INFORMACIÓN GENERAL.

TEMÁTICAS DE LOS ENCUENTROS	"Ciclo interactivo para el bienestar de las personas con discapacidad y sus personas cuidadoras" El ciclo se estructura por momentos lógicos que promueven el aprendizaje significativo, experiencial y el reconocimiento de saberes cotidianos, a través del desarrollo de tres componentes operativos interrelacionados.
TEMA	Etapa No 1 Fortalecimiento del equilibrio y habilidades para la vida cotidiana. Etapa No 2 Encuentros vivenciales para el aprendizaje colectivo.
LUGAR	Localidad de Santa Fe (Espacios comunitarios o institucionales por confirmar).
FECHA	Por asignar.
CANTIDAD DE PERSONAS	Vincular 128 personas con discapacidad y cuidadores
SESIONES	Diez (10) sesiones de 2 hora para 8 grupos cada uno de 16 personas (8 parejas cuidador y persona con discapacidad)
TIEMPO DE EJECUCIÓN	UNA HORA (2) por sesión.
ENCARGADO	Profesionales FUNVIVE 2.0 (Equipo interdisciplinario de enfermería y ciencias sociales).

MARCO TEÓRICO

- **El Paradigma del Modelo Social de la Discapacidad**

La base epistemológica de este componente se aleja del modelo rehabilitador (que ve la discapacidad como una "enfermedad" a curar) para posicionarse en el Modelo Social. Desde esta perspectiva, la discapacidad se entiende como el resultado de la interacción entre las condiciones de salud de un individuo y las barreras (físicas, sociales y actitudinales) que el entorno le impone.

Bajo la mirada de la Fundación, la intervención no busca "normalizar" al sujeto, sino potenciar sus capacidades funcionales y transformar su relación con el entorno, garantizando el ejercicio pleno de su ciudadanía y su derecho a una salud integral.

La Ética del Cuidado y el Enfoque de Binomio

El proyecto reconoce la interdependencia entre la PCD y su cuidador/a, concepto que denominamos el Binomio del Cuidado. Epistemológicamente, nos basamos en la Ética del Cuidado, la cual sostiene que el cuidado no es solo una labor doméstica o técnica, sino una relación ética y política que sostiene la vida.

Desde la praxis del Trabajo Social, se aborda al cuidador/a no solo como un recurso de apoyo para la PCD, sino como un sujeto de derechos propio. La fundamentación reconoce que el bienestar de la PCD es directamente proporcional al bienestar físico y emocional de quien cuida; por ello, la ergonomía y el acondicionamiento físico se presentan no como simples ejercicios, sino como herramientas de **autocuidado y prevención del colapso del cuidador**.

1.2 El Enfoque Biopsicosocial y la Salud Alternativa

La fundamentación integra el **Enfoque Biopsicosocial**, entendiendo que la salud mental y física están intrínsecamente ligadas a la percepción sensorial y al equilibrio corporal. Al proponer "Acciones Alternativas de Salud", el componente valida saberes no convencionales (estimulación sensorial, lúdica, consciencia corporal) como mecanismos legítimos para el fortalecimiento de la autonomía.

Para el Trabajo Social, el uso de herramientas **lúdicas y sensoriales** actúa como un puente mediador que facilita la comunicación y el reconocimiento del cuerpo. La lúdica se entiende aquí como una "tecnología social" que permite la reapropiación del espacio y el fortalecimiento de los vínculos afectivos, reduciendo el aislamiento social que suele acompañar a la discapacidad.

1.3 La Autonomía como Horizonte de Transformación

Finalmente, el componente se fundamenta en el principio de **Autonomía Progresiva**. Las sesiones de acondicionamiento físico, ergonomía y posturas correctas no son objetivos finales, sino medios para que el binomio adquiera herramientas de independencia en su vida cotidiana.

Desde tu perspectiva como trabajador social, se busca que la intervención genere un **empoderamiento funcional**: que la persona con discapacidad logre el máximo nivel posible de ejecución en sus actividades diarias y que el cuidador/a desarrolle

habilidades que preserven su salud a largo plazo, transformando la carga del cuidado en una práctica de acompañamiento digna y segura.

- **MARCO NORMATIVO.**

2.1. Ámbito Internacional: El Derecho a la Autonomía e Independencia

- Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (ONU, 2006):
  - **Artículo 19 (Derecho a vivir de forma independiente):** Sustenta la metodología de "Habilidades para la vida cotidiana" de la Etapa 1, al obligar al Estado a facilitar servicios de apoyo para evitar el aislamiento.
  - **Artículo 26 (Habilitación y Rehabilitación):** Justifica el uso de **herramientas sensoriales y lúdicas** para lograr la máxima autonomía y capacidad física, mental y social.

- **Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud (CIF - OMS):** Establece el marco para entender la discapacidad no como una enfermedad, sino como una relación con el entorno, fundamentando las sesiones de ergonomía y adaptación del espacio.

2.2. Ámbito Nacional: El Mandato de Inclusión y Dignidad

- **Constitución Política de Colombia (1991):**
  - **Artículo 47:** Obliga al Estado a adelantar políticas de integración social para personas con discapacidad física o sensorial.
  - **Artículo 13:** Fundamenta las acciones afirmativas (como este proyecto) para garantizar la igualdad de oportunidades.

- **Ley Estatutaria 1618 de 2013:**
  - Es la norma principal que garantiza el ejercicio de derechos de las PCD. El Componente 4 cumple con el **Derecho a la Salud (Art. 9)** y el **Derecho a la Habilitación (Art. 10)** mediante el acondicionamiento físico y las acciones alternativas de salud propuestas en la ficha.

- **Ley 1438 de 2011 (Reforma en Salud):** Avala los modelos de atención basados en la comunidad, lo que justifica que las sesiones se realicen en el territorio y no necesariamente en centros clínicos, facilitando el acceso.

2.3. Ámbito Distrital: El Sistema de Cuidado y la Salud Territorial

- **Acuerdo 505 de 2012 (Política Pública de Discapacidad):** Define la estrategia de "Fortalecimiento de la autonomía", eje rector de las sesiones de movilidad y equilibrio.

- **Acuerdo 761 de 2020 (Plan de Desarrollo - Sistema Distrital de Cuidado):**
  - Este es el pilar para el abordaje de los **cuidadores y cuidadoras**. El Componente 4 es una herramienta operativa del Sistema de Cuidado, al ofrecer formación en ergonomía y espacios de bienestar, reconociendo el cuidado como un trabajo que requiere protección técnica y salud ocupacional (prevención de lesiones).

- **Decreto 428 de 2023:** Regula la democratización de la información, exigiendo que la convocatoria y materiales del componente (como pictogramas o guías de ejercicios) sean accesibles para toda la población.

2.4. Ámbito Técnico-Local (Anexo Técnico Contrato - Santa Fe)

- **Resolución 2358 de 2014 (MinSalud):** Regula los servicios de salud alternativa y terapias complementarias, lo que da validez legal al uso de aromaterapia, musicoterapia y otras herramientas lúdicas dentro de la ficha metodológica.
- **Estándares Nutricionales del Distrito:** Justifican el suministro del **Refrigerio Tipo 1** en cada sesión, cumpliendo con la obligación de brindar soporte nutricional en actividades que implican esfuerzo físico (acondicionamiento) y permanecen por más de 2 horas.

2.5 Vínculo entre Norma y Metodología

ELEMENTO DE LA FICHA	NORMA DE RESPALDO	JUSTIFICACIÓN TECNICA
Enfoque de Binomio	Acuerdo 761 (Sistema local de cuidado)	Se interviene al cuidador para evitar el "síndrome de Burnout" y lesiones osteomusculares
Ergonomía y posturas	Ley 1618 de 2013	Garantiza la habilitación física para la vida independiente
Herramientas Sensoriales	Convención ONU (Art. 26)	Validación de terapias alternativas para el desarrollo cognitivo y motriz
Sesiones de 2 horas	Anexo Técnico Local	Cumplimiento estricto de la intensidad horaria para asegurar impacto y adherencia.
Refrigerio tipo 1	Lineamientos de salud publica	Garantía de bienestar y derecho a la alimentación durante la participación social.

JUSTIFICACIÓN

JUSTIFICACIÓN TÉCNICA: COMPONENTE 4

3.1. Mitigación de Barreras de Acceso y Salud Territorial

La población con discapacidad en la localidad enfrenta barreras físicas, económicas y sociales que limitan su acceso a servicios de salud convencionales. El Componente 4 justifica su pertinencia al descentralizar la atención, llevando acciones de

acondicionamiento físico y estimulación sensorial directamente al territorio. Esto garantiza que la salud no sea solo la ausencia de enfermedad, sino la capacidad funcional de interactuar con el entorno cotidiano.

3.2. El Modelo de Intervención por "Binomio"

Técnicamente, no es posible garantizar la autonomía de la Persona con Discapacidad (PCD) sin intervenir simultáneamente en la salud de su cuidador o cuidadora. La literatura en salud pública y los lineamientos del Sistema Distrital de Cuidado demuestran que el **desgaste osteomuscular y el colapso del cuidador** son las principales causas de institucionalización de las PCD.

