Fundación Newman

¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman

INFORME CUALITATIVO
POR AREA DE INTEVENCION

CENTRO VIDA RURAL
CONVENIO No. 2601290622

DEL 01 AL 30 DE JUNIO 2026

Área: Dirección y Coordinación
Fecha: 30 de junio 2026
Responsable: Alejandra Ospina Sepúlveda

Objetivo
Coordinar, programar y ejecutar las actividades del grupo de trabajo y de los adultos mayores inscritos al programa con el fin de dar cumplimento a las obligaciones pactadas en el convenio del Centro Vida Rural

Tema

- Participación en reuniones técnicas y de coordinación con la Fundación Newman y el equipo de trabajo, orientadas a la planeación, seguimiento y fortalecimiento de la ejecución del programa.

- Apoyo en la elaboración y actualización del inventario de materiales, insumos, equipos y menaje de los Centros Vida, garantizando el adecuado control y disponibilidad de recursos para la atención de la población mayor.

- Seguimiento permanente a las personas mayores beneficiarias para verificar su participación activa en el programa, identificar necesidades particulares y garantizar la continuidad de su proceso de atención.

- Reclutamiento, revisión y verificación de hojas de vida del talento humano requerido para la ejecución del programa, así como acompañamiento a los procesos de vinculación y reinducción del personal interdisciplinario.

- Gestión, solicitud y seguimiento a la adquisición y distribución de materiales e insumos necesarios para el funcionamiento de las siete sedes.

- Elaboración, ajuste y seguimiento del cronograma general de actividades y de las rutas de atención para las sedes de Lisboa, Km 41, Arenillo, Alto Bonito, Pava, Java y Cuchilla del Salado.

- Recolección, organización, revisión y custodia de la documentación administrativa y técnica requerida para la ejecución del programa.

- Verificación de la documentación de ingreso de las personas mayores en cada una de las sedes, garantizando el cumplimiento de los requisitos establecidos.

- Apoyo en la creación, actualización y consolidación de bases de datos relacionadas con la población beneficiaria y el equipo profesional e interdisciplinario.

- Supervisión y acompañamiento al proceso de alimentación de las personas mayores, verificando el cumplimiento de las condiciones de calidad, oportunidad y atención.

- Participación en reuniones de trabajo con el área de nutrición para la socialización y seguimiento del Plan de Saneamiento y del Manual de Buenas Prácticas de Manufactura (BPM).

- Consolidación, verificación y organización de la información correspondiente a los tallajes de las personas mayores beneficiarias, así como gestión y remisión de las bases de datos, con el fin de dar continuidad al proceso de dotación de uniformes institucionales.

- Gestión y fortalecimiento de alianzas interinstitucionales con entidades públicas, privadas y organizaciones sociales, entre ellas Telecentro, Assbasalud, Secretaría del Deporte, Secretaría de Cultura y Civismo, CAMPE-SENA, Liga contra el cáncer… con el propósito de ampliar la oferta de servicios, actividades recreativas y acciones de atención integral dirigidas a la población mayor.

- Planeación, articulación y ejecución de actividades interdisciplinarias orientadas al bienestar físico, emocional, social y comunitario de las personas mayores.

- Supervisión integral de las siete sedes del programa mediante visitas periódicas de seguimiento, verificando documentación física, insumos, dotación, condiciones locativas, cumplimiento de actividades, prestación de servicios, funcionamiento de rutas de atención y atención oportuna a las solicitudes de la población beneficiaria.

- Revisión, validación y organización de valoraciones iniciales, formatos de seguimiento, registros de atención e informes técnicos elaborados por el equipo interdisciplinario.

- Seguimiento puntual al desempeño del personal de trabajo, brindando orientación y acompañamiento en aspectos relacionados con la convivencia laboral, relaciones interpersonales, cumplimiento de funciones, manejo adecuado de información y presentación de informes.

- Desarrollo de jornadas de acompañamiento en las diferentes sedes para fortalecer el conocimiento y aplicación del Manual de Convivencia, promover relaciones respetuosas entre los participantes, socializar rutas de atención institucionales y abordar situaciones particulares presentadas por la población mayor.

- Atención directa de inquietudes, solicitudes y requerimientos manifestados por las personas mayores y equipo interdisciplinario, realizando las gestiones correspondientes para su adecuada respuesta y seguimiento.

Durante el mes de junio, en el marco de la ejecución del programa Centro Vida Rural, se brindó atención a un total de 311 personas mayores inscritas en las siete sedes (Java, Pava, Lisboa, Cuchilla del Salado, Arenillo, Alto Bonito y Kilómetro 41), quienes cumplen con los requisitos establecidos en el listado censal y cuentan con la documentación correspondiente, incluyendo ficha de inscripción, copia de documento de identidad y clasificación en Sisbén IV.

BENEFICIARIOS		
CORREGIMIENTO	**CENTRO VIDA**	**CANTIDAD**
Corredor Agroturístico El Tablazo	Java	63
Cristalina	Lisboa	30
Panorama	Arenillo	39
El Remanso	La Pava	60
El Remanso	La Cuchilla del Salado	46
Colombia	Km 41	31
El Manantial	Alto Bonito	42
	TOTAL	**311**

POBLACIÓN TOTAL	
Hombres:	119
Mujeres:	192
TOTAL:	**311**

Durante este periodo se registró el ingreso de cuatro (5) nuevos beneficiarios en las sedes Km 41, Lisboa, Cuchilla del Salado y Java, quienes cumplieron con los requisitos establecidos para su vinculación al programa Centro Vida Rural. Asimismo, se registró un (1) traslado en la sede Lisboa a la sede Pava, con el fin de facilitar su desplazamiento y garantizar su permanencia en el programa.

