajo, compartiendo su experiencia en un ambiente de respeto, alegría e integración.

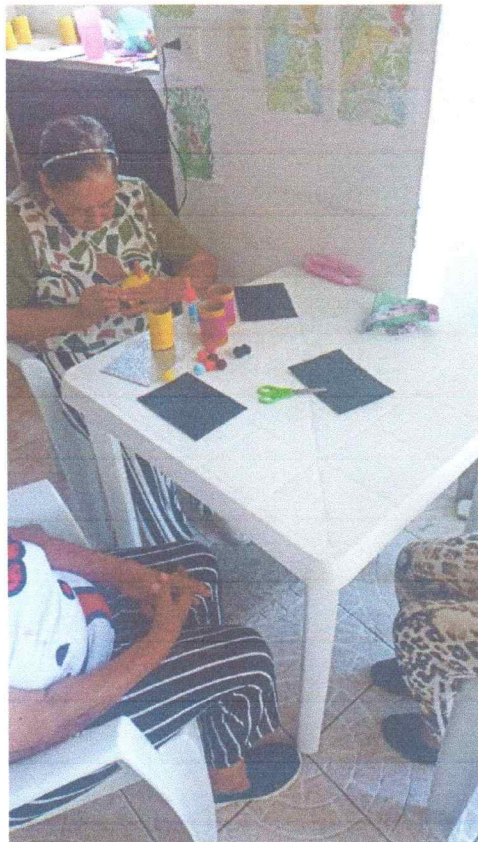
RESULTADOS OBTENIDOS O CONCLUSIÓN

EVIDENCIAS

FECHA: 27/04/26 30 /04/26

REGISTRO FOTOGRAFICO ACTIVIDAD 1

CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA

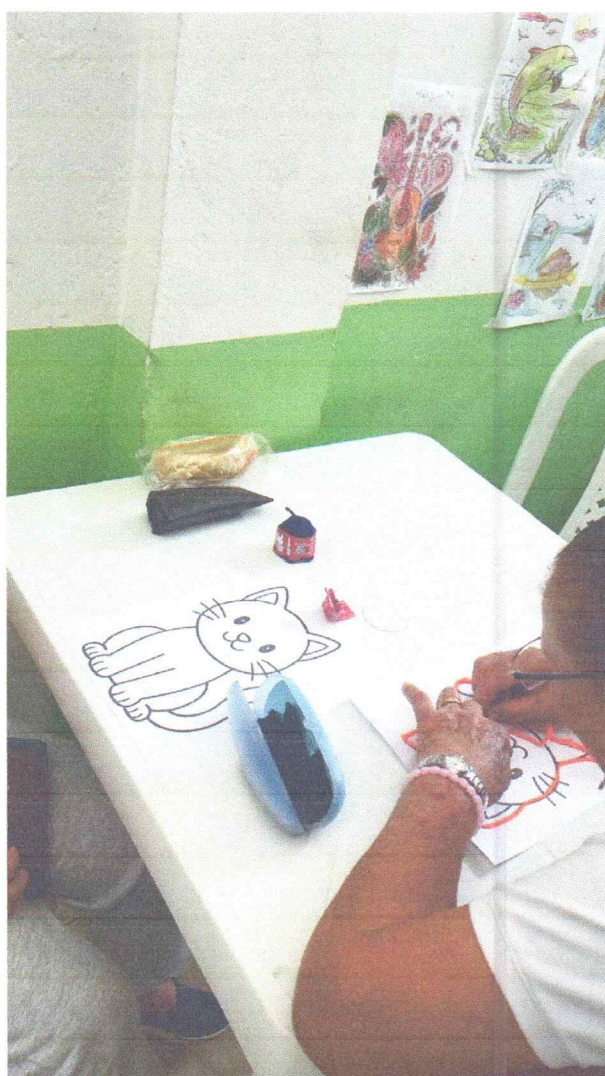


Rayos de esperanza
CORPORACIÓN

CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA

FECHA: 27/04/26 30 /04/26

REGISTRO FOTOGRAFICO ACTIVIDAD 1

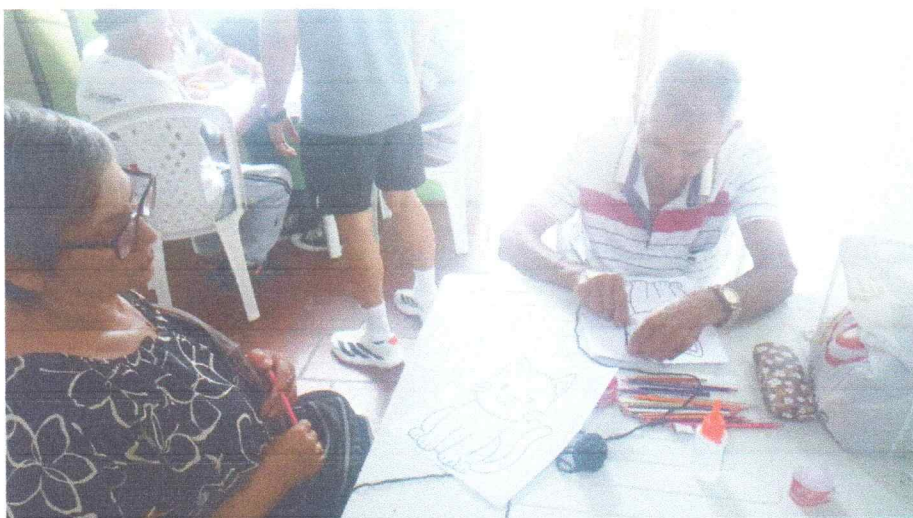


CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA



Rayos de esperanza
CORPORACIÓN

CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA



Daicy Suleima Acevedo Salazar
C.C. 1.005.479.463 de San gil, Santander
Celular. 320 800 5111

Deporte Y Cultura

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA

**INFORME DE ACTIVIDADES DE ORIENTACION DEPORTES, RECREACION Y
CULTURA DEL 01 AL 30 DE ABRIL DEL 2026**

ELABORADO POR
JUAN PABLO GOMEZ GARCES

CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA
CENTRO VIDA MARIA AUXILIADORA
SAN GIL, SANTANDER
ABRIL
2026

CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA

INTRODUCCION

La actividad física y recreativa es muy importante para los adultos mayores porque mejora su salud física y mental, promueve la independencia y el bienestar, y les permite disfrutar de la vida. Estas actividades ayudan a prevenir enfermedades, reducir el estrés y mejorar la calidad de vida.

Beneficios de la actividad física y recreativa en adultos mayores:

Salud física:

Mejora la salud cardiovascular, reduce el riesgo de enfermedades como la diabetes y la hipertensión.

Fortalece los músculos y huesos, lo que ayuda a prevenir caídas y lesiones.

Mejora la movilidad y la flexibilidad, lo que permite realizar actividades de la vida diaria con mayor facilidad.

Aumenta la resistencia física, lo que permite realizar actividades de mayor intensidad durante más tiempo.

Salud mental:

Reduce los síntomas de depresión y ansiedad.

Mejora la calidad del sueño.

Estimula la mente y ayuda a mantener la función cognitiva.

Promueve la interacción social, lo que ayuda a combatir la soledad y el aislamiento.

Bienestar y calidad de vida:

Ayuda a mantener la independencia y a realizar actividades de la vida diaria con mayor facilidad.

Mejora la autoestima y el estado de ánimo.

Permite disfrutar de nuevas experiencias y actividades recreativas.

Contribuye a una mayor sensación de bienestar general.

CORPORACIÓN

RAYOS DE ESPERANZA

OBJETIVO GENERAL DEL ÁREA DE DEPORTES Y RECREACION:

Facilitar en el Centro vida momentos en los cuales los ancianos y las ancianas puedan llevar a cabo la práctica de la actividad física y recreativa dirigida con el fin de elevar su bienestar y funcionalidad con la meta de mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

GENERALIDADES DEL AREA DE DEPORTES Y RECREACION:

- Estimular y fomentar en los adultos mayores del centro vida de María auxiliadora del municipio de San Gil hábitos y estilos de vida saludable mediante la actividad física y la recreación
- Llevar a cabo actividades recreativas en las que puedan participar todos con el fin de que ellos se sientan mejor tanto física como mentalmente.
- Incentivar en ellos la sana competencia con el fin de que se sientan motivados a realizar todas las actividades que el centro vida les ofrece a los adultos mayores.
- Promover el bienestar emocional y la interacción social facilitando el desarrollo de juegos y actividades recreativas que fortalezcan los vínculos afectivos y la camaradería entre los adultos mayores.

CORPORACIÓN

RAYOS DE ESPERANZA

POBLACION: Adultos mayores asistentes al Centro Vida.

FECHA DE REALIZACION: Semana 1: 1-6-7-8-9-10 de Abril de 2026

PERSONAL A CARGO: JUAN PABLO GOMEZ GARCES

ACTIVIDAD # 1

Las sesiones de trabajo con los adultos mayores del centro vida para estimulación cognitiva y recreación se llevaron a cabo jugando bingo.

Los juegos de concentración y atención son aportaciones que ayudan a los adultos mayores a través del uso de la memoria y el razonamiento lógico, mientras tanto que la atención es un conjunto de estímulos que controlan los procesos cognitivos desarrollando el pensamiento y llegando a alcanzar un nuevo aprendizaje

El juego del bingo enfocado en la atención junto con la emoción de ganar y recibir una recompensa aumenta la motivación a participar activamente de la actividad y fomenta el espíritu de sana competencia y siempre se juega con cartones con números grandes y de alto contraste para facilitar la visibilidad.