- **Justificación:** Al trabajar con 64 binomios, el proyecto asegura una red de apoyo bidireccional, donde el cuidador aprende ergonomía para proteger su propia columna y articulaciones, mientras la PCD recibe estímulos que potencian su movilidad.

3.3. Eficacia de las Acciones Alternativas y Sensoriales

El uso de herramientas lúdicas y sensoriales (aromaterapia, musicoterapia, texturas) no es meramente recreativo; se sustenta en la **neuro plasticidad y la integración sensorial**.

- **Justificación:** Para personas con discapacidades severas o múltiples, las terapias alternativas ofrecen canales de comunicación y respuesta motriz que el ejercicio tradicional no logra. Las 10 sesiones de 2 horas están técnicamente calculadas para permitir la habituación rítmica y la fijación de nuevas posturas ergonómicas en la rutina diaria.

3.4. Prevención de Riesgos Osteomusculares y Salud Ocupacional del Hogar

Una de las mayores debilidades identificadas en los hogares de la localidad es el desconocimiento de técnicas de transferencia (paso de silla a cama, baño, etc.).

- **Justificación:** El componente técnico de **ergonomía y posturas correctas** actúa como una medida de medicina preventiva. Enseñar al binomio el uso eficiente de su propio peso corporal reduce drásticamente las lesiones lumbares en cuidadores y previene caídas o fracturas en las PCD, lo que representa un ahorro a largo plazo en el sistema de salud pública.

3.5. Sostenibilidad y Corresponsabilidad

La justificación técnica concluye con la entrega de herramientas de **autocuidado**. Al finalizar las 20 horas de intervención, los participantes no solo habrán recibido una

atención puntual, sino que habrán interiorizado una "caja de herramientas" (ejercicios de bajo impacto y técnicas de relajación) que pueden replicar de manera autónoma en sus hogares, garantizando que el impacto del proyecto perdure más allá de la vigencia del contrato.

4 OBJETIVO GENERAL

Implementar una estrategia de intervención integral dirigida a sesenta y cuatro (64) binomios, conformados por personas con discapacidad y sus cuidadores o cuidadoras residentes en la localidad de Santa Fe, mediante el desarrollo de diez (10) sesiones de acciones alternativas de salud enfocadas en el acondicionamiento físico, la higiene postural y la estimulación lúdico-sensorial, con el propósito de fortalecer la autonomía funcional, mitigar los riesgos osteomusculares asociados a la labor del cuidado y promover el bienestar integral de los participantes.

5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

5.1 **Desarrollar un plan de acondicionamiento físico y ejercicios de bajo impacto** adaptados a las particularidades de cada binomio, con el fin de mejorar el equilibrio dinámico, la coordinación motriz y la percepción corporal de las personas con discapacidad.

5.2 **Capacitar a los cuidadores y cuidadoras en técnicas de higiene postural y ergonomía aplicada**, proporcionando herramientas prácticas para realizar transferencias y movilizaciones seguras que prevengan lesiones osteomusculares y reduzcan la carga física del cuidado.

5.3 Implementar estrategias de estimulación sensorial y herramientas lúdicas: (aromaterapia, musicoterapia y texturas) que favorezcan la integración neuro-sensorial de los participantes, potenciando su respuesta cognitiva y su autonomía en las actividades de la vida diaria (AVD).

5.4 **Fomentar espacios de bienestar emocional y vinculación afectiva** dentro del binomio, utilizando la lúdica como mediadora para fortalecer la comunicación, reducir el estrés asociado al cuidado y promover la salud mental comunitaria.

5.5 **Garantizar el registro, caracterización y seguimiento técnico** de los 64 binomios participantes, asegurando la aplicación de enfoques diferenciales y el cumplimiento

de los estándares de calidad en los servicios y suministros (refrigerios) establecidos en el anexo técnico.

6. DESARROLLO EXTENDIDO DE EJES TEMÁTICOS

6.1 Eje Temático 1: Fortalecimiento del Equilibrio y Habilidades (Etapa 1)

Este eje se orienta a la recuperación de la autonomía física y la prevención de riesgos en las tareas de asistencia.

- **Uso Pedagógico de la Agenda:** La Agenda/Cuaderno de trabajo actuará como una "Bitácora de Autonomía". Los participantes deberán registrar en ella sus metas de movilidad semanal.

- **Identidad y Ergonomía:** El uso de la Camiseta institucional será obligatorio en los talleres de acondicionamiento físico. Esto facilita la cohesión del grupo y permite al equipo profesional (Fisioterapeuta y Terapeuta Ocupacional) supervisar la alineación postural durante los ejercicios de higiene de columna y traslados seguros.

6.2 Eje Temático 2: Aprendizaje Colectivo y Reconocimiento (Etapa 2)

Centrado en el bienestar emocional, la comunicación del binomio y el conocimiento de derechos.

- **El Cubo de Emociones como Mediador:** El Cubo didáctico será el eje de los talleres de salud mental. Se emplea en dinámicas de "Círculos de Palabra" para que las personas con discapacidad, especialmente aquellas con desafíos en la comunicación verbal, puedan expresar sus estados de ánimo. Esto permite que el cuidador identifique niveles de sobrecarga emocional de manera visual y lúdica.

- **Rutas de Atención Activas:** El Plegable Horizontal se utilizará como material de estudio en sesiones tipo "rally", donde los binomios identifiquen las rutas de atención local frente a crisis. La información contenida en el plegable se transformará en ejercicios prácticos de simulación de acceso a servicios de salud y protección.

6.3 Eje Temático 3: Terapia Alternativa y Alivio (Etapa 3)

Fase de intervención ecuestre para el equilibrio físico y el descanso muscular.

- **El Rincón del Cuidador y el Masajeador:** Durante las sesiones de equinoyoga o monta terapéutica de la persona con discapacidad, se habilitará un espacio de descarga para los cuidadores. El Masajeador multifuncional cervical se integrará como parte de una técnica de relajación dirigida, enseñando al cuidador puntos de presión para el manejo del dolor muscular derivado de su labor diaria.

- **Registro de Evolución Terapéutica:** La Agenda servirá para recolectar la información de las valoraciones de aptitud y los seguimientos del equipo técnico en el centro ecuestre.

7. METODOLOGÍA SESIONES FORMATIVAS

Plan Operativo de Insumos y Logística

- **Kit cuidadores:** 64 Masajeadores cervicales, 64 Pelota antiestrés en espuma, 64 Camisetas. 64 tapete de actividad física y 64 Bolsa Ecológica

- **Kit PCD:** 64 Cubos de emociones, 64 camisetas, 64 conjuntos de tres esencias florales, 64 Bolsa Ecológica y 64 Agendas de trabajo

7.1 Estructura Pedagógica de cada Sesión (2 Horas)

Para garantizar el orden técnico exigido por la alcaldía, cada sesión seguirá este esquema:

- **Apertura y Bienvenida (15 min):** Encuadre de la sesión y breve estiramiento inicial.

- **Desarrollo Temático (60 min):** Actividad lúdico-sensorial central según el eje correspondiente.

- **Recuperación y Nutrición (25 min):** Entrega del **Refrigerio Tipo 1** y espacio de socialización.

- **Cierre y Retroalimentación (20 min):** Evaluación cualitativa de lo aprendido y compromisos para la práctica en casa.

7.2 Estructura de Sesiones: "Ruta del Cuidado Integral en Santa Fe"

Población: 128 personas (64 binomios PCD-Cuidador/a). **Frecuencia:** 10 sesiones de 2 horas. **Talento Humano**

7.3 Bloque 1: Reconocimiento y Conexión Sensorial (Sesiones 1-3)

Objetivo: Establecer la base física y emocional del binomio usando las guías de respiración y comunicación.

- **Sesión 1: Bienvenida e Identidad Territorial.**

  - ✓ **Actividad:** Entrega y uso de la **Camiseta Institucional** para generar cohesión. Apertura de la **Agenda/Cuaderno de trabajo** en la sección de "Mis Datos de Salud".
  - ✓ **Uso del Recurso:** Primera práctica de respiración guiada usando la infografía impresa en la **Agenda**.

- **Sesión 2: El mapa de mis emociones.**

  - ✓ **Actividad:** Dinámica de presentación grupal usando el **Cubo didáctico de emociones**.
  - ✓ **Uso del Recurso:** Los binomios lanzan el cubo para expresar cómo se sienten al iniciar el proceso, facilitando la comunicación no verbal en PCD con desafíos cognitivos o del habla.

- **Sesión 3: Circuito de texturas y propiocepción.**

  - ✓ **Actividad:** Recorrido sensorial. Al finalizar, registro de sensaciones táctiles en la **Agenda**.
  - ✓ **Uso del Recurso:** Uso de los materiales del **Plegable Horizontal** para identificar puntos de sensibilidad y autocuidado físico

7.4 Bloque 2: Ergonomía, Traslados y Alivio del Cuidador (Sesiones 4-7)

Objetivo: Capacitar en movilidad segura para la PCD y proporcionar herramientas de descarga física para el cuidador.

- **Sesión 4: Higiene Postural y el "Peso del Cuidado".**

  - ✓ **Actividad:** Taller práctico de posturas correctas.
  - ✓ **Uso del Recurso:** Introducción técnica al **Masajeador multifuncional cervical**. Se enseña a los cuidadores cómo usarlo para aliviar la tensión después de realizar traslados o cargas.

