Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 816004711-7**	
FICHA TALLER		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**

CENTRO VIDA - ORIENTE – MUNICIPIO DE PEREIRA RISARALDA		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**D: 29 MES: ABRIL AÑO: 2026**	**JORNADA: MAÑANA ____ TARDE __X__**
NOMBRE DEL TALLER	**Autocuidado y Prevención de Riesgos "Me cuido en casa y en la calle"**	

OBJETIVO:

- Sensibilizar a las personas mayores sobre la importancia del autocuidado y la identificación de riesgos en el hogar y la vía pública, brindándoles herramientas prácticas para prevenir accidentes y fortalecer su autonomía y red de apoyo.

TEMAS PARA DESARROLLAR

- **Seguridad en el hogar:** Prevención de caídas (iluminación, calzado, orden) y seguridad específica en áreas críticas como el baño y la cocina (manejo de gas y prevención de quemaduras).
- **Gestión de la salud:** Importancia del manejo responsable de medicamentos y la no automedicación.
- **Movilidad segura:** Normas de tránsito para peatones, uso de la cebra y la importancia de portar siempre identificación y contactos de emergencia.
- **Prevención de abusos y fraudes:** Seguridad ante personas desconocidas y protección de información personal.
- **Bienestar emocional y social:** Fortalecimiento de la red de apoyo (familia, vecinos, profesionales) y afirmaciones de autovaloración.

METODOLOGIA:

El taller se desarrolló bajo una **metodología participativa y de reflexión guiada**:

- **Apoyo Audiovisual:** Se proyectó una presentación sencilla con ilustraciones claras que facilitaron la comprensión visual de cada recomendación.
- **Charla Diálogica:** Se fomentó la participación constante, permitiendo que las usuarias compartieran anécdotas o riesgos que han identificado en sus propias casas.
- **Análisis de Casos:** Se revisaron situaciones cotidianas (como cruzar la calle o tomar un medicamento) para reforzar el "paso a paso" de la forma segura de hacerlo.
- **Cierre Reflexivo:** Se realizó un ejercicio de lectura colectiva de mensajes de autocuidado para fortalecer la autoestima y el compromiso personal con su propia seguridad.

CONCLUSIONES:

- **Empoderamiento y Autonomía:** Las participantes interiorizaron que el autocuidado es un acto de amor propio, mostrando mayor disposición a pedir ayuda cuando la necesitan sin sentir que pierden su independencia.

Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 816004711-7**	
FICHA TALLER		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**

- **Identificación de Riesgos:** Se logró que las usuarias reconocieran peligros "invisibles" en su hogar (como tapetes sueltos o falta de luz), comprometiéndose a realizar pequeños cambios para evitar caídas.
- **Fortalecimiento de la Seguridad Externa:** La charla reforzó la importancia de la prevención ante extraños y la seguridad vial, herramientas vitales para su desenvolvimiento seguro fuera del Centro Vida.
- **Reconocimiento de la Red de Apoyo:** Se evidenció tranquilidad en el grupo al identificar claramente quiénes conforman su red de ayuda inmediata (hijos, nietos, vecinos y profesionales).

N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de: **55 Personas Adultas Mayores**
Mujeres: 33 Hombres: 22



LILIANA CRISTINA GUARIN CASTILLO

C.C # 25.180.678

TALLERISTA EN MANUALIDADES Y ARTES PLASTICAS.