Los principales beneficios:

Estimulación Cognitiva y Agilidad Mental:

- Memoria y Concentración: Obliga a los jugadores a recordar los números cantados y a buscarlos rápidamente en sus cartones, lo que ayuda a mantener la mente activa.
- Rapidez Mental: El ritmo del juego favorece la agilidad mental y el repaso del lenguaje matemático.

Salud Emocional y Socialización:

- Combate el Aislamiento: Es una herramienta excelente para fomentar la interacción social y prevenir la depresión y la ansiedad.
- Aumento de la Autoestima: La emoción de ganar y la competencia amigable elevan el estado de ánimo y el sentido de pertenencia.
- Reducción del Estrés: Actúa como una distracción positiva y relajante.

Salud Física y Motriz:

- Coordinación Ojo-Mano: La acción de marcar los cartones de forma rápida ayuda a preservar la destreza manual y la coordinación.
- Habilidades Sensoriales: Estimula la audición y la visión al escuchar los números y localizar pequeños detalles en el cartón.



CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA



CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA

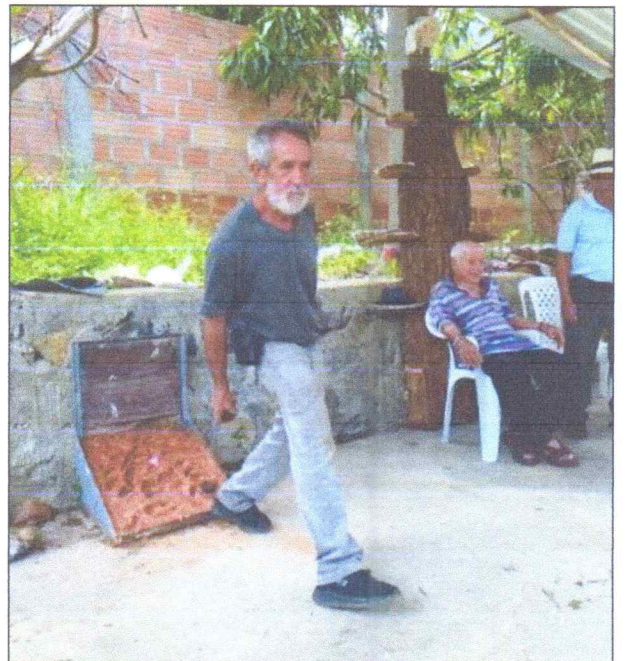
ACTIVIDAD # 2: campeonato de minitejo

Jugar minitejo beneficia a los adultos mayores al mejorar la coordinación motriz, la concentración y la fuerza física, a la vez que fomenta la socialización y reduce el estrés. Este deporte tradicional promueve un envejecimiento activo, fortalece la memoria, aumenta la autoestima y mejora la salud mental mediante la interacción social.

Los principales beneficios se dividen en tres áreas clave:

- **Salud Física:**
 - **Coordinación y puntería:** Fortalece la coordinación óculo-manual al lanzar el tejo.
 - **Movilidad y fuerza:** Mejora la motricidad fina y la fuerza en el tren superior.
 - **Estabilidad:** Contribuye a mejorar la estabilidad postural y, por ende, a la prevención de caídas.
- **Salud Cognitiva y Emocional:**
 - **Concentración:** Fomenta la agilidad mental y la fijación de la atención, reduciendo riesgos de deterioro cognitivo.
 - **Gestión del estrés:** Funciona como terapia recreativa, disminuyendo la tensión y promoviendo la felicidad.
 - **Autoestima:** El logro de objetivos (como hacer mecha) refuerza la seguridad en sí mismos y el sentimiento de capacidad.
- **Socialización y Bienestar Social:**
 - **Integración:** Es una herramienta para fortalecer lazos de amistad, la cooperación y el trabajo en equipo.
 - **Identidad Cultural:** Al ser un deporte autóctono, fomenta el sentido de pertenencia y tradición.
 - **El minitejo** es una actividad segura y adaptable, ideal para que los adultos mayores se mantengan activos de una manera segura y divertida

CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA



CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA

OBJETIVO ACTIVIDAD # 3:

Campeonato de bolirana.

Cada adulto mayor tendrá dos lanzamientos durante seis rondas, quien haga la mayor cantidad de puntos será el ganador.

Jugar bolirana ofrece a los adultos mayores una combinación ideal de actividad física ligera y estimulación mental, mejorando la coordinación motriz (ojo-mano), el equilibrio y fortaleciendo articulaciones. Además, fomenta la socialización, la competencia sana, la concentración y la agilidad mental, ayudando a retrasar el deterioro cognitivo y mejorar el estado de ánimo.

Beneficios físicos: Mejora la motricidad fina y gruesa, la coordinación óculo-manual y el equilibrio al lanzar los balines, fortaleciendo músculos y articulaciones sin impacto alto.

Beneficios cognitivos: Estimula la concentración, la puntería, la memoria al recordar puntajes y la agilidad mental para realizar sumas rápidas.

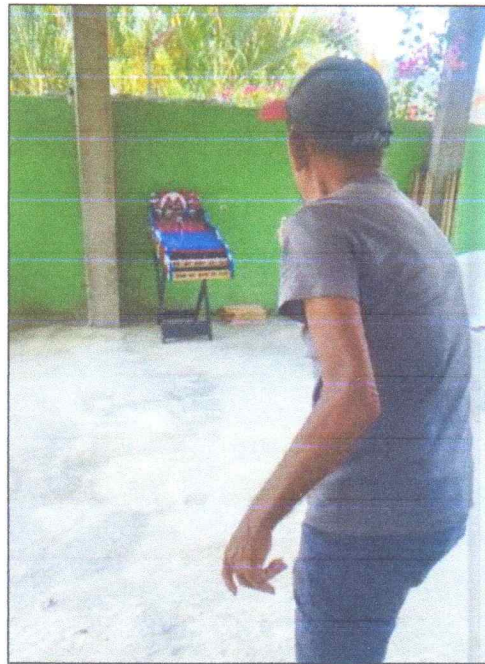
Beneficios socioemocionales: Fomenta la interacción social, el trabajo en equipo, la autoestima al lograr puntajes altos y combate el aislamiento.

Tradición y entretenimiento: Es un juego tradicional colombiano que conecta a los adultos mayores con su cultura y recuerdos, promoviendo el esparcimiento.

Es una actividad recreativa accesible que no requiere conocimientos previos, lo que la hace ideal para integrar a los adultos mayores.



CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA



CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA

El trabajo con aros en adultos mayores es una actividad de psicomotricidad versátil que mejora significativamente el equilibrio, la coordinación motora (fina y gruesa) y la agilidad, reduciendo el riesgo de caídas. Esta práctica lúdica fortalece la movilidad articular, aumenta la autoestima al lograr metas, fomenta la socialización y mantiene la mente activa.

Beneficios Físicos

Mejora el equilibrio y reduce caídas: Los movimientos controlados con el aro fortalecen el núcleo corporal y la estabilidad.

Aumenta la movilidad articular y fuerza: Ejercicios de brazos y piernas con aros favorecen la amplitud de movimiento y el tono muscular.

Coordinación mano-ojo: Actividades como lanzar o encestar aros agudizan la precisión y la agilidad visual.

Previene el sedentarismo: Es una forma segura y divertida de mantenerse activo.

Beneficios Cognitivos y Emocionales

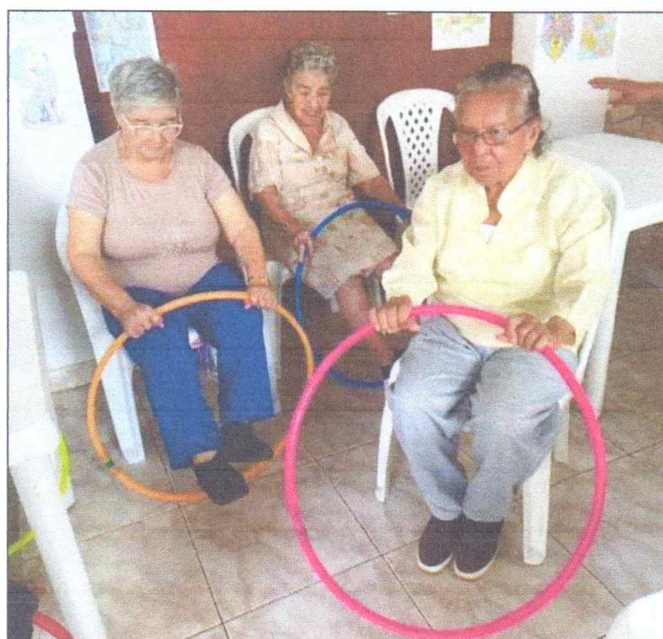
Estimula la concentración: Seguir secuencias de movimientos con el aro activa la memoria y la atención.

Aumenta la autoestima: Lograr encestar o manejar el aro con éxito proporciona motivación y alegría.

Fomenta la socialización: Las dinámicas grupales con aros promueven la cooperación, la interacción y la risa, mejorando el bienestar mental.



CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA



ACTIVIDAD # 5:

El trabajo conjunto del tren superior y la motricidad fina es esencial para que los adultos mayores mantengan su independencia y una alta calidad de vida.

Mientras que el tren superior aporta la fuerza necesaria para las acciones grandes, la motricidad fina permite la precisión indispensable en el día a día.

CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA

El fortalecimiento del tren superior (brazos, hombros, pecho y espalda) es un pilar fundamental para que los adultos mayores mantengan una vida digna, activa y segura.

1. Independencia y Autonomía Funcional

Fortalecer los músculos superiores facilita tareas cotidianas que permiten al adulto mayor valerse por sí mismo, tales como:

Vestirse y asearse con mayor facilidad.