- **Sesión 5: Simulacros de Transferencia Segura.**

  - ✓ **Actividad:** Práctica de paso de silla a cama/baño.
  - ✓ **Uso del Recurso:** Registro en la **Agenda** de la "Ruta de Movilidad Segura" personalizada para cada PCD según su nivel de dependencia.

- **Sesión 6: Rutas de Protección y Derechos.**

  - ✓ **Actividad:** Taller sobre el sistema de salud y alertas tempranas.
  - ✓ **Uso del Recurso:** Lectura y análisis del **Plegable Horizontal** con las rutas de atención de la Localidad de Santa Fe. Los participantes marcan en su agenda los contactos clave.

- **Sesión 7: Fortalecimiento y Cuidado de la Espalda.**

  - ✓ **Actividad:** Gimnasia suave.
  - ✓ **Uso del Recurso:** Sesión de relajación final donde el cuidador aplica el **Masajeador eléctrico** mientras la PCD realiza ejercicios de motricidad fina guiados por el cuaderno.

7.5 Bloque 3: Autonomía y Proyección a Terapia Ecuestre (Sesiones 8-10)

Objetivo: Preparar al binomio para la Etapa 3 (Actividad Ecuestre) y consolidar hábitos de vida saludable.

- **Sesión 8: Estimulación Olfativa y Memoria.**

  - ✓ **Actividad:** Taller de aromas y tareas de hogar
  - ✓ **Uso del Recurso**: Uso del Cubo de emociones para evaluar la reacción de la PCD ante diferentes estímulos sensoriales, registrando resultados en la bitácora de la Agenda.

- **Sesión 9: Preparación para el encuentro con la naturaleza.**

  - ✓ **Actividad:** Socialización del protocolo de seguridad para la Etapa 3 (Equinoyoga/Monta).

  - ✓ **Uso del Recurso:** Revisión de las pólizas de accidentes y firma de consentimientos en la **Agenda**. Uso del **Masajeador** como técnica de control de ansiedad pre-terapia.

- **Sesión 10: "Mi nueva rutina de equilibrio" (Cierre).**

  - ✓ **Actividad:** Evaluación cualitativa y jornada de agradecimiento.

  - ✓ **Uso del Recurso:** Registro final en la **Agenda** de los compromisos de autocuidado. Foto grupal con la **Camiseta** y entrega oficial de los certificados de asistencia.

8. RECOMENDACIONES PEDAGÓGICAS:

8.1. Implementación del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA)

No se debe diseñar una actividad para el "promedio", sino para la diversidad. Esto implica:

- **Múltiples formas de presentación:** Utilizar instrucciones verbales, visuales (pictogramas) y táctiles (guías físicas) simultáneamente.
- **Múltiples formas de acción y expresión:** Permitir que la persona con discapacidad (PCD) demuestre su avance según sus posibilidades motoras o comunicativas.
- **Múltiples formas de motivación:** Utilizar elementos que capten el interés, como música, aromas o dinámicas de juego que rompan la rutina.

8.2. Metodología Ludo-Pedagógica

El juego no es solo recreación; es el vehículo para el aprendizaje de habilidades funcionales.

- **El juego como mediador:** Las actividades de ergonomía deben presentarse como desafíos o retos lúdicos para reducir la resistencia al cambio de hábitos posturales.
- **Aprendizaje basado en la experiencia:** Priorizar el "aprender haciendo" frente a la explicación teórica. Los cuidadores deben practicar las transferencias y movimientos en tiempo real durante la sesión.

8.3. Enfoque de Estimulación Multisensorial

Para las PCD, especialmente aquellas con discapacidades cognitivas o sensoriales, la información se procesa mejor a través de varios canales.

- **Entornos enriquecidos:** Adecuar el espacio con luz suave, música funcional y materiales de diferentes texturas (suave, rugoso, frío, tibio).
- **Uso de apoyos sensoriales:** Integrar el uso de aceites esenciales para la relajación o elementos sonoros para marcar ritmos de ejercicio, facilitando la memoria procedimental.

8.4. Gestión de la Afectividad y el Vínculo

La relación pedagógica debe fortalecer la comunicación interna del binomio.

- **Reconocimiento mutuo:** Fomentar momentos de contacto visual y físico positivo durante los ejercicios, reforzando el vínculo afectivo que a veces se desgasta por la rutina del cuidado.

- **Validación de emociones:** Permitir espacios breves para que el cuidador o la PCD expresen su sentir frente al ejercicio, convirtiendo la sesión en un espacio de desahogo y escucha activa.

- **Andamiaje pedagógico:** Iniciar con movimientos simples y conocidos para generar confianza, aumentando gradualmente la complejidad motriz o sensorial.

- **Respeto a los ritmos biológicos:** Ajustar la intensidad de la sesión según el nivel de fatiga o respuesta de la población ese día, evitando la sobreestimulación.

8.5. Uso de Mediadores Pictográficos

Dado que algunas PCD pueden tener barreras comunicativas, es vital:

- **Señalización clara:** Utilizar carteleras con los pasos de los ejercicios de ergonomía representados en imágenes sencillas.

- **Anticipación:** Explicar visualmente qué se va a hacer al inicio de la sesión para reducir la ansiedad frente a lo desconocido.

- **CONCLUSIONES:**

La estructuración técnica del Componente No. 4 asegura una intervención integral que responde a las necesidades específicas de la población con discapacidad y sus cuidadores en la localidad de Santa Fe. Al centrar la metodología en el "binomio del cuidado", el proyecto garantiza que las acciones de acondicionamiento físico y ergonomía no solo promuevan la autonomía de la persona con discapacidad, sino que también salvaguarden la salud osteomuscular de quienes ejercen la labor de cuidado. Esta aproximación técnica, respaldada por un sólido marco normativo y epistemológico, permite que las diez sesiones programadas trasciendan la asistencia básica y se conviertan en un proceso de habilitación funcional y fortalecimiento de vínculos afectivos.

La integración de herramientas lúdicas y sensoriales en el diseño metodológico proporciona un valor agregado fundamental, permitiendo abordar la discapacidad desde una perspectiva biopsicosocial y alternativa. La rigurosidad en el planteamiento de los objetivos y las recomendaciones pedagógicas asegura que los recursos públicos se ejecuten con eficiencia, orientándose hacia resultados medibles en términos de bienestar integral y reducción de barreras de participación. En conclusión, el componente se presenta como una acción afirmativa de salud pública plenamente justificada, diseñada para generar un impacto sostenible en la calidad de vida de los beneficiarios y facilitar los procesos de seguimiento y auditoría por parte de la supervisión local.

- **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

FICHA DE REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS: COMPONENTE 4

- Alcaldía Local de Santa Fe. (2025). *Anexo Técnico: CPS 434 Componente No. 4 Proyecto de Inversión Local*. Fondo de Desarrollo Local de Santa Fe.

- Alcaldía Mayor de Bogotá, D.C. (2020, 14 de junio). *Acuerdo 761 de 2020. Por el cual se adopta el Plan de desarrollo económico, social, ambiental y de obras públicas del Distrito Capital 2020-2024 "Un nuevo contrato social y ambiental para la Bogotá del siglo XXI"*. Régimen Legal de Bogotá. https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=92716

- Alcaldía Mayor de Bogotá, D.C. (2023, 27 de septiembre). *Decreto Distrital 428 de 2023. Por el cual se reglamenta la comunicación comunitaria y alternativa en el Distrito Capital*. Régimen Legal de Bogotá. https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=149863

- Concejo de Bogotá, D.C. (2012, 26 de septiembre). *Acuerdo 505 de 2012. Por el cual se establecen los lineamientos de la Política Pública de Discapacidad para el Distrito Capital*. Régimen Legal de Bogotá. https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=49339

- Concejo de Bogotá, D.C. (2023, 10 de enero). *Acuerdo 874 de 2023. Por el cual se promueve el ajedrez educativo y social en Bogotá*. Régimen Legal de Bogotá. https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=144675

- Congreso de la República de Colombia. (1991). *Constitución Política de Colombia*. Gaceta Constitucional No. 114. http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/constitucion_politica_1991.html

- Congreso de la República de Colombia. (2013, 27 de febrero). *Ley Estatutaria 1618 de 2013. Por medio de la cual se establecen las disposiciones para garantizar el pleno ejercicio de los derechos de las personas con discapacidad*. Diario Oficial No. 48.717. http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1618_2013.html

- Ministerio de Salud y Protección Social. (2014, 11 de junio). *Resolución 2358 de 2014. Por la cual se establecen los lineamientos para la formulación de la Política Pública Nacional de Salud Mental*.

https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%202358%20de%202014.pdf

- Organización de las Naciones Unidas. (2006, 13 de diciembre). *Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad*. https://www.un.org/esa/socdev/enable/documents/tccitp.pdf

- Organización Mundial de la Salud. (2001). *Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud: CIF*. https://apps.who.int/iris/handle/10665/42419

- **Referencia del Documento Orientador:** Ander-Egg, E. (1987). *La práctica de la animación sociocultural*. ICSA/HVMANITAS**.**

- **Referencia Disciplinar:** Carballeda, A. J. M. (2002). *La intervención en lo social: Exclusión e integración en los nuevos escenarios sociales*. Paidós**.**

SESIÓN No. 1: El Despertar de los Sentidos y la Identidad del Cuidado.

Objetivo: Establecer el vínculo inicial del binomio y fomentar el reconocimiento de la corporalidad e identidad grupal mediante el uso de los recursos técnicos y estímulos sensoriales.

1. MOMENTO INICIAL: Identidad y Encuadre (25 minutos)

- **Actividad:** "Poniéndonos la Camiseta del Cuidado".
- **Descripción:** Recibimiento de los 8 binomios. Registro en el listado oficial
- **Uso del Recurso Técnico:**

    - **Entrega de Camisetas:** Cada participante recibe su camiseta institucional. Se solicita que se la pongan de inmediato para simbolizar la pertenencia al proyecto y la dignificación de su labor.
    - **Entrega de Agendas/Cuadernos:** Se entrega la agenda a la PCD. El profesional guía la apertura del cuaderno en la sección de **"Mi Bitácora de Salud"**, donde el cuidador ayudará a diligenciar los datos básicos de contacto y expectativas.

- **Dinámica:** "El Hilo que nos Une" (presentación grupal manteniendo la conexión visual con el binomio).

2. MOMENTO DE MOTIVACIÓN: Sensibilización Sensorial (20 minutos)

- **Actividad:** "Exploradores de Texturas".
- **Descripción:** Uso de la "Caja de Tesoros Táctiles" (suave, rugoso, frío).
- **Uso del Recurso Técnico:** * Mientras la PCD explora las texturas, el cuidador registra en la **Agenda** (en el espacio de observaciones sensoriales) qué estímulos generaron mayor respuesta de agrado. Esto convierte la agenda en una herramienta de diagnóstico participativo.

3. MOMENTO CENTRAL: Desarrollo Técnico y Respiración (50 minutos)

- **Actividad:** "Taller de Aromaterapia y Propiocepción Consciente".
- **Técnica:** Masaje propioceptivo en manos y brazos con aceites esenciales.
- **Uso del Recurso Técnico:** * **Guía de Respiración (Agenda):** La sesión de relajación NO será improvisada. Se debe seguir estrictamente la **infografía de respiración en 4 tiempos**. El profesional dirigirá la técnica mientras los participantes visualizan la guía impresa.

    - **Reconocimiento Postural:** Uso del espejo para que el binomio observe su postura mientras portan la camiseta, reforzando la alineación corporal.

4. MOMENTO DE TRANSFERENCIA: Refrigerio y Rutas (15 minutos)

- **Actividad:** "Café con Sentido y Territorio".
- **Descripción:** Consumo del Refrigerio Tipo 1.
- **Uso del Recurso Técnico:**

    - **Plegable Horizontal:** Durante el refrigerio, se entrega el plegable de rutas de atención. No es para guardar, es para **lectura dirigida**. El profesional de apoyo explicará un cuadrante específico del plegable (ej. Ruta de Salud Mental) para que los binomios identifiquen los puntos clave en la localidad de Santa Fe.

5. MOMENTO FINAL: Cierre y Compromiso (10 minutos)

- **Actividad:** "Mi primera marca en la bitácora".
- **Descripción:** Evaluación cualitativa de la jornada.
- **Uso del Recurso Técnico:** * Los participantes realizan un dibujo o escriben una palabra en la **Agenda** que resuma su sentir. Se recuerda que este cuaderno debe traerse a todas las sesiones, ya que es el requisito para el seguimiento de su autonomía.

GUÍA DE EJECUCIÓN: SESIÓN No. 2

Nombre de la Sesión: "Cuerpo y Emoción: Sintonía en Movimiento"

Objetivo: Fortalecer la conexión emocional y la condición física del binomio mediante ejercicios de movilidad adaptada y la identificación de estados anímicos a través del cubo didáctico.

1. MOMENTO INICIAL: Sintonía Grupal (20 minutos)

- **Actividad:** "El Lanzamiento de mi Sentir".
- **Descripción:** Bienvenida a los 8 binomios. Verificación del uso de la **Camiseta Institucional** (identidad).

- **Uso del Recurso Técnico (Anexo):**

    - **El Cubo de Emociones:** En lugar del semáforo tradicional, cada binomio lanza el **Cubo didáctico de emociones**. Según la cara que caiga (alegría, cansancio, frustración, calma), el cuidador y la PCD deben expresar brevemente cómo se sienten físicamente para iniciar la jornada.
    - **Propósito:** Validar el estado emocional inicial y ajustar la intensidad de los ejercicios físicos según la disposición del grupo.

2. MOMENTO DE MOTIVACIÓN: Preparación Corporal (20 minutos)

- **Actividad:** "La Orquesta de las Articulaciones".
- **Descripción:** Movilidad articular cefalo-caudal (cuello a pies).

Uso del Recurso Técnico (Anexo):

- **Guía de Respiración (Agenda):** Antes de iniciar el movimiento, se abre la **Agenda** en la infografía de respiración. Se realizan tres ciclos de "limpieza pulmonar" para oxigenar los músculos.

- **Propósito:** Preparar el sistema cardiovascular y recordar que la respiración es la base del control del dolor y la ansiedad.

3. MOMENTO CENTRAL: Desarrollo Técnico (50 minutos)

- **Actividad:** "Yoga Adaptado y Desafío de Emociones".
- **Técnica:** Estiramientos con bandas elásticas y posturas de yoga en silla.
- **Uso del Recurso Técnico (Anexo):**

    - **Dinámica Interactiva con el Cubo:** Entre cada serie de estiramientos (ej. después de estirar tren superior), se vuelve a lanzar el **Cubo de Emociones**. El profesional guía una breve reflexión: *"¿Qué emoción siento cuando logro completar este ejercicio?"*.

    - **Registro en Agenda:** Los participantes usan la sección de "Logros del Día" en su **Agenda** para marcar con un color la intensidad del esfuerzo realizado (ejercicio de consciencia corporal).

    - **Estímulo al Cuidador:** Se permite el uso breve (3 minutos) del **Masajeador multifuncional cervical** en modo vibración suave para aquellos cuidadores que manifiesten tensión acumulada durante la asistencia en los ejercicios de la PCD.

4. MOMENTO DE TRANSFERENCIA: Nutrición y Salud Mental (20 minutos)

- **Actividad:** "Refrigerio Consciente".
- **Descripción:** Entrega y consumo del Refrigerio Tipo 1.
- **Uso del Recurso Técnico (Anexo):**
    - **Plegable Horizontal (Rutas de Salud Mental):** Mientras se consume el refrigerio, el profesional de apoyo (Psicólogo) dirige la lectura de la sección de **Salud Mental** del Plegable. Se discute cómo identificar los signos de alarma emocional que el **Cubo** ayudó a visibilizar y a qué números de la ruta llamar en caso de crisis.

5. MOMENTO FINAL: Cierre y Bitácora (10 minutos)

- **Actividad:** "Mi Compromiso con el Bienestar".
- **Descripción:** Evaluación del encuentro y relajación final.
- **Uso del Recurso Técnico (Anexo):**
    - **Cierre de Bitácora (Agenda):** Cada binomio escribe o dibuja en su agenda una acción de autocuidado que realizará en casa antes de la siguiente sesión.
    - **Consigna Final:** Se recuerda que la **Agenda** es el documento donde se registrarán las valoraciones de aptitud para la fase ecuestre (Etapa 3), por lo cual su diligenciamiento es vital.

GUÍA DE EJECUCIÓN: SESIÓN No. 3

Nombre de la Sesión: "Exploradores de Equilibrio: Sentir para Sanar"

Objetivo: Estimular el sistema propioceptivo y mejorar el equilibrio dinámico del binomio mediante un circuito de texturas y densidades, registrando las respuestas sensoriales en la bitácora técnica.

1. MOMENTO INICIAL: Encuadre y Disposición (20 minutos)

- **Actividad:** "El Dado del Desafío".
- **Descripción:** Bienvenida a los 8 binomios. Verificación de asistencia y del uso de la **Camiseta Institucional**.
- **Uso del Recurso Técnico (Anexo):**
    - **Cubo de Emociones:** Cada binomio lanza el cubo para expresar el nivel de "seguridad o miedo" que siente frente a actividades de equilibrio.
    - **Propósito:** Identificar barreras actitudinales o temores a las caídas antes de iniciar el circuito físico.

2. MOMENTO DE MOTIVACIÓN: Activación y Centro (20 minutos)

- **Actividad:** "Mi Eje Central".
- **Descripción:** Ejercicios de control de tronco y fortalecimiento de core (músculos abdominales y espalda).
- **Uso del Recurso Técnico (Anexo):**
    - **Guía de Respiración (Agenda):** Se abre la **Agenda** en la infografía de respiración. Se enfatiza en la "respiración intercostal" para mantener el equilibrio.
    - **Propósito:** Establecer un centro de gravedad estable mediante la oxigenación adecuada antes del reto sensorial.