Cargar bolsas de compras o levantar objetos de estantes altos.

Empujar puertas pesadas o levantarse de una silla o cama con seguridad.

2. Prevención de Lesiones y Caídas

Aunque a menudo se asocia el equilibrio solo con las piernas, el tren superior juega un rol crítico:

Protección articular: El músculo actúa como un escudo para las articulaciones, reduciendo el desgaste y el dolor.

Reflejos ante caídas: Unos brazos fuertes permiten reaccionar más rápido para sostenerse o amortiguar un impacto, reduciendo la gravedad de posibles fracturas.

Densidad ósea: El entrenamiento de resistencia estimula la fijación de calcio, combatiendo la osteoporosis.

3. Mejora Postural y de Salud General

Corrección de la postura: Fortalecer la espalda y el core ayuda a evitar la curvatura excesiva (cifosis) y mejora la estabilidad del tronco.

Salud metabólica: Aumentar la masa muscular ayuda a controlar el peso, mejora la sensibilidad a la insulina y activa el metabolismo basal.

Capacidad respiratoria: Una musculatura torácica fuerte favorece una mejor ventilación pulmonar.



CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA



ACTIVIDAD # 6:

Pasarse un balón estando sentados ofrece a los adultos mayores una forma segura y divertida de mejorar la **coordinación ojo-mano**, fortalecer la musculatura del tren superior (brazos, espalda, abdomen) y aumentar la movilidad articular. Esta actividad estimula la función cognitiva, mejora el equilibrio y la postura sin riesgo de caídas, además de fomentar la socialización y combatir el aislamiento.

Pasarse un balón estando de pie ayuda a los adultos mayores a mejorar el equilibrio, la postura y la coordinación ojo-mano, previniendo caídas. Esta actividad fortalece los músculos de brazos, manos y zona media, al tiempo que aumenta la movilidad articular y la velocidad de reacción

Los beneficios específicos incluyen:

- Mejora de la fuerza y movilidad: Ejercita hombros, codos, muñecas y la zona media, combatiendo la pérdida de masa muscular (sarcopenia).
- Coordinación y Reflejos: Lanzar y atrapar el balón potencia la coordinación óculo-manual y la velocidad de reacción.

CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA

- Salud Postural: Al trabajar sentados, se fortalece el "core" (zona lumbar y abdominal), mejorando la estabilidad de la columna.
- Estimulación Mental: Requiere concentración y atención, lo que beneficia la salud cerebral.
- Seguridad y Bajo Impacto: Es una actividad de bajo impacto ideal para personas con movilidad reducida o dolor.




JUAN PABLO GOMEZ GARCES
C.C. 91077490 de San Gil
Celular. 3012438874

CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA

INTRODUCCION

La actividad física y recreativa es muy importante para los adultos mayores porque mejora su salud física y mental, promueve la independencia y el bienestar, y les permite disfrutar de la vida. Estas actividades ayudan a prevenir enfermedades, reducir el estrés y mejorar la calidad de vida.

Beneficios de la actividad física y recreativa en adultos mayores:

Salud física:

Mejora la salud cardiovascular, reduce el riesgo de enfermedades como la diabetes y la hipertensión.

Fortalece los músculos y huesos, lo que ayuda a prevenir caídas y lesiones.

Mejora la movilidad y la flexibilidad, lo que permite realizar actividades de la vida diaria con mayor facilidad.

Aumenta la resistencia física, lo que permite realizar actividades de mayor intensidad durante más tiempo.

Salud mental:

Reduce los síntomas de depresión y ansiedad.

Mejora la calidad del sueño.

Estimula la mente y ayuda a mantener la función cognitiva.

Promueve la interacción social, lo que ayuda a combatir la soledad y el aislamiento.

Bienestar y calidad de vida:

Ayuda a mantener la independencia y a realizar actividades de la vida diaria con mayor facilidad.

Mejora la autoestima y el estado de ánimo.

Permite disfrutar de nuevas experiencias y actividades recreativas.

Contribuye a una mayor sensación de bienestar general.

OBJETIVO GENERAL DEL ÁREA DE DEPORTES Y RECREACION:

Facilitar en el Centro vida momentos en los cuales los adultos mayores puedan llevar a cabo la práctica de la actividad física y recreativa dirigida con el fin de elevar su bienestar y funcionalidad con la meta de mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA

GENERALIDADES DEL AREA DE DEPORTES Y RECREACION:

- Estimular y fomentar en los adultos mayores del centro vida de María auxiliadora del municipio de San Gil hábitos y estilos de vida saludable mediante la actividad física y la recreación
- Llevar a cabo actividades recreativas en las que puedan participar todos con el fin de que ellos se sientan mejor tanto física como mentalmente.
- Incentivar en ellos la sana competencia con el fin de que se sientan motivados a realizar todas las actividades que el centro vida les ofrece a los adultos mayores.
- Promover el bienestar emocional y la interacción social facilitando el desarrollo de juegos y actividades recreativas que fortalezcan los vínculos afectivos y la camaradería entre los adultos mayores.

POBLACION: Adultos mayores asistentes al Centro Vida.

FECHA DE REALIZACION: Semana 2: 13-14-15-16-17 de Abril de 2026

PERSONAL A CARGO: JUAN PABLO GOMEZ GARCES

ACTIVIDADES REALIZADAS

Actividad 1:

La actividad física desarrollada en estas sesiones buscó la ejecución de ciertos ejercicios que involucraran la activación muscular y articular del tren superior por medio de movimientos coordinados y prácticos que con una correcta orientación podría generar bienestar en los adultos mayores, es así como los ejercicios se enfocaron en trabajar los brazos (hombros, bíceps y trices) la parte baja de la espalda, la motricidad gruesa y fina del mismo, demostrando que para la práctica de actividad física no se necesita si no la voluntad y se puede realizar en cualquier espacio y en cualquier condición física y de movilidad.

Estas rutinas se realizaron a través de la instrucción y la orientación de como ejecutar correctamente los movimientos y así obtener el mayor beneficio de esta actividad física. Se trabajó en el centro vida con bastones y sillas.

CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA



CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA

Actividad 2:

Las sesiones de trabajo con los adultos mayores del centro vida para estimulación cognitiva y recreación se llevaron a cabo jugando bingo.

Los juegos de concentración y atención son aportaciones que ayudan a los adultos mayores a través del uso de la memoria y el razonamiento lógico, mientras tanto que la atención es un conjunto de estímulos que controlan los procesos cognitivos desarrollando el pensamiento y llegando a alcanzar un nuevo aprendizaje

El juego del bingo enfocado en la atención junto con la emoción de ganar y recibir una recompensa aumenta la motivación a participar activamente de la actividad y fomenta el espíritu de sana competencia y siempre se juega con cartones con números grandes y de alto contraste para facilitar la visibilidad.

Los principales beneficios:

Estimulación Cognitiva y Agilidad Mental:

- Memoria y Concentración: Obliga a los jugadores a recordar los números cantados y a buscarlos rápidamente en sus cartones, lo que ayuda a mantener la mente activa.
- Rapidez Mental: El ritmo del juego favorece la agilidad mental y el repaso del lenguaje matemático.

Salud Emocional y Socialización:

- Combate el Aislamiento: Es una herramienta excelente para fomentar la interacción social y prevenir la depresión y la ansiedad.
- Aumento de la Autoestima: La emoción de ganar y la competencia amigable elevan el estado de ánimo y el sentido de pertenencia.
- Reducción del Estrés: Actúa como una distracción positiva y relajante.

Salud Física y Motriz:

- Coordinación Ojo-Mano: La acción de marcar los cartones de forma rápida ayuda a preservar la destreza manual y la coordinación.
- Habilidades Sensoriales: Estimula la audición y la visión al escuchar los números y localizar pequeños detalles en el cartón.

CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA



CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA

Actividad 3:

Campeonato de minitejo

Jugar minitejo beneficia a los adultos mayores al mejorar la coordinación motriz, la concentración y la fuerza física, a la vez que fomenta la socialización y reduce el estrés. Este deporte tradicional promueve un envejecimiento activo, fortalece la memoria, aumenta la autoestima y mejora la salud mental mediante la interacción social.

Los principales beneficios se dividen en tres áreas clave:

- **Salud Física:**

- **Coordinación y puntería:** Fortalece la coordinación óculo-manual al lanzar el tejo.
- **Movilidad y fuerza:** Mejora la motricidad fina y la fuerza en el tren superior.
- **Estabilidad:** Contribuye a mejorar la estabilidad postural y, por ende, a la prevención de caídas.

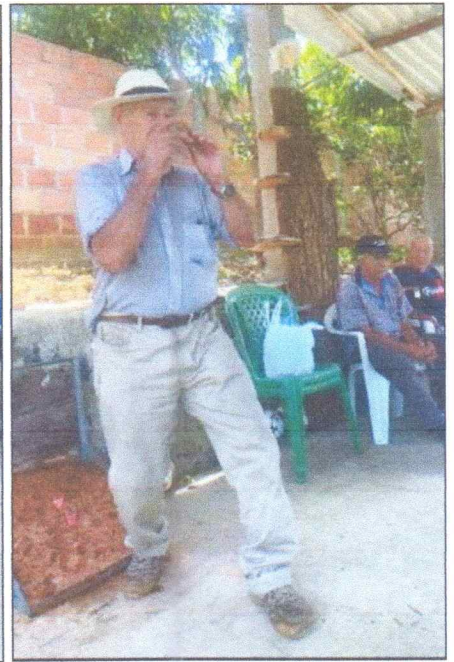
- **Salud Cognitiva y Emocional:**

- **Concentración:** Fomenta la agilidad mental y la fijación de la atención, reduciendo riesgos de deterioro cognitivo.
- **Gestión del estrés:** Funciona como terapia recreativa, disminuyendo la tensión y promoviendo la felicidad.
- **Autoestima:** El logro de objetivos (como hacer mecha) refuerza la seguridad en sí mismos y el sentimiento de capacidad.