3. MOMENTO CENTRAL: Desarrollo Técnico (50 minutos)

- **Actividad:** "Circuito Sensorial de Densidades".
- **Técnica:** Caminata asistida (o contacto manual para personas con movilidad reducida) sobre estaciones de: 1. Espuma (inestabilidad), 2. Grama/Pastos (textura natural), 3. Arena/Semillas (presión plantar).
- **Uso del Recurso Técnico (Anexo):**

- **Registro en Agenda:** Al pasar por cada estación, el binomio debe detenerse y el cuidador ayudará a la PCD a anotar o marcar en la **Agenda** la sensación (ej: "blando", "pica", "me gusta"). Esto crea el **Mapa Sensorial** del beneficiario.

- **Alivio Post-Circuito (Masajeador):** Al finalizar el circuito, los cuidadores aplican el **Masajeador multifuncional cervical** en las pantorrillas o pies de la PCD (si hay tensión) y luego en su propio cuello para descargar el esfuerzo de la asistencia en el equilibrio.

4. MOMENTO DE NUTRICIÓN: Pausa Informativa (20 minutos)

- **Actividad:** "Hidratación y Ruta del Territorio".
- **Descripción:** Entrega y consumo del Refrigerio Tipo 1.
- **Uso del Recurso Técnico (Anexo):**

    - **Plegable Horizontal:** Durante el refrigerio, el profesional líder explica la sección del plegable referida a **"Prevención de Caídas en el Hogar"**. Se vincula lo aprendido en el circuito (densidades) con los riesgos de alfombras o pisos húmedos en casa.

5. MOMENTO FINAL: Cierre y Bitácora (10 minutos)

- **Actividad:** "La Huella del Encuentro".
- **Descripción:** Reflexión sobre la autonomía física alcanzada.
- **Uso del Recurso Técnico (Anexo):**

    - **Cierre de Bitácora (Agenda):** El binomio califica su nivel de equilibrio hoy del 1 al 5 en el cuaderno.

    - **Consigna Final:** Se anuncia que la próxima sesión (Sesión 4) iniciará el bloque de **Ergonomía y Cuidado del Cuidador**, por lo que el uso del Masajeador será el eje central de la técnica.

GUÍA DE EJECUCIÓN: SESIÓN No. 4

Nombre de la Sesión: "Cuidar al que Cuida: Higiene Postural y Alivio"

Objetivo: Capacitar al cuidador en técnicas de ergonomía y autocuidado físico, utilizando el masajeador cervical como herramienta de descarga muscular para prevenir lesiones derivadas de la asistencia diaria.

Bloque 2: Ergonomía y Transferencias Seguras, donde el recurso estrella es el **Masajeador Multifuncional Cervical**, el cual se integra como una herramienta técnica para prevenir el síndrome del cuidador quemado y las lesiones osteomusculares.

1. MOMENTO INICIAL: Chequeo de Cargas (20 minutos)

- **Actividad:** "El Peso de mi Jornada".
- **Descripción:** Bienvenida y verificación de asistencia. Los participantes asisten con su **Camiseta Institucional**.
- **Uso del Recurso Técnico (Anexo):**
    - **Cubo de Emociones:** El cuidador lanza el cubo para identificar cómo se siente físicamente tras la semana de labores. Si cae en "Cansancio" o "Frustración", se abre un espacio breve de validación emocional liderado por el psicólogo.
    - **Propósito:** Reconocer que la carga física del cuidado afecta directamente el estado de ánimo y la salud mental del binomio.

2. MOMENTO DE MOTIVACIÓN: Preparación del Cuidador (20 minutos)

- **Actividad:** "Cuerpo de Acero, Mente de Seda".
- **Descripción:** Calentamiento enfocado en la columna vertebral y articulaciones de carga (muñecas, rodillas y zona lumbar).
- **Uso del Recurso Técnico (Anexo):**
    - **Guía de Respiración (Agenda):** Se realiza la técnica de respiración de la **Agenda** enfocada en la "distensión muscular". Se explica que un músculo oxigenado tiene menos riesgo de desgarro durante un traslado de la PCD.
    - **Propósito:** Preparar los músculos del cuidador para el taller práctico de ergonomía.

3. MOMENTO CENTRAL: Desarrollo Técnico (50 minutos)

- **Actividad:** "Taller de Ergonomía Aplicada y Masoterapia Técnica".
- **Técnica:** Demostración de posturas correctas para levantar objetos y realizar traslados básicos sin afectar la zona lumbar.

- **Uso del Recurso Técnico (Anexo):**

    - **Uso Clínico del Masajeador Cervical:** No se entrega como un simple obsequio; el Fisioterapeuta realiza una sesión de **entrenamiento técnico** sobre su uso. Se enseñan los puntos de presión en el trapecio y la zona cervical donde deben aplicarlo después de una jornada de alta carga física.

    - **Registro en Agenda:** El binomio anota en la sección de "Higiene Postural" de su **Agenda** los tres mandamientos de la carga segura (ej: espalda recta, flexionar rodillas, objeto cerca al cuerpo).
    - **Propósito:** Empoderar al cuidador con herramientas tecnológicas (Masajeador) y teóricas (Ergonomía) para su propia salud.

4. MOMENTO DE NUTRICIÓN: Pausa y Salud Integral (20 minutos)

- **Actividad:** "Refrigerio para el Alma y el Cuerpo".
- **Descripción:** Entrega y consumo del Refrigerio Tipo 1.
- **Uso del Recurso Técnico (Anexo):**

    - **Plegable Horizontal (Ruta de Salud Física):** Mientras se consume el refrigerio, se revisa la sección del plegable que indica dónde acudir en la Localidad de Santa Fe ante dolores crónicos o lesiones laborales del cuidador. Se enfatiza que el cuidador también tiene derecho a la atención en salud.

5. MOMENTO FINAL: Evaluación y Compromiso (10 minutos)

- **Actividad:** "Mi Pausa Activa en Casa".
- **Descripción:** Evaluación cualitativa y cierre.
- **Uso del Recurso Técnico (Anexo):**

    - **Bitácora (Agenda):** El cuidador escribe un compromiso de uso diario del masajeador como parte de su rutina de autocuidado nocturno.
    - **Consigna Final:** Se recuerda que en la próxima sesión (Sesión 5) aplicaremos estas posturas en **Simulacros de Traslados Reales** (Silla-Cama).

GUÍA DE EJECUCIÓN: SESIÓN No. 5

Nombre de la Sesión: "Traslados con Confianza: El Arte de Moverse Seguro"

Objetivo: Entrenar al binomio en técnicas de transferencia segura (silla-cama / silla-baño), optimizando el uso del peso corporal para proteger la columna del cuidador y brindar seguridad física a la PCD.

1. MOMENTO INICIAL: Sintonía y Seguridad (20 minutos)

- **Actividad:** "El Termómetro de la Confianza".
- **Descripción:** Bienvenida y verificación de asistencia con la **Camiseta Institucional**.
- **Uso del Recurso Técnico (Anexo):**
    - **Cubo de Emociones:** El binomio lanza el cubo. Si cae en "Miedo" o "Inseguridad", se discute brevemente cuáles son los mayores temores al realizar un traslado en casa.
    - **Propósito:** Identificar bloqueos psicológicos que puedan generar rigidez muscular durante las maniobras de transferencia.

2. MOMENTO DE MOTIVACIÓN: Preparación de Palancas (20 minutos)

- **Actividad:** "Activando mis Puntos de Apoyo".
- **Descripción:** Calentamiento dinámico enfocado en piernas (cuádriceps) y brazos, simulando los movimientos de agarre.
- **Uso del Recurso Técnico (Anexo):**
    - **Guía de Respiración (Agenda):** Se abre la **Agenda** en la infografía de respiración. Se practica la "exhalación durante el esfuerzo", técnica vital para evitar hernias abdominales al cargar peso.
    - **Propósito:** Preparar las "palancas corporales" del cuidador antes de los simulacros prácticos.

3. MOMENTO CENTRAL: Desarrollo Técnico (50 minutos)

- **Actividad:** "Simulacro de Transferencia Eficiente: El Baile del Cuidado".
- **Técnica:** Paso de silla de ruedas a camilla/cama usando la técnica de balanceo y contrapeso.
- **Uso del Recurso Técnico (Anexo):**
    - **Bitácora de Transferencia (Agenda):** Cada binomio debe buscar en su **Agenda** la página de "Mi Plan de Traslado Seguro". Allí, con ayuda del profesional, marcarán cuál es el lado más fuerte de la PCD y qué puntos de apoyo son los más seguros según su patología.

- **Recuperación Técnica (Masajeador):** Tras realizar dos simulacros de traslado, el cuidador entra en una "Estación de Alivio" de 5 minutos, donde aplica el **Masajeador multifuncional cervical** en la zona lumbar y hombros para relajar la musculatura que acaba de trabajar.
- **Propósito:** Aplicar la teoría en un entorno controlado, asegurando que el cuidador aprenda a usar su peso y no su fuerza.

4. MOMENTO DE NUTRICIÓN: Diálogo de Saberes (20 minutos)

- **Actividad:** "Refrigerio y Mapa de Salud Local".
- **Descripción:** Entrega y consumo del Refrigerio Tipo 1.
- **Uso del Recurso Técnico (Anexo):**
  - **Plegable Horizontal:** Durante el refrigerio, se localizan en el plegable los **Centros de Salud de la Localidad de Santa Fe** que cuentan con servicios de fisiatría o rehabilitación. Se explica cómo solicitar citas para ajustes de ayudas técnicas (sillas de ruedas, caminadores).

5. MOMENTO FINAL: Evaluación y Cierre (10 minutos)

- **Actividad:** "Mi Meta de Movilidad".
- **Descripción:** Reflexión sobre la seguridad percibida por la PCD durante el simulacro.
- **Uso del Recurso Técnico (Anexo):**
  - **Cierre de Bitácora (Agenda):** La PCD califica en el cuaderno qué tan segura se sintió en el traslado (del 1 al 10). El cuidador anota qué ajuste debe hacer en casa (ej: "quitar el tapete del cuarto").
  - **Consigna Final:** Se anuncia que la Sesión 6 se enfocará en el uso de **Herramientas de Apoyo Complementarias** (sábanas y cinturones de transferencia).

GUÍA DE EJECUCIÓN: SESIÓN No. 6

Nombre de la Sesión: "Herramientas que Alivian: Sábanas y Cinturones de Transferencia"

Objetivo: Capacitar al binomio en el uso de ayudas técnicas de asistencia (sábanas deslizantes y cinturones de apoyo) para facilitar los movimientos en cama y reducir el esfuerzo de tracción del cuidador.

En esta sesión cerramos el bloque de ergonomía técnica introduciendo el uso de **ayudas técnicas de bajo costo** (sábanas de movimiento y cinturones), donde la **Agenda** se convierte en el manual de instrucciones personalizado y el **Masajeador** asegura la recuperación tras la práctica de maniobras de alta precisión.

1. MOMENTO INICIAL: Conexión y Seguridad (20 minutos)

- **Actividad:** "El Dado de la Cooperación".
- **Descripción:** Bienvenida y registro de asistencia. Los participantes asisten con su **Camiseta Institucional**.
- **Uso del Recurso Técnico (Anexo):**
    - **Cubo de Emociones:** El binomio lanza el cubo para identificar cómo se sienten respecto a la ayuda mutua. Si cae en "Calma", se resalta la importancia de la confianza al usar sábanas para moverse.
    - **Propósito:** Preparar el clima de confianza necesario para probar nuevas herramientas que implican mayor contacto físico y deslizamiento.

2. MOMENTO DE MOTIVACIÓN: Activación de Agarre (20 minutos)

- **Actividad:** "Manos Fuertes, Espalda Sana".
- **Descripción:** Ejercicios de movilidad para dedos, muñecas y antebrazos, enfocados en mejorar la fuerza de agarre (prensión).
- **Uso del Recurso Técnico (Anexo):**
    - **Guía de Respiración (Agenda):** Se realiza la técnica de respiración de la **Agenda** enfocada en la "Estabilización de Columna". Se explica que antes de usar una sábana de transferencia, el cuidador debe inhalar y fijar su espalda.
    - **Propósito:** Prevenir lesiones de muñeca y tendinitis en el cuidador al manipular las herramientas de apoyo.

3. **MOMENTO CENTRAL: Desarrollo Técnico (50 minutos)**

- **Actividad:** "Taller Práctico de Deslizamiento Asistido".
- **Técnica:** Demostración y práctica de: 1. Giros en cama (lateralización) usando la sábana, 2. Reposicionamiento hacia la cabecera, 3. Uso del cinturón de marcha para bipedestación (ponerse de pie).
- **Uso del Recurso Técnico (Anexo):**
    - **Manual de Bolsillo (Agenda):** El binomio utiliza la **Agenda** para anotar los "3 Pasos del Giro Seguro". El profesional valida que cada pareja identifique en su cuaderno hacia qué lado es más seguro girar a la PCD según su condición.
    - **Estación de Masoterapia Post-Esfuerzo:** Tras practicar los giros en colchoneta, los cuidadores aplican el **Masajeador multifuncional cervical** en sus antebrazos y hombros para relajar los músculos flexores que realizaron la tracción
    - **Propósito:** Demostrar que con la técnica y herramienta correcta, el peso de la PCD se vuelve gestionable sin lastimar la espalda del cuidador.

4. **MOMENTO DE NUTRICIÓN: Saberes en Territorio (20 minutos)**

- **Actividad:** "Refrigerio y Rutas de Apoyo Técnico".
- **Descripción:** Entrega y consumo del Refrigerio Tipo 1.
- **Uso del Recurso Técnico (Anexo):**
    - **Plegable Horizontal:** Durante el refrigerio, se localiza en el plegable la información sobre **"Banco de Ayudas Técnicas"** o fundaciones en la Localidad de Santa Fe que donan o prestan elementos como sillas, camas hospitalarias o grúas.

5. **MOMENTO FINAL: Evaluación y Cierre (10 minutos)**

- **Actividad:** "Mi Herramienta Favorita".
- **Descripción:** Reflexión sobre cuál de los elementos (sábana o cinturón) resultó más útil para su realidad en el hogar.
- **Uso del Recurso Técnico (Anexo):**
    - **Bitácora de Compromiso (Agenda):** El cuidador dibuja o escribe en la agenda cómo adaptará una sábana común en casa para convertirla en una "sábana de transferencia" de bajo costo.
    - **Consigna Final:** Se anuncia que la Sesión 7 será la jornada de **Gimnasia Suave y Fortalecimiento Lumbar**, preparándonos para el cierre del bloque de ergonomía.

GUÍA DE EJECUCIÓN: SESIÓN No. 7

Nombre de la Sesión: "Gimnasia Suave: Fortaleciendo mi Centro de Cuidado"

Objetivo: Fortalecer los grupos musculares implicados en las tareas de asistencia (zona lumbar, abdomen y miembros inferiores) mediante ejercicios de bajo impacto para prevenir dolores crónicos y mejorar la estabilidad postural.

Con esta sesión cerramos el **Bloque 2**, enfocándonos en el fortalecimiento de la musculatura profunda (core y zona lumbar) para crear una "faja anatómica" natural en el cuidador y mejorar la estabilidad en la PCD.

1. MOMENTO INICIAL: Sintonía Corporal (20 minutos)

- **Actividad:** "El Semáforo de mis Músculos".
- **Descripción:** Bienvenida y registro. Verificación del uso de la **Camiseta Institucional** como uniforme de entrenamiento.
- **Uso del Recurso Técnico (Anexo):**
    - **Cubo de Emociones:** El binomio lanza el cubo. Si cae en una emoción de "baja energía", se realiza un estiramiento extra de apertura de pecho. Si cae en "alegría", se inicia con un ritmo más dinámico.
    - **Propósito:** Ajustar la carga de la gimnasia según la disposición biomecánica y anímica del grupo.

2. MOMENTO DE MOTIVACIÓN: Oxigenación de Soporte (20 minutos)

- **Actividad:** "Inflando mi Faja Natural".
- **Descripción:** Ejercicios de respiración costodiafragmática para activar el músculo transverso del abdomen (el soporte de la espalda).
- **Uso del Recurso Técnico (Anexo):**
    - **Guía de Respiración (Agenda):** Se abre la **Agenda** en la infografía técnica. El profesional explica cómo la respiración profunda protege los discos intervertebrales durante el esfuerzo físico.
    - **Propósito:** Activar la protección interna de la columna antes de los ejercicios de fuerza.

3. MOMENTO CENTRAL: Desarrollo Técnico (50 minutos)

- **Actividad:** "Circuito de Gimnasia Suave y Tonificación".
- **Técnica:** Serie de 3 ejercicios clave: 1. Elongación de isquiotibiales (evita tensión lumbar), 2. Fortalecimiento de cuádriceps en silla, 3. "El Gato-Camello" adaptado para movilidad de vértebras.
- **Uso del Recurso Técnico (Anexo):**
    - **Bitácora de Fortalecimiento (Agenda):** Los participantes marcan en su **Agenda** los ejercicios que sintieron más necesarios para su dolor específico. Se anotan las "Repeticiones de Bienestar" sugeridas por el Fisioterapeuta.
    - **Cierre con Masajeador Cervical:** Tras la gimnasia, se organiza una estación de 10 minutos de masoterapia asistida. El cuidador aplica el **Masajeador multifuncional** en la zona lumbar (baja espalda) de la PCD y luego en su propia zona cervical para eliminar el ácido láctico producido por el ejercicio.
    - **Propósito:** Tonificar sin lesionar y premiar el esfuerzo físico con tecnología de relajación.

4. MOMENTO DE NUTRICIÓN: Territorio y Prevención (20 minutos)

- **Actividad:** "Refrigerio y Rutas de Deporte Local".
- **Descripción:** Entrega y consumo del Refrigerio Tipo 1.
- **Uso del Recurso Técnico (Anexo):**
    - **Plegable Horizontal:** Durante la pausa, se revisa la sección del plegable sobre **"Escenarios Deportivos y Parques"** en la Localidad de Santa Fe que cuentan con máquinas de gimnasia al aire libre. Se motiva al binomio a usar estos espacios públicos para continuar su rutina.

5. MOMENTO FINAL: Evaluación y Cierre del Bloque (10 minutos)

- **Actividad:** "Mi Logro de Resistencia".
- **Descripción:** Evaluación cualitativa de los avances en el Bloque de Ergonomía (Sesiones 4 a 7).
- **Uso del Recurso Técnico (Anexo):**
    - **Cierre de Bitácora (Agenda):** El binomio escribe una frase sobre cómo ha cambiado su postura desde que inició el proceso.
    - **Consigna Final:** Se anuncia el inicio del **Bloque 3 (Estimulación Sensorial y Vida Cotidiana)** en la Sesión 8, donde usaremos el **Cubo de Emociones** vinculado a las tareas del hogar.