- **Socialización y Bienestar Social:**

- **Integración:** Es una herramienta para fortalecer lazos de amistad, la cooperación y el trabajo en equipo.
- **Identidad Cultural:** Al ser un deporte autóctono, fomenta el sentido de pertenencia y tradición.
- **El minitejo** es una actividad segura y adaptable, ideal para que los adultos mayores se mantengan activos de una manera segura y divertida

CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA



CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA

Actividad 4:

El trabajo con aros en adultos mayores es una actividad de psicomotricidad versátil que mejora significativamente el equilibrio, la coordinación motora (fina y gruesa) y la agilidad, reduciendo el riesgo de caídas. Esta práctica lúdica fortalece la movilidad articular, aumenta la autoestima al lograr metas, fomenta la socialización y mantiene la mente activa.

Beneficios Físicos

Mejora el equilibrio y reduce caídas: Los movimientos controlados con el aro fortalecen el núcleo corporal y la estabilidad.

Aumenta la movilidad articular y fuerza: Ejercicios de brazos y piernas con aros favorecen la amplitud de movimiento y el tono muscular.

Coordinación mano-ojo: Actividades como lanzar o encestar aros agudizan la precisión y la agilidad visual.

Previene el sedentarismo: Es una forma segura y divertida de mantenerse activo.

Beneficios Cognitivos y Emocionales

Estimula la concentración: Seguir secuencias de movimientos con el aro activa la memoria y la atención.

Aumenta la autoestima: Lograr encestar o manejar el aro con éxito proporciona motivación y alegría.

Fomenta la socialización: Las dinámicas grupales con aros promueven la cooperación, la interacción y la risa, mejorando el bienestar mental



CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA



CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA

Actividad 5:

El trabajo conjunto del tren superior y la motricidad fina es esencial para que los adultos mayores mantengan su independencia y una alta calidad de vida.

Mientras que el tren superior aporta la fuerza necesaria para las acciones grandes, la motricidad fina permite la precisión indispensable en el día a día.

El fortalecimiento del tren superior (brazos, hombros, pecho y espalda) es un pilar fundamental para que los adultos mayores mantengan una vida digna, activa y segura.

1. Independencia y Autonomía Funcional

Fortalecer los músculos superiores facilita tareas cotidianas que permiten al adulto mayor valerse por sí mismo, tales como:

Vestirse y asearse con mayor facilidad.

Cargar bolsas de compras o levantar objetos de estantes altos.

Empujar puertas pesadas o levantarse de una silla o cama con seguridad.

2. Prevención de Lesiones y Caídas

Aunque a menudo se asocia el equilibrio solo con las piernas, el tren superior juega un rol crítico:

Protección articular: El músculo actúa como un escudo para las articulaciones, reduciendo el desgaste y el dolor.

Reflejos ante caídas: Unos brazos fuertes permiten reaccionar más rápido para sostenerse o amortiguar un impacto, reduciendo la gravedad de posibles fracturas.

Densidad ósea: El entrenamiento de resistencia estimula la fijación de calcio, combatiendo la osteoporosis.

3. Mejora Postural y de Salud General

Corrección de la postura: Fortalecer la espalda y el core ayuda a evitar la curvatura excesiva (cifosis) y mejora la estabilidad del tronco.

Salud metabólica: Aumentar la masa muscular ayuda a controlar el peso, mejora la sensibilidad a la insulina y activa el metabolismo basal.

Capacidad respiratoria: Una musculatura torácica fuerte favorece una mejor ventilación pulmonar.



RAYOS DE ESPERANZA



JUAN PABLO GÓMEZ GARCÉS
C.C. 91077490 de San Gil
Celular: 3012438874



CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA

INTRODUCCION

La actividad física y recreativa es muy importante para los adultos mayores porque mejora su salud física y mental, promueve la independencia y el bienestar, y les permite disfrutar de la vida. Estas actividades ayudan a prevenir enfermedades, reducir el estrés y mejorar la calidad de vida.

Beneficios de la actividad física y recreativa en adultos mayores:

Salud física:

Mejora la salud cardiovascular, reduce el riesgo de enfermedades como la diabetes y la hipertensión.

Fortalece los músculos y huesos, lo que ayuda a prevenir caídas y lesiones.

Mejora la movilidad y la flexibilidad, lo que permite realizar actividades de la vida diaria con mayor facilidad.

Aumenta la resistencia física, lo que permite realizar actividades de mayor intensidad durante más tiempo.

Salud mental:

Reduce los síntomas de depresión y ansiedad.

Mejora la calidad del sueño.

Estimula la mente y ayuda a mantener la función cognitiva.

Promueve la interacción social, lo que ayuda a combatir la soledad y el aislamiento.

Bienestar y calidad de vida:

Ayuda a mantener la independencia y a realizar actividades de la vida diaria con mayor facilidad.

Mejora la autoestima y el estado de ánimo.

Permite disfrutar de nuevas experiencias y actividades recreativas.

Contribuye a una mayor sensación de bienestar general.

CORPORACIÓN

RAYOS DE ESPERANZA

OBJETIVO GENERAL DEL ÁREA DE DEPORTES Y RECREACION:

Facilitar en el Centro vida momentos en los cuales los adultos mayores puedan llevar a cabo la práctica de la actividad física y recreativa dirigida con el fin de elevar su bienestar y funcionalidad con la meta de mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

GENERALIDADES DEL AREA DE DEPORTES Y RECREACION:

- Estimular y fomentar en los adultos mayores del centro vida de María auxiliadora del municipio de San Gil hábitos y estilos de vida saludable mediante la actividad física y la recreación
- Llevar a cabo actividades recreativas en las que puedan participar todos con el fin de que ellos se sientan mejor tanto física como mentalmente.
- Incentivar en ellos la sana competencia con el fin de que se sientan motivados a realizar todas las actividades que el centro vida les ofrece a los adultos mayores.
- Promover el bienestar emocional y la interacción social facilitando el desarrollo de juegos y actividades recreativas que fortalezcan los vínculos afectivos y la camaradería entre los adultos mayores.

CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA

POBLACION: Adultos mayores asistentes al Centro Vida.

FECHA DE REALIZACION: Semana 3: 20-21-22-23-24 de Abril de 2026

PERSONAL A CARGO: JUAN PABLO GOMEZ GARCES

Actividad 1:

La actividad física desarrollada en estas sesiones buscó la ejecución de ciertos ejercicios que involucraran la activación muscular y articular del tren superior por medio de movimientos coordinados y prácticos que con una correcta orientación podría generar bienestar en los adultos, es así como los ejercicios se enfocaron en trabajar los brazos (hombros, bíceps y trices) la espalda, la motricidad gruesa y fina del mismo, demostrando que para la práctica de actividad física no se necesita si no la voluntad y se puede realizar en cualquier espacio y en cualquier condición física y de movilidad.

Estas rutinas se realizaron a través de la instrucción y la orientación de como ejecutar correctamente los movimientos y así obtener el mayor beneficio de esta actividad física.

El trabajo con cuerdas es excelente para adultos mayores porque proporciona tensión constante sin el impacto articular de las pesas.

Trabajando en parejas, se fomenta la interacción social, la seguridad y la asistencia mutua.

Principios Básicos de Seguridad:

-Calentamiento: 5-10 minutos de movilidad articular (círculos de hombros, cuello, giros de cintura).

-Postura: Espalda recta, core apretado, pies firmes.

-Tensión: se les explica a los adultos mayores la biomecánica del movimiento y la dinámica del ejercicio para que ellos generen resistencia desde el inicio.

-Control: Evitar movimientos bruscos; controlar la vuelta a la posición inicial.

CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA



CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA

Actividad 2:

Las sesiones de trabajo con los adultos mayores del centro vida para estimulación cognitiva y recreación se llevaron a cabo jugando bingo.

Los juegos de concentración y atención son aportaciones que ayudan a los adultos mayores a través del uso de la memoria y el razonamiento lógico, mientras tanto que la atención es un conjunto de estímulos que controlan los procesos cognitivos desarrollando el pensamiento y llegando a alcanzar un nuevo aprendizaje

El juego del bingo enfocado en la atención junto con la emoción de ganar y recibir una recompensa aumenta la motivación a participar activamente de la actividad y fomenta el espíritu de sana competencia y siempre se juega con cartones con números grandes y de alto contraste para facilitar la visibilidad.

Los principales beneficios:

Estimulación Cognitiva y Agilidad Mental:

- Memoria y Concentración: Obliga a los jugadores a recordar los números cantados y a buscarlos rápidamente en sus cartones, lo que ayuda a mantener la mente activa.
- Rapidez Mental: El ritmo del juego favorece la agilidad mental y el repaso del lenguaje matemático.

Salud Emocional y Socialización:

- Combate el Aislamiento: Es una herramienta excelente para fomentar la interacción social y prevenir la depresión y la ansiedad.
- Aumento de la Autoestima: La emoción de ganar y la competencia amigable elevan el estado de ánimo y el sentido de pertenencia.
- Reducción del Estrés: Actúa como una distracción positiva y relajante.

Salud Física y Motriz:

- Coordinación Ojo-Mano: La acción de marcar los cartones de forma rápida ayuda a preservar la destreza manual y la coordinación.
- Habilidades Sensoriales: Estimula la audición y la visión al escuchar los números y localizar pequeños detalles en el cartón.

CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA



CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA

Actividad 3:

Campeonato de minitejo

Jugar minitejo beneficia a los adultos mayores al mejorar la coordinación motriz, la concentración y la fuerza física, a la vez que fomenta la socialización y reduce el estrés. Este deporte tradicional promueve un envejecimiento activo, fortalece la memoria, aumenta la autoestima y mejora la salud mental mediante la interacción social.

Los principales beneficios se dividen en tres áreas clave:

- **Salud Física:**
 - **Coordinación y puntería:** Fortalece la coordinación óculo-manual al lanzar el tejo.
 - **Movilidad y fuerza:** Mejora la motricidad fina y la fuerza en el tren superior.
 - **Estabilidad:** Contribuye a mejorar la estabilidad postural y, por ende, a la prevención de caídas.
- **Salud Cognitiva y Emocional:**
 - **Concentración:** Fomenta la agilidad mental y la fijación de la atención, reduciendo riesgos de deterioro cognitivo.
 - **Gestión del estrés:** Funciona como terapia recreativa, disminuyendo la tensión y promoviendo la felicidad.
 - **Autoestima:** El logro de objetivos (como hacer mecha) refuerza la seguridad en sí mismos y el sentimiento de capacidad.
- **Socialización y Bienestar Social:**
 - **Integración:** Es una herramienta para fortalecer lazos de amistad, la cooperación y el trabajo en equipo.
 - **Identidad Cultural:** Al ser un deporte autóctono, fomenta el sentido de pertenencia y tradición.
 - **El minitejo** es una actividad segura y adaptable, ideal para que los adultos mayores se mantengan activos de una manera segura y divertida

CORPORACIÓN
RAYOS DE ESPERANZA



CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA

Actividad 4:

El trabajo con aros en adultos mayores es una actividad de psicomotricidad versátil que mejora significativamente el equilibrio, la coordinación motora (fina y gruesa) y la agilidad, reduciendo el riesgo de caídas. Esta práctica lúdica fortalece la movilidad articular, aumenta la autoestima al lograr metas, fomenta la socialización y mantiene la mente activa.

Beneficios Físicos

Mejora el equilibrio y reduce caídas: Los movimientos controlados con el aro fortalecen el núcleo corporal y la estabilidad.

Aumenta la movilidad articular y fuerza: Ejercicios de brazos y piernas con aros favorecen la amplitud de movimiento y el tono muscular.

Coordinación mano-ojo: Actividades como lanzar o encestar aros agudizan la precisión y la agilidad visual.

Previene el sedentarismo: Es una forma segura y divertida de mantenerse activo.

Beneficios Cognitivos y Emocionales

Estimula la concentración: Seguir secuencias de movimientos con el aro activa la memoria y la atención.

Aumenta la autoestima: Lograr encestar o manejar el aro con éxito proporciona motivación y alegría.

Fomenta la socialización: Las dinámicas grupales con aros promueven la cooperación, la interacción y la risa, mejorando el bienestar mental



CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA



ACTIVIDAD # 5:

La bailoterapia ofrece múltiples beneficios físicos, cognitivos y emocionales para los adultos mayores, mejorando su calidad de vida a través del movimiento al ritmo de la música. Esta práctica fortalece músculos y huesos, aumenta la flexibilidad y el equilibrio, reduce el riesgo de caídas, mejora la salud cardiovascular, estimula la memoria, reduce el estrés y fomenta la socialización.

Salud Física:

Mejora la movilidad y el equilibrio: Ayuda a mantener la agilidad y reduce el riesgo de caídas.

Fortalecimiento muscular y articular: Fortalece piernas, caderas y brazos, y alivia dolores articulares.

Salud cardiovascular: Actúa como ejercicio aeróbico moderado que mejora la circulación sanguínea.

Control de peso: Contribuye a quemar calorías y eliminar toxinas.

Previene la osteoporosis: Fortalece la estructura ósea.

Salud Cognitiva y Mental:



Rayos de esperanza
CORPORACIÓN

CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA

Estimula la memoria y atención: Recordar pasos y secuencias ejercita el cerebro y ayuda a prevenir enfermedades como el Alzheimer.

Reduce estrés y depresión: Libera endorfinas, lo que mejora el estado de ánimo y combate la soledad.

Aumenta la autoestima: Fomenta la confianza en uno mismo al aprender nuevas habilidades.

Salud Social y Emocional:

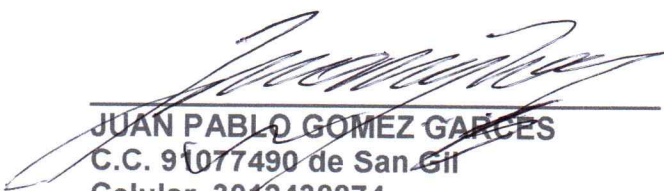
Fomenta la socialización: Es una actividad grupal que permite hacer amigos, mejorando la interacción y reduciendo el aislamiento.

Aumenta la vitalidad: Aporta energía y alegría, convirtiéndose en un espacio de diversión y desinhibición.



CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA




JUAN PABLO GOMEZ GARCES
C.C. 91077490 de San Gil
Celular. 3012438874

CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA

INTRODUCCION

La actividad física y recreativa es muy importante para los adultos mayores porque mejora su salud física y mental, promueve la independencia y el bienestar, y les permite disfrutar de la vida. Estas actividades ayudan a prevenir enfermedades, reducir el estrés y mejorar la calidad de vida.

Beneficios de la actividad física y recreativa en adultos mayores:

Salud física:

Mejora la salud cardiovascular, reduce el riesgo de enfermedades como la diabetes y la hipertensión.

Fortalece los músculos y huesos, lo que ayuda a prevenir caídas y lesiones.

Mejora la movilidad y la flexibilidad, lo que permite realizar actividades de la vida diaria con mayor facilidad.

Aumenta la resistencia física, lo que permite realizar actividades de mayor intensidad durante más tiempo.

Salud mental:

Reduce los síntomas de depresión y ansiedad.

Mejora la calidad del sueño.

Estimula la mente y ayuda a mantener la función cognitiva.

Promueve la interacción social, lo que ayuda a combatir la soledad y el aislamiento.

Bienestar y calidad de vida:

Ayuda a mantener la independencia y a realizar actividades de la vida diaria con mayor facilidad.

Mejora la autoestima y el estado de ánimo.

Permite disfrutar de nuevas experiencias y actividades recreativas.

Contribuye a una mayor sensación de bienestar general.

CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA

OBJETIVO GENERAL DEL ÁREA DE DEPORTES Y RECREACION:

Facilitar en el Centro vida momentos en los cuales los adultos mayores puedan llevar a cabo la práctica de la actividad física y recreativa dirigida con el fin de elevar su bienestar y funcionalidad con la meta de mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

GENERALIDADES DEL AREA DE DEPORTES Y RECREACION:

- Estimular y fomentar en los adultos mayores del centro vida de María auxiliadora del municipio de San Gil hábitos y estilos de vida saludable mediante la actividad física y la recreación
- Llevar a cabo actividades recreativas en las que puedan participar todos con el fin de que ellos se sientan mejor tanto física como mentalmente.
- Incentivar en ellos la sana competencia con el fin de que se sientan motivados a realizar todas las actividades que el centro vida les ofrece a los adultos mayores.
- Promover el bienestar emocional y la interacción social facilitando el desarrollo de juegos y actividades recreativas que fortalezcan los vínculos afectivos y la camaradería entre los adultos mayores.

POBLACION: Adultos mayores asistentes al Centro Vida.

FECHA DE REALIZACION: Semana 4: 27-28-29-30 de abril de 2026

PERSONAL A CARGO: JUAN PABLO GOMEZ GARCES

ACTIVIDAD # 1:

Actividad 1:

La actividad física desarrollada en estas sesiones buscó la ejecución de ciertos ejercicios que involucraran la activación muscular y articular del tren superior por medio de movimientos coordinados y prácticos que con una correcta orientación podría generar bienestar en los adultos, es así como los ejercicios se enfocaron en trabajar los brazos (hombros, bíceps y trices) la espalda, la motricidad gruesa y fina del mismo, demostrando que para la práctica de actividad física no se necesita si no la voluntad y se puede realizar en cualquier espacio y en cualquier condición física y de movilidad.

CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA

Estas rutinas se realizaron a través de la instrucción y la orientación de como ejecutar correctamente los movimientos y así obtener el mayor beneficio de esta actividad física.

El trabajo con cuerdas es excelente para adultos mayores porque proporciona tensión constante sin el impacto articular de las pesas.

Trabajando en parejas, se fomenta la interacción social, la seguridad y la asistencia mutua.

Principios Básicos de Seguridad:

- Calentamiento: 5-10 minutos de movilidad articular (círculos de hombros, cuello, giros de cintura).
- Postura: Espalda recta, core apretado, pies firmes.
- Tensión: se les explica a los adultos mayores la biomecánica del movimiento y la dinámica del ejercicio para que ellos generen resistencia desde el inicio.
- Control: Evitar movimientos bruscos; controlar la vuelta a la posición inicial.



CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA



Rayos de esperanza
CORPORACIÓN

CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA

ACTIVIDAD # 2:

Campeonato de bolirana.

Cada adulto mayor tendrá dos lanzamientos durante seis rondas, quien haga la mayor cantidad de puntos será el ganador.

Jugar bolirana ofrece a los adultos mayores una combinación ideal de actividad física ligera y estimulación mental, mejorando la coordinación motriz (ojo-mano), el equilibrio y fortaleciendo articulaciones. Además, fomenta la socialización, la competencia sana, la concentración y la agilidad mental, ayudando a retrasar el deterioro cognitivo y mejorar el estado de ánimo.