GUÍA DE EJECUCIÓN: SESIÓN No. 8

Nombre de la Sesión: "El Taller de los Sentidos: Aromas y Sabores del Hogar"

Objetivo: Estimular las funciones cognitivas y sensoriales del binomio mediante el reconocimiento de estímulos olfativos y táctiles, vinculándolos con la seguridad y el bienestar en las actividades de la vida diaria (AVD).

Iniciamos el **Bloque 3: Estimulación Sensorial y Vida Cotidiana**, donde el objetivo es trasladar las ganancias físicas y emocionales de las sesiones anteriores a las tareas del hogar, utilizando los sentidos como puente para la autonomía.

1. MOMENTO INICIAL: Sintonía Sensorial (20 minutos)

- **Actividad:** "A qué huele mi día".
- **Descripción:** Bienvenida y registro. Verificación del uso de la **Camiseta Institucional**.
- **Uso del Recurso Técnico (Anexo):**
    - **Cubo de Emociones:** El binomio lanza el cubo. Se asocia la cara que caiga con un recuerdo sensorial (ej: Si cae en "alegría", ¿a qué huele la alegría en tu casa?).
    - **Propósito:** Generar una conexión entre el estímulo sensorial (memoria olfativa) y el estado anímico actual del binomio.

2. MOMENTO DE MOTIVACIÓN: Preparación Olfativa (20 minutos)

- **Actividad:** "Respirando Fragancias".
- **Descripción:** Ejercicios de respiración profunda utilizando esencias naturales (lavanda, menta o cítricos).
- **Uso del Recurso Técnico (Anexo):**
    - **Guía de Respiración (Agenda):** Se abre la **Agenda** en la infografía técnica. Se realiza la técnica de inhalación en 4 tiempos, pero esta vez enfocando la atención en la detección del aroma para mejorar la capacidad de atención y alerta.
    - **Propósito:** Limpiar los receptores sensoriales y centrar la atención en el momento presente.

3. MOMENTO CENTRAL: Desarrollo Técnico (50 minutos)

- **Actividad:** "Rally de los Sentidos en el Hogar".
- **Técnica:** Estaciones de estimulación: 1. **Olfativa:** Identificación de olores de alerta (café quemado, gas, limpieza); 2. **Táctil:** Diferenciación de texturas de alimentos (granos, harinas, frutas) para la motricidad fina.
- **Uso del Recurso Técnico (Anexo):**
    - **Diario Sensorial (Agenda):** El binomio utiliza la **Agenda** para registrar su "Mapa de Preferencias". Anotan qué olores les generan calma y cuáles les generan alerta. Esto sirve como herramienta de seguridad en casa para el cuidador.
    - **Descarga Sensorial (Masajeador):** Al finalizar la estimulación táctil, que puede generar fatiga en las manos de la PCD, el cuidador aplica el **Masajeador multifuncional cervical** en los antebrazos de la PCD y luego en su propio cuello para cerrar el ciclo de estimulación con una sensación de relajación profunda.
    - **Propósito:** Entrenar los sentidos para que sirvan como herramientas de autonomía y seguridad en el entorno doméstico.

4. MOMENTO DE NUTRICIÓN: Sabores y Rutas (20 minutos)

- **Actividad:** "Refrigerio y Alimentación Saludable".
- **Descripción:** Entrega y consumo del Refrigerio Tipo 1.
- **Uso del Recurso Técnico (Anexo):**
    - **Plegable Horizontal:** Durante el refrigerio, se revisa la sección del plegable sobre **"Rutas de Seguridad Alimentaria"** y consejos de nutrición en la Localidad de Santa Fe. Se discute cómo la pérdida de los sentidos (olfato/gusto) puede afectar la alimentación en PCD.

5. MOMENTO FINAL: Evaluación y Cierre (10 minutos)

- **Actividad:** "Mi Compromiso con el Entorno".
- **Descripción:** Evaluación cualitativa de la experiencia sensorial.
- **Uso del Recurso Técnico (Anexo):**
    - **Cierre de Bitácora (Agenda):** El binomio escribe una palabra que describa el aroma de su sesión hoy.
    - **Consigna Final:** Se anuncia que la Sesión 9 se enfocará en **Musicoterapia y Ritmo**, preparándonos para la gran evaluación final y la transición a la Etapa 3 (Actividad Ecuestre).

GUÍA DE EJECUCIÓN: SESIÓN No. 9

Nombre de la Sesión: "Ritmo y Conexión: La Música como Puente de Bienestar"

Objetivo: Estimular la coordinación motriz, la memoria auditiva y la expresión emocional del binomio mediante patrones rítmicos y musicoterapia, preparando la respuesta corporal para la fase de interacción con animales.

En esta penúltima sesión del bloque sensorial, utilizamos la **musicoterapia** para trabajar la coordinación motriz y la memoria rítmica, elementos fundamentales para la etapa de terapia ecuestre que sigue. La **Agenda** y el **Cubo de Emociones** se integran para documentar la respuesta del binomio a los estímulos auditivos.

1. MOMENTO INICIAL: Sintonía Rítmica (20 minutos)

- **Actividad:** "El Ritmo de mi Corazón".
- **Descripción:** Bienvenida y registro de asistencia. Verificación del uso de la **Camiseta Institucional**.
- **Uso del Recurso Técnico (Anexo):**
    - **Cubo de Emociones:** Cada binomio lanza el cubo. Se debe representar la emoción que caiga mediante un sonido corporal (aplausos, chasquidos, zapateo).
    - **Propósito:** Romper el hielo y activar el sistema alerta-atención mediante la vinculación de la emoción con el sonido.

2. MOMENTO DE MOTIVACIÓN: Respiración Sonora (20 minutos)

- **Actividad:** "El Aire en Melodía".
- **Descripción:** Ejercicios de respiración controlada acompañados de notas musicales sostenidas (cuencos o música de relajación).
- **Uso del Recurso Técnico (Anexo):**
    - **Guía de Respiración (Agenda):** Se abre la **Agenda** en la infografía técnica. Se realiza la técnica de inhalación-exhalación siguiendo un metrónomo o pulso rítmico lento, asegurando que la PCD mantenga el ritmo visual de la guía.
    - **Propósito:** Sincronizar la respiración con el ritmo externo para reducir niveles de cortisol y ansiedad.

3. MOMENTO CENTRAL: Desarrollo Técnico (50 minutos)

- **Actividad:** "Danza Sentada y Coordinación de Pulso".
- **Técnica:** Ejercicios de coordinación cruzada (tocar rodilla derecha con mano izquierda, etc.) siguiendo diferentes géneros musicales.
- **Uso del Recurso Técnico (Anexo):**
    - **Bitácora Rítmica (Agenda):** En la sección de "Mis Avances", los participantes marcan qué tipo de ritmo les facilitó más el movimiento (lento, moderado o rápido). El profesional registra si hubo mejoría en la fluidez motriz.
    - **Relajación Vibratoria (Masajeador):** Al terminar la actividad rítmica, que implica esfuerzo de coordinación, se realiza una sesión de 5 minutos donde el cuidador aplica el **Masajeador multifuncional cervical** en los hombros de la PCD siguiendo el compás de una música suave. Luego, el cuidador lo usa en su propia zona cervical para liberar la tensión de la sesión.
    - **Propósito:** Mejorar la plasticidad cerebral y la coordinación neuromuscular mediante el estímulo auditivo.

4. MOMENTO DE NUTRICIÓN: Cultura y Territorio (20 minutos)

- **Actividad:** "Refrigerio Musical".
- **Descripción:** Entrega y consumo del Refrigerio Tipo 1.
- **Uso del Recurso Técnico (Anexo):**
    - **Plegable Horizontal:** Durante la pausa, se revisa la sección del plegable sobre **"Rutas de Cultura y Recreación"** en la Localidad de Santa Fe (bibliotecas, centros culturales o casas de la juventud) que ofrecen talleres gratuitos de música o danza adaptada.

5. MOMENTO FINAL: Evaluación y Preparación (10 minutos)

- **Actividad:** "El Sonido del Mañana".
- **Descripción:** Reflexión sobre la sesión y anuncio del gran cierre.
- **Uso del Recurso Técnico (Anexo):**
    - **Cierre de Bitácora (Agenda):** El binomio escribe una canción o género musical que los identifique como equipo de cuidado.

- **Consigna Final:** Se recuerda que la Sesión 10 es la **Jornada de Cierre y Evaluación Final**, donde se revisará que todas las agendas estén completas para dar el aval de paso a la **Etapa 3 (Actividad Ecuestre)**.

GUÍA DE EJECUCIÓN: SESIÓN No. 10

Nombre de la Sesión: "Mi Nueva Rutina de Equilibrio: Cierre y Proyección"

Objetivo: Evaluar los alcances del proceso formativo, consolidar los hábitos de autocuidado en la bitácora personal y realizar el encuadre técnico para la fase de terapias alternativas con animales.