Beneficios físicos: Mejora la motricidad fina y gruesa, la coordinación óculo-manual y el equilibrio al lanzar los balines, fortaleciendo músculos y articulaciones sin impacto alto.

Beneficios cognitivos: Estimula la concentración, la puntería, la memoria al recordar puntajes y la agilidad mental para realizar sumas rápidas.

Beneficios socioemocionales: Fomenta la interacción social, el trabajo en equipo, la autoestima al lograr puntajes altos y combate el aislamiento.

Tradición y entretenimiento: Es un juego tradicional colombiano que conecta a los adultos mayores con su cultura y recuerdos, promoviendo el esparcimiento.

Es una actividad recreativa accesible que no requiere conocimientos previos, lo que la hace ideal para integrar a los adultos mayores.



CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA



ACTIVIDAD # 3: Campeonato de minitejo intergeneracional

Jugar minitejo beneficia a los adultos mayores, más aun cuando el juego se realiza en compañía de los niños ya que eso hace que ellos estén más atentos al explicarle a los niños como se lleva a cabo el juego del minitejo, mejora la coordinación motriz, la concentración y la fuerza física, a la vez que fomenta la socialización y reduce el estrés. Este deporte tradicional promueve un envejecimiento activo, fortalece la memoria, aumenta la autoestima y mejora la salud mental mediante la interacción social.

Los principales beneficios se dividen en tres áreas clave:

- **Salud Física:**

CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA

- **Coordinación y puntería:** Fortalece la coordinación óculo-manual al lanzar el tejo.
- **Movilidad y fuerza:** Mejora la motricidad fina y la fuerza en el tren superior.
- **Estabilidad:** Contribuye a mejorar la estabilidad postural y, por ende, a la prevención de caídas.
- **Salud Cognitiva y Emocional:**
 - **Concentración:** Fomenta la agilidad mental y la fijación de la atención, reduciendo riesgos de deterioro cognitivo.
 - **Gestión del estrés:** Funciona como terapia recreativa, disminuyendo la tensión y promoviendo la felicidad.
 - **Autoestima:** El logro de objetivos (como hacer mecha) refuerza la seguridad en sí mismos y el sentimiento de capacidad.
- **Socialización y Bienestar Social:**
 - **Integración:** Es una herramienta para fortalecer lazos de amistad, la cooperación y el trabajo en equipo.
 - **Identidad Cultural:** Al ser un deporte autóctono, fomenta el sentido de pertenencia y tradición.
 - **El minitejo** es una actividad segura y adaptable, ideal para que los adultos mayores se mantengan activos de una manera segura y divertida



CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA



Las sesiones de trabajo con los adultos mayores del centro vida para estimulación cognitiva y recreación se llevaron a cabo jugando bingo.

Los juegos de concentración y atención son aportaciones que ayudan a los adultos mayores a través del uso de la memoria y el razonamiento lógico, mientras tanto que la atención es un conjunto de estímulos que controlan los procesos cognitivos desarrollando el pensamiento y llegando a alcanzar un nuevo aprendizaje

El juego del bingo enfocado en la atención junto con la emoción de ganar y recibir una recompensa aumenta la motivación a participar activamente de la actividad y fomenta el espíritu de sana competencia y siempre se juega con cartones con números grandes y de alto contraste para facilitar la visibilidad.

Los principales beneficios:

CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA

Estimulación Cognitiva y Agilidad Mental:

- Memoria y Concentración: Obliga a los jugadores a recordar los números cantados y a buscarlos rápidamente en sus cartones, lo que ayuda a mantener la mente activa.
- Rapidez Mental: El ritmo del juego favorece la agilidad mental y el repaso del lenguaje matemático.

Salud Emocional y Socialización:

- Combate el Aislamiento: Es una herramienta excelente para fomentar la interacción social y prevenir la depresión y la ansiedad.
- Aumento de la Autoestima: La emoción de ganar y la competencia amigable elevan el estado de ánimo y el sentido de pertenencia.
- Reducción del Estrés: Actúa como una distracción positiva y relajante.

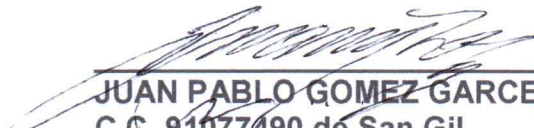
Salud Física y Motriz:

- Coordinación Ojo-Mano: La acción de marcar los cartones de forma rápida ayuda a preservar la destreza manual y la coordinación.
- Habilidades Sensoriales: Estimula la audición y la visión al escuchar los números y localizar pequeños detalles en el cartón.



CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA




JUAN PABLO GOMEZ GARCES
C.C. 91077490 de San Gil
Celular. 3012438874

CORPORACIÓN

RAYOS DE ESPERANZA

Intergeneracional



RAYOS DE ESPERANZA
FUNDACIÓN SIN FINES DE LUCRO

CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA

INFORME DE EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES DE ENCUENTROS INTERGENERACIONALES PARA LOS ADULTOS MAYORES BENEFICIARIOS DEL CENTRO VIDA MARÍA AUXILIADORA

PROPENDER POR LA REALIZACIÓN DE ENCUENTROS INTERGENERACIONALES CON LAS DIFERENTES INSTITUCIONES DEL MUNICIPIO

**INFORME CORRESPONDIENTE AL PERIODO DEL
DEL 01 AL 30 DE ABRIL
CENTRO VIDA MARIA AUXILIADORA**

Calle 9 N° 7-72

San Gil

2026



CORPORACIÓN **RAYOS** DE ESPERANZA

INFORME DE EJECUCIÓN –ENFOQUE INTERGENERACIONAL

GENERALIDADES

- **ENTIDAD EJECUTORA:** Corporación Rayos de Esperanza
- **LUGAR DE EJECUCIÓN:** Centro Vida María Auxiliadora
- **PERÍODO DE EJECUCIÓN:** 27 de abril de 2026
- **POBLACIÓN BENEFICIARIA:** Adultos mayores vinculados a la Corporación Rayos de Esperanza – Centro Vida María Auxiliadora de San Gil y estudiantes de grado cuarto del Colegio Luis Camacho Rueda.

INTRODUCCIÓN

El presente informe describe el desarrollo del encuentro intergeneracional realizado en el Centro Vida María Auxiliadora el día 27 de abril de 2026, en el marco del fortalecimiento de estrategias orientadas a la integración social, la convivencia y la construcción de tejido comunitario.

En esta jornada se contó con la participación de los estudiantes de grado cuarto del Colegio Luis Camacho Rueda, quienes compartieron un espacio de interacción directa con los adultos mayores beneficiarios del Centro Vida. Como actividad inicial, se realizó una dinámica de presentación e integración, en la cual tanto los niños como los adultos mayores tuvieron la oportunidad de presentarse y compartir experiencias de vida, generando un ambiente de confianza, respeto y reconocimiento mutuo.

Posteriormente, se desarrolló una actividad lúdico-recreativa centrada en el juego tradicional del minitejo, promoviendo el trabajo en equipo intergeneracional. Cada estudiante seleccionó un adulto mayor para conformar equipos, lo que permitió fortalecer los vínculos afectivos y fomentar la cooperación entre generaciones.

Este espacio contribuyó significativamente al fortalecimiento de la integración social, la transmisión de valores y el reconocimiento del adulto mayor como sujeto activo dentro de la comunidad.



CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA

OBJETIVO ESTRATÉGICO DEL ESTÁNDAR

Fortalecer la integración social y el enfoque intergeneracional mediante actividades recreativas en equipo entre adultos mayores y estudiantes de grado cuarto del Colegio Luis Camacho Rueda, promoviendo el respeto mutuo, la cooperación y la construcción de vínculos afectivos que contribuyan al bienestar integral de los participantes.

JUSTIFICACIÓN ESTRATÉGICA Y CUMPLIMIENTO NORMATIVO

La ejecución de la actividad se encuentra alineada con los lineamientos establecidos en la política pública de envejecimiento y vejez, garantizando el cumplimiento de:

- **Atención Integral al Adulto Mayor (Ley 1276 de 2009 – Artículo 7):**

Se promueve la participación activa de los adultos mayores en actividades recreativas y sociales que fortalecen su bienestar físico, emocional y social.

- **Participación e Integración Social (Resolución 055 de 2018):**

Se fomenta la generación de espacios de interacción comunitaria que fortalecen la inclusión y la convivencia.

- **Enfoque Intergeneracional:**

La interacción entre adultos mayores y población infantil favorece el intercambio de conocimientos, experiencias y valores, promoviendo la empatía, el respeto y la solidaridad.

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Bajo la coordinación del equipo profesional de la Corporación Rayos de Esperanza, se desarrollaron las siguientes actividades:



CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA

1. Dinámica de Presentación e Integración

Como actividad inicial, se realizó un espacio de presentación entre los estudiantes y los adultos mayores, en el cual cada participante compartió aspectos personales y experiencias de vida.

Esta dinámica permitió:

- Fomentar la comunicación y el respeto mutuo.
- Generar confianza entre los participantes.
- Promover el reconocimiento del otro como sujeto activo dentro del proceso de interacción.

2. Conformación de Equipos Intergeneracionales

Posteriormente, cada estudiante eligió un adulto mayor para conformar equipos de trabajo, garantizando la participación equitativa y promoviendo la integración directa entre generaciones.

3. Desarrollo del Juego Tradicional: Minitejo

Se llevó a cabo la actividad central mediante la práctica del juego tradicional de minitejo, en el cual cada equipo debía realizar lanzamientos estratégicos con el objetivo de acumular la mayor cantidad de puntos.