Esta es la reestructuración de la **Guía de Ejecución No. 10**, la sesión final del primer ciclo. En este encuentro, el objetivo es consolidar los aprendizajes y realizar la transición técnica hacia la **Etapa 3 (Actividad Ecuestre)**. La **Agenda** se valida como el "pasaporte de salud" y el **Cubo de Emociones** sirve como herramienta de evaluación cualitativa del impacto del proyecto.

1. MOMENTO INICIAL: Gala del Cuidado (20 minutos)

- **Actividad:** "El Círculo de la Transformación".
- **Descripción:** Bienvenida final. Verificación del uso de la **Camiseta Institucional** (uniformidad para la clausura).
- **Uso del Recurso Técnico (Anexo):**
    - **Validación de la Agenda:** El binomio presenta su agenda con los registros de las 9 sesiones anteriores. Se realiza el sello o firma final por parte del profesional, validando que el cuaderno está listo para ser usado en el picadero (Etapa 3).
    - **Propósito:** Formalizar el compromiso de asistencia y el valor del registro sistemático de la salud.

2. MOMENTO DE MOTIVACIÓN: Centro y Enfoque (15 minutos)

- **Actividad:** "Respiración de Oro".
- **Descripción:** Última práctica dirigida de respiración consciente.
- **Uso del Recurso Técnico (Anexo):**
    - **Guía de Respiración (Agenda):** Se utiliza la infografía de la **Agenda** por última vez en aula. Se pide a los participantes que intenten realizarla sin ver el papel, demostrando que ya han interiorizado la técnica para momentos de estrés en casa.
    - **Propósito:** Consolidar la técnica de autocontrol como una herramienta permanente de vida.

- **MOMENTO CENTRAL: Evaluación de Impacto (55 minutos)**

3. Actividad: "El Gran Lanzamiento de Logros".

- **Técnica:** Taller evaluativo usando el cubo.
- **Uso del Recurso Técnico (Anexo):**

    - **Evaluación con el Cubo de Emociones:** Cada binomio lanza el cubo. Según la emoción que caiga, deben relatar un aprendizaje técnico de las 10 sesiones (ej: Si cae en "Calma", explican cómo los traslados seguros les dan paz; si cae en "Alegría", relatan su experiencia con la musicoterapia).

    - **Estación Final de Masoterapia:** Mientras se realiza la evaluación, se habilitan los 8 **Masajeadores multifuncionales cervicales**. Los cuidadores realizan su última sesión de descarga muscular dirigida, compartiendo testimonios sobre cómo esta herramienta ha mejorado su descanso nocturno.

    - **Propósito:** Realizar una evaluación cualitativa lúdica que recoja la percepción de bienestar del binomio.

4. MOMENTO DE TRANSFERENCIA: El Futuro del Cuidado (20 minutos)

- **Actividad:** "Mi Mapa hacia la Etapa 3".
- **Descripción:** Socialización del cronograma de transporte y picadero.
- **Uso del Recurso Técnico (Anexo):**

    - **Plegable Horizontal:** Se retoma el plegable para localizar la dirección exacta del centro ecuestre y recordar los números de emergencia. El Trabajador Social explica la importancia de portar la **Agenda** en cada sesión de equinoyoga, ya que allí el equipo de la Etapa 3 registrará la evolución clínica.
    - **Refrigerio de Clausura:** Entrega del Refrigerio Tipo 1 en un formato especial de compartir grupal.

5. MOMENTO FINAL: Cierre Simbólico (10 minutos)

- **Actividad:** "La Firma del Bienestar".
- **Descripción:** Entrega de reconocimientos simbólicos por completar las 20 horas de formación.
- **Uso del Recurso Técnico (Anexo):**

    - **Cierre de Bitácora (Agenda):** El profesional firma la valoración de aptitud final en la agenda, requisito indispensable para el acceso al transporte especializado de la siguiente fase.
    - **Consigna Final:** "En Santa Fe, cuidamos con honor porque cuidamos con amor". Foto oficial del grupo con sus agendas y camisetas.

.0

FICHA METODOLÓGICA GENERAL: ESPACIOS DE EQUINO-BIENESTAR

1. Identificación del Componente

- **Nombre de la actividad:** Encuentros de Sanación y Movimiento con Apoyo Equino.
- **Población objetivo:** Binomios (Persona con Discapacidad y su cuidador/a).
- **Enfoque:** Salud alternativa, rehabilitación basada en la comunidad y cuidado del binomio.

2. Justificación Técnica

La interacción con equinos ofrece beneficios multidimensionales:

- **Equinoterapia:** El movimiento tridimensional del caballo (110 impulsos por minuto) transmite estímulos rítmicos a la pelvis y columna del jinete, simulando la marcha humana. Esto mejora el tono muscular, el equilibrio y la coordinación.
- **Equinoyoga:** Combina las asanas (posturas) y la respiración consciente (pranayama) con la energía y el movimiento del caballo. Promueve la relajación profunda, la propiocepción y la reducción de los niveles de cortisol (estrés) tanto en la PCD como en el cuidador.

3. Objetivos de la Sesión

1. Fomentar la regulación emocional y la reducción del estrés mediante el contacto con el equino.
2. Estimular la respuesta motriz y el equilibrio dinámico a través del movimiento del caballo.
3. Fortalecer el vínculo afectivo y la comunicación no verbal dentro del binomio.

4. Estructura de la Jornada (Ruta Metodológica)

Cada encuentro se divide en cuatro momentos lógicos para garantizar la seguridad y el aprovechamiento terapéutico:

Momento	Actividad	Descripción Técnica
1. Acercamiento y Vínculo (20 min)	*Grooming* (Cepillado) y contacto inicial.	El binomio se acerca al caballo, realiza cepillado y caricias. Se busca sincronizar el ritmo respiratorio del humano con el del animal para bajar la ansiedad.
2. Calentamiento en Tierra (20 min)	Yoga de piso y estiramientos.	Realización de posturas básicas de yoga al lado del caballo para preparar articulaciones. Se enfatiza en la higiene postural del cuidador.
3. Desarrollo en Monta (50 min)	Equinoterapia o Equinoyoga asistido.	**PCD:** Monta terapéutica para trabajar equilibrio y postura. **Cuidador:** Ejercicios de respiración o posturas de yoga sobre el caballo (si la condición lo permite) o como apoyo lateral activo.
4. Despedida y Gratitud (30 min)	Cierre sensorial y nutrición.	El binomio agradece al equino con un premio (zanahoria/manzana). Espacio para el refrigerio y socialización de la experiencia.

5. Recomendaciones Pedagógicas y de Seguridad

- **Enfoque de Seguridad:** El personal técnico del parque (guías y terapeutas) debe liderar siempre el control del animal. El personal del proyecto supervisa el bienestar emocional del binomio.

- **Diseño Universal:** Adaptar los estribos, sillas o mantas según la discapacidad física. Usar pictogramas para explicar las instrucciones de monta.

- **Cuidado del Cuidador:** El equinoyoga para cuidadores debe centrarse en la apertura de pecho y estiramiento de la zona lumbar, áreas usualmente afectadas por la carga del cuidado.

6. Recursos Necesarios

- **Talento Humano:** Fisioterapeuta o Terapeuta Ocupacional (líder), guías equinos especializados y apoyo social.

- **Material Técnico:** Caballos de terapia (con temperamento dócil), cascos de seguridad, mantas de monta, adaptadores según necesidad.

- **Insumos:** Aceites esenciales (para aromaterapia previa), premios para los caballos y el **Refrigerio Tipo 1**.

7. Marco Normativo de Respaldo

- **Ley 1618 de 2013:** Garantía de derechos a la salud y habilitación.

- **Resolución 2358 de 2014:** Lineamientos de salud mental y terapias alternativas.

- **Acuerdo 761 de 2020:** Sistema Distrital de Cuidado (atención a cuidadores).

PLAN LOGÍSTICO DE TRANSPORTE: COMPONENTE 4

1. Caracterización de la Flota (Requisitos Técnicos)

Dado que la población objetivo son personas con discapacidad (PCD) y sus cuidadores, el transporte debe cumplir con estándares de accesibilidad total:

- **Capacidad:** Vehículos con capacidad para 16 a 20 pasajeros para mantener la cohesión de cada grupo (8 binomios por sesión).
- **Documentación Legal:** SOAT vigente, revisión tecno-mecánica, pólizas de tarjeta de operación para transporte especial.

2. Gestión de Rutas y Operación

- **Puntos de Encuentro:** Establecimiento de puntos estratégicos y seguros dentro de la localidad de Santa Fe (ej: Centros de Desarrollo Comunitario - CDC, Alcaldía Local o salones comunales accesibles).

- **Horarios:** * *Recogida:* 45 minutos antes del inicio de la sesión para prever tiempos de abordaje (especialmente lento en población con movilidad reducida).

    - *Retorno:* Salida del parque 30 minutos después de finalizada la actividad para permitir el consumo del refrigerio y el cierre pedagógico.

3. Protocolos de Seguridad y Emergencias

- **Kit de Primeros auxilios:** Cada vehículo debe portar un botiquín reglamentario y un extintor vigente.

- **Protocolo de novedades:** En caso de fallas mecánicas o cierres viales, se debe contar con un vehículo de respaldo (contingencia) que pueda llegar al sitio en menos de 40 minutos.