Previo al inicio del juego, se brindó una explicación clara de las reglas y la dinámica, asegurando la comprensión por parte de todos los participantes.

Esta actividad permitió:

- Fortalecer la coordinación motriz y la concentración.
- Incentivar el trabajo en equipo y la cooperación.
- Promover la sana competencia en un ambiente de respeto y recreación.

4. Premiación y Reconocimiento

CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA

Una vez finalizado el campeonato y establecidos los equipos ganadores, se procedió a la entrega de premios e incentivos tanto a los adultos mayores como a los estudiantes.

Este espacio de reconocimiento permitió:

- Estimular la participación activa.
- Generar sentido de logro y motivación.
- Valorar el esfuerzo y compromiso de los participantes.

5. Cierre de la Actividad

La jornada culminó con un espacio de agradecimiento y despedida, resaltando la importancia de estos encuentros intergeneracionales como estrategia para fortalecer la convivencia y el tejido social.

BENEFICIOS AL ADULTO MAYOR

• Bienestar Emocional:

Generación de sentimientos de alegría, integración y satisfacción al compartir con población infantil.

• Fortalecimiento de la Autoestima:

Reconocimiento de sus habilidades y capacidades dentro de actividades recreativas.

• Estimulación Física y Cognitiva:

Desarrollo de habilidades motrices, concentración y coordinación.

• Integración Social:

Fortalecimiento de vínculos afectivos, disminuyendo el aislamiento y promoviendo la inclusión.

CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA

CONCLUSIONES

El encuentro intergeneracional desarrollado el 27 de abril de 2026 con la participación de los estudiantes de grado cuarto del Colegio Luis Camacho Rueda se llevó a cabo de manera satisfactoria, evidenciando el cumplimiento de los objetivos propuestos en el componente de integración social.

La implementación de actividades como la dinámica de presentación y el juego tradicional de minitejo permitió fortalecer los lazos entre generaciones, promoviendo valores como el respeto, la cooperación y la solidaridad.

Asimismo, la participación activa de los adultos mayores y los estudiantes generó un ambiente de aprendizaje mutuo, contribuyendo al bienestar emocional y social de los participantes.

En conclusión, este tipo de espacios intergeneracionales son fundamentales para el fortalecimiento del tejido social, la promoción de una convivencia armónica y el reconocimiento del adulto mayor como actor activo en la comunidad, reafirmando el compromiso de la Corporación Rayos de Esperanza con el desarrollo de estrategias que promuevan un envejecimiento activo, digno e inclusivo.



LUZ DARY AVENDAÑO VELASQUEZ
CORDINADORA CENTRO VIDA
C.C.: 1100957350

CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



Rayos de esperanza
CORPORACIÓN

CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA



Tempo de espera: 12 minutos

CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA



rayos de esperanza
CORPORACIÓN

Trabajo Asociativo

CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA

INFORME DE EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES DE TRABAJO ASOCIATIVO PARA LOS ADULTOS MAYORES BENEFICIARIOS DEL CENTRO VIDA MARÍA AUXILIADORA

**PROMOCIÓN DEL TRABAJO ASOCIATIVO DE LOS ADULTOS MAYORES
PARA LA CONSECUCCIÓN DE INGRESOS CUANDO ELLO SEA POSIBLE**

**INFORME CORRESPONDIENTE AL PERIODO
DEL 01 AL 30 DE ABRIL
CENTRO VIDA MARIA AUXILIADORA
Calle 9 N° 7-72**

San Gil

2026



CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA

GENERALIDADES

ENTIDAD EJECUTORA: Corporación Rayos de Esperanza

LUGAR DE EJECUCIÓN: Centro Vida María Auxiliadora

PERÍODO DE EJECUCIÓN: Abril de 2026

POBLACIÓN BENEFICIARIA: Adultos mayores vinculados a la Corporación Rayos de Esperanza – Centro Vida María Auxiliadora de San Gil.

REFERENCIA: Informe de Ejecución – Componente de Trabajo Asociativo del Adulto Mayor.

INTRODUCCIÓN

El presente informe tiene como finalidad documentar de manera detallada y técnica el desarrollo de las actividades de trabajo asociativo y ocupacional realizadas durante el mes de abril de 2026 con los adultos mayores del Centro Vida María Auxiliadora, en el marco del modelo de atención integral dirigido a esta población.

Durante este periodo se implementaron actividades orientadas al fortalecimiento de habilidades manuales, creativas y productivas, mediante la elaboración de productos artesanales con enfoque decorativo y potencial de comercialización. Estas actividades fueron diseñadas bajo principios de participación activa, aprendizaje colaborativo y aprovechamiento significativo del tiempo libre.

El proceso desarrollado se centró en la creación de cuadros decorativos utilizando diversas técnicas artísticas como el modelado con plastilina, el puntillismo y el trabajo con materiales como foamy, cartón paja y cartulina, lo cual permitió estimular la creatividad, la coordinación motriz fina y la expresión artística de los adultos mayores.

Asimismo, se incorporaron elementos culturales propios de la temporada de Semana Santa, fortaleciendo el sentido de pertenencia y la identidad cultural a través de la elaboración de productos temáticos.

El trabajo asociativo se consolida como un eje fundamental para el envejecimiento activo, promoviendo la integración social, la autoestima y la generación de oportunidades productivas en un entorno de respeto, inclusión y acompañamiento permanente.

OBJETIVO ESTRATÉGICO DEL ESTÁNDAR

Promover el trabajo asociativo, creativo y productivo de los adultos mayores mediante el desarrollo de actividades artesanales decorativas, orientadas al



CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA

fortalecimiento de habilidades manuales, la estimulación cognitiva y motriz, el aprovechamiento del tiempo libre y la generación de productos con potencial de comercialización, en cumplimiento de los estándares de atención integral para Centros Vida.

JUSTIFICACIÓN ESTRATÉGICA Y CUMPLIMIENTO NORMATIVO

La ejecución de las actividades de trabajo asociativo durante el mes de abril se fundamenta en el marco normativo vigente, particularmente en la Ley 1276 de 2009 y la Resolución 055 de 2018, así:

- **Atención Integral y Trabajo del Adulto Mayor (Ley 1276 de 2009 – Artículo 7):**

Establece la necesidad de promover actividades que fortalezcan el desarrollo físico, mental, social y productivo de los adultos mayores. Las actividades artesanales implementadas contribuyen al fortalecimiento de la motricidad, la creatividad y la participación activa.

- **Dimensión Ocupacional y Productiva (Resolución 055 de 2018):**

Define la importancia de generar espacios de aprovechamiento del tiempo libre mediante actividades productivas y creativas, lo cual se cumple a través de la elaboración de productos artesanales con valor decorativo.

- **Envejecimiento Activo y Participación Social:**

Las actividades desarrolladas promueven la inclusión, la autonomía y el reconocimiento de las capacidades del adulto mayor, fortaleciendo su rol dentro de la comunidad.

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Durante el periodo correspondiente al mes de abril, se desarrolló un proceso estructurado de trabajo asociativo mediante la elaboración de productos artesanales, destacándose las siguientes actividades:

1. **Elaboración de Cuadros Decorativos de Flores con Plastilina y Cartón Paja**

Se realizaron composiciones artísticas utilizando cartón paja como base estructural y plastilina para el modelado de flores, permitiendo desarrollar habilidades de precisión manual, creatividad y percepción visual. Esta actividad fortaleció la motricidad fina mediante el moldeado, amasado y aplicación controlada del material.



CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA

2. **Pintura Decorativa de Flores mediante Técnica de Puntillismo**
Se implementó la técnica artística del puntillismo para la elaboración de flores decorativas, utilizando puntos de color aplicados de manera organizada para conformar imágenes. Esta actividad favoreció la concentración, la coordinación óculo-manual y el control del pulso, además de estimular la paciencia y la atención al detalle.
3. **Elaboración de Cuadros Decorativos de Flores en Macetas con Foamy y Cartón Paja**
Los participantes diseñaron cuadros con representaciones de flores dentro de macetas, utilizando foamy como material principal y cartón paja como base. Esta actividad promovió la creatividad, la estructuración de imágenes y el desarrollo de habilidades manuales.
4. **Elaboración de Cuadro Decorativo de Mariposa con Foamy y Cartón Paja**
Se elaboraron figuras de mariposas con fines decorativos, fomentando la expresión artística, el uso del color y la coordinación en el recorte y ensamblaje de piezas.
5. **Elaboración de Cuadro Decorativo de Tortuga con Foamy y Cartón Paja**
Se diseñaron representaciones de tortugas mediante el uso de foamy, fortaleciendo la motricidad fina, la percepción de formas y la creatividad en la construcción de figuras.
6. **Elaboración de Cuadro Decorativo de Mariposa con Cartulina y Plastilina Esparcida**
Se desarrolló una técnica mixta utilizando cartulina como base y plastilina esparcida para dar textura y volumen a la figura de mariposa, estimulando la exploración sensorial y la creatividad.
7. **Elaboración de Rama en Foamy – Temporada de Semana Santa**
Se elaboró una rama decorativa en foamy alusiva a la Semana Santa, fortaleciendo la identidad cultural, la participación en actividades tradicionales y la producción de elementos temáticos con valor simbólico.

Todas las actividades fueron desarrolladas bajo un enfoque de trabajo asociativo, promoviendo la participación colectiva, el aprendizaje colaborativo y la posibilidad de generar productos con valor decorativo y potencial de comercialización.

BENEFICIOS AL ADULTO MAYOR

- **Fortalecimiento de la Motricidad Fina:** Desarrollo de habilidades manuales, coordinación y precisión en el manejo de materiales.



Rayos de Esperanza
CORPORACIÓN

CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA

- **Estimulación Cognitiva:** Mejora de la atención, la memoria, la concentración y la creatividad.
- **Bienestar Emocional:** Generación de espacios de disfrute, relajación y expresión artística.
- **Autonomía y Autoestima:** Reconocimiento de capacidades productivas y creativas.
- **Integración Social:** Fortalecimiento del trabajo en equipo y la interacción grupal.
- **Proyección Productiva:** Elaboración de productos con potencial de comercialización en espacios tipo feria.

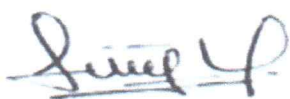
CONCLUSIONES

Las actividades de trabajo asociativo desarrolladas durante el mes de abril en el Centro Vida María Auxiliadora evidencian un impacto positivo en el fortalecimiento integral de los adultos mayores, especialmente en las dimensiones cognitiva, motriz, emocional y social.

La implementación de técnicas artesanales como el modelado en plastilina, el puntillismo y el uso de materiales como foamy y cartón paja permitió diversificar las estrategias pedagógicas y productivas, favoreciendo la participación activa y el aprendizaje significativo.

Se concluye que este tipo de actividades no solo promueve el aprovechamiento adecuado del tiempo libre, sino que también contribuye al desarrollo de habilidades funcionales, la integración social y la generación de oportunidades productivas, en concordancia con lo establecido en la normatividad vigente.

Estas acciones consolidan al Centro Vida María Auxiliadora como un espacio de inclusión, aprendizaje y desarrollo integral, donde el adulto mayor es protagonista activo de su proceso de envejecimiento digno y participativo.



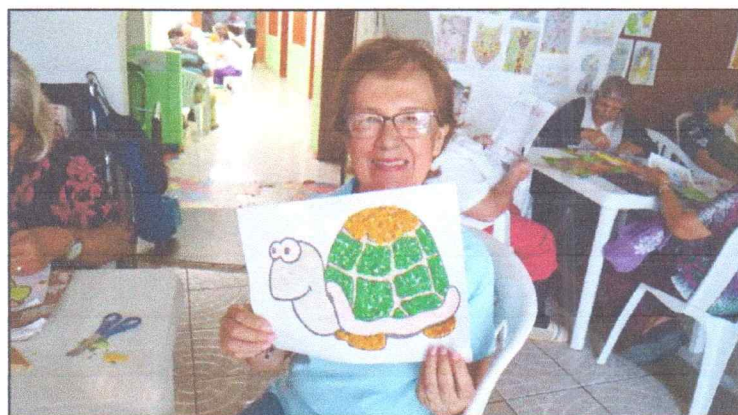
LUZ DARY AVENDAÑO VELASQUEZ
CORDINADORA CENTRO VIDA
C.C.: 1100957350

CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA

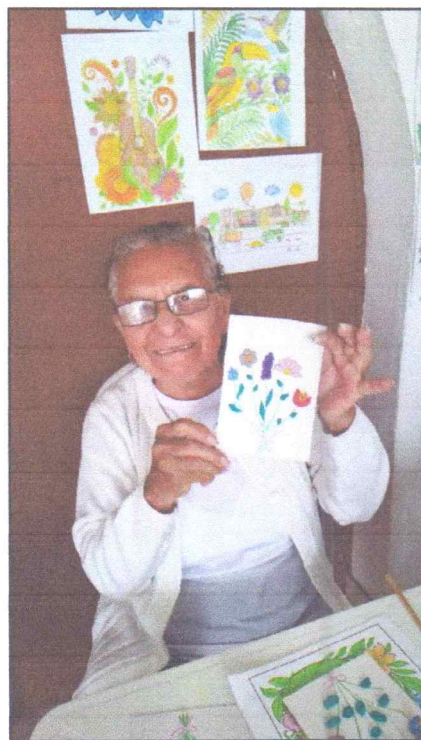
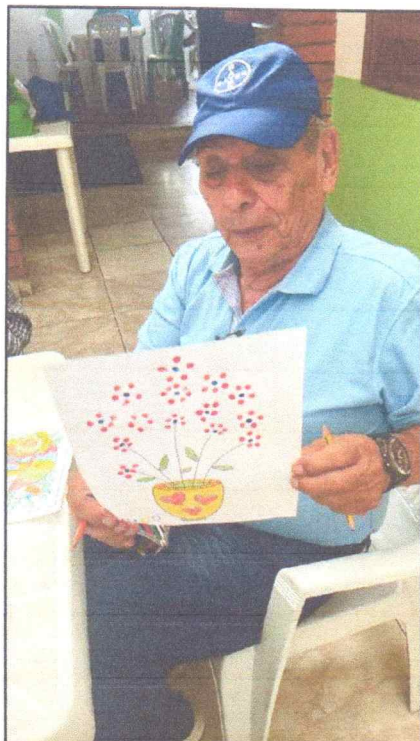
EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS



Rayos de Esperanza
C.A. 1999



CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA



CORPORACIÓN RAYOS DE ESPERANZA



Redes De Apoyo

**INFORME DE EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES DE REDES DE APOYO PARA
LOS ADULTOS MAYORES BENEFICIARIOS DEL CENTRO VIDA MARIA
AUXILIADORA**

**BRINDAR A LOS ADULTOS MAYORES EL CUIDADO PERSONAL Y LA
PROMOCIÓN DEL BIENESTAR INTEGRAL, A TRAVÉS DE UNA JORNADA
GRATUITA DE MASAJES RELAJANTES Y AROMATERAPIA.**

**INFORME CORRESPONDIENTE AL PERIODO DEL
01 al 30 de ABRIL
CENTRO VIDA MARIA AUXILIADORA
Calle 9 N° 7-72
San Gil
2026**

GENERALIDADES

ENTIDAD EJECUTORA: Corporación Rayos de Esperanza.

LUGAR DE EJECUCIÓN: Centro Vida María Auxiliadora.

FECHA DE EJECUCIÓN: 08 de abril de 2026.

POBLACIÓN BENEFICIARIA: Adultos mayores vinculados a la Corporación Rayos de Esperanza de María Auxiliadora de San Gil.

REFERENCIA: Informe de Ejecución – Componente de red de apoyo con el acompañamiento del SENA con masajes relajantes y aromaterapia.

INTRODUCCIÓN

El presente informe detalla las acciones adelantadas por la **Corporación Rayos de Esperanza** para dar cumplimiento al estándar de red de apoyo en el Centro Vida María Auxiliadora. Esta gestión, enmarcada en el convenio con la Alcaldía de San Gil, busca trascender la asistencia básica para enfocarse en la promoción de la autoestima y la dignidad de los beneficiarios. A través de la articulación interinstitucional con el **SENA**, se logró una jornada integral que refuerza el compromiso de la institución con el bienestar físico y emocional del adulto mayor.

OBJETIVO ESTRATÉGICO DEL ESTÁNDAR

Brindar a los adultos mayores servicios de cuidado personal y promoción del bienestar integral mediante jornadas de relajación profesional. El objetivo es fortalecer la identidad personal de los beneficiarios, garantizando un servicio gratuito y de alta calidad que impacte positivamente en su autopercepción y salud mental.



JUSTIFICACIÓN ESTRATÉGICA Y CUMPLIMIENTO NORMATIVO

La ejecución de esta actividad se sustenta rigurosamente en la **Ley 1276 de 2009**, la cual establece:

- **Atención Integral (Art. 7):** La ley obliga a los Centros Vida a ofrecer servicios que aseguren una vida digna. El cuidado personal es una extensión de la salud preventiva y el bienestar social.
- **Criterios de Calidad (Art. 11):** El mantenimiento de la imagen personal es un indicador de calidad de vida que previene cuadros de depresión y aislamiento social en el envejecimiento.
- **Dignidad Humana:** En concordancia con las políticas públicas de protección, se garantiza que el adulto mayor mantenga estándares de aseo y estética que promuevan un envejecimiento activo y saludable.

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Mediante una gestión estratégica liderada por la dirección del Centro Vida, se estableció una alianza con el **SENA**. Una instructora especializada, junto con su equipo de trabajo en formación, se desplazó a nuestras instalaciones para ejecutar las siguientes acciones:

1. **Aromaterapia:** Servicio personalizado y adicional con el masaje de relajación ajustado al gusto y necesidad de cada beneficiario.
2. **Sesiones de Masajes Relax:** Aplicación de técnicas de masoterapia básica para la reducción de tensión muscular y estrés.



BENEFICIOS AL ADULTO MAYOR

- **Fortalecimiento de la Autoestima:** La mejora su relajación personal genera un impacto inmediato en el estado de ánimo.
- **Bienestar Físico:** Los masajes contribuyen a la relajación y a la estimulación de la circulación sanguínea.
- **Inclusión y Dignidad:** Sentirse cuidados y atendidos por profesionales refuerza su sentido de valor propio dentro de la sociedad.
- **Estimulación Sensorial:** El contacto físico respetuoso y las actividades de relajación estimulan las funciones emocionales y cognitivas.

CONCLUSIONES

La jornada de cuidado personal ejecutada durante el mes de abril de 2026 superó las metas establecidas, no solo por la cantidad de beneficiarios atendidos, sino por el impacto cualitativo evidenciado. La articulación con el SENA permitió optimizar recursos y ofrecer un servicio profesional. Se concluye que estas actividades son pilares esenciales para el cumplimiento de la **Ley 1276 de 2009**, garantizando que el Centro Vida María Auxiliadora sea un espacio donde la dignidad del adulto mayor es la prioridad absoluta.



EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