INGRESOS		
NOMBRE COMPLETO	**SEDE**	**FECHA DE INGRESO**
Héctor Osorio Idárraga	Centro Vida Java	01/06/2026
Ana Lucia Astudillo	Centro Vida Km 41	01/06/2026
Luis Hernando Ramírez Giraldo	Centro Vida Lisboa	01/06/2026
Orlando de Jesús Orozco Acevedo	Centro Vida Lisboa	01/06/2026
José Orlando Echeverry Cabellos	Centro Cuchilla del Salado	01/6/2026
TRASLADO DE SEDE		
Pedro Nel Echeverri Henao Motivo: Cambio de residencia sector Lisboa	Pava a Lisboa	01/06/2026

Por otra parte, durante el mes de junio se realizó seguimiento mediante visitas domiciliarias a trece (13) personas mayores pertenecientes a las sedes de Pava, Cuchilla del Salado, Lisboa, Alto Bonito y Java, quienes presentan condiciones de salud que limitan su participación regular en las actividades presenciales del programa, entre ellas procesos de recuperación postquirúrgica, secuelas de accidente cerebrovascular, dificultades de movilidad, dolor osteomuscular, riesgo de caídas, afectaciones emocionales, inasistencias recurrentes y otras situaciones que requieren acompañamiento interdisciplinario permanente.

Durante el mes de junio, las visitas domiciliarias fueron desarrolladas por el equipo interdisciplinario conformado por profesionales de las áreas de enfermería,

fisioterapia, psicología, trabajo social y educación física, quienes realizaron seguimiento integral a las condiciones de salud física, emocional, funcional, familiares y sociales de las personas mayores beneficiarias del programa Centro Vida Rural.

Durante las intervenciones se efectuaron valoraciones de enfermería con toma de signos vitales y seguimiento a condiciones clínicas, acompañamiento fisioterapéutico mediante ejercicios orientados a favorecer la movilidad, la funcionalidad y los procesos de rehabilitación, intervenciones psicosociales dirigidas al fortalecimiento de la salud mental, la dinámica familiar y la permanencia en el programa, así como visitas de trabajo social para verificar las condiciones socioeconómicas, identificar necesidades prioritarias y fortalecer las redes de apoyo. De igual manera, desde el área de Educación Física se brindaron recomendaciones y ejercicios adaptados para promover la actividad física segura en el hogar y favorecer la conservación de la capacidad funcional de las personas mayores.

Durante las visitas también se realizó seguimiento a usuarios con procesos de recuperación por enfermedades, cirugías, accidentes, quemaduras, dificultades de movilidad e inasistencias relacionadas con condiciones de salud, brindando orientación tanto a los beneficiarios como a sus familiares y cuidadores sobre el cumplimiento de los tratamientos médicos, la importancia del autocuidado, la alimentación saludable, la prevención de complicaciones y la continuidad de los ejercicios terapéuticos.

Como parte del acompañamiento integral, en los casos que lo requirieron se realizó la entrega de kits alimenticios y kits de aseo, especialmente a personas mayores que presentaban condiciones de vulnerabilidad o limitaciones para acceder a estos recursos, contribuyendo al mejoramiento de su bienestar y calidad de vida.

Las visitas domiciliarias permitieron garantizar la continuidad de la atención a los beneficiarios que, por sus condiciones de salud o dificultades de movilidad, no pudieron asistir presencialmente a las sedes del programa, fortaleciendo el acompañamiento institucional y la permanencia de las personas mayores dentro del Centro Vida Rural.

Reuniones Técnicas:

Durante el mes de junio se realizaron reuniones técnicas y espacios de coordinación con el equipo interdisciplinario, coordinadoras de sede y personal operativo, orientados al seguimiento de actividades, revisión de compromisos, socialización de lineamientos y planeación de acciones para el adecuado desarrollo del programa Centro Vida Rural.

Estos espacios permitieron fortalecer la articulación del equipo, realizar seguimiento a los procesos en ejecución y coordinar actividades relacionadas con la atención de las personas mayores beneficiarias, garantizando el cumplimiento de los objetivos y lineamientos establecidos en el convenio.

Como soporte de estas acciones, se relacionan las reuniones y espacios técnicos desarrollados durante el mes de Junio.

- **Acta 017. Reunión de Talleristas de Manualidades y Coordinación General**

Fecha: 16 de junio de 2026
Tema: Planeación de actividades de manualidades, Feria de emprendimiento y organización de materiales.
Asistentes: Talleristas de manualidades y Coordinación General.

Ver Anexo 2.0. Actas de reunión en medios magnéticos.





- **Acta 018. Reunión Técnica con Coordinadoras de Sede y Coordinación General**

Fecha: 18 de junio de 2026
Tema: Seguimiento al proceso de institucionalización, planeación de actividades pendientes, visitas domiciliarias y lineamientos para soportes y evidencias.
Asistentes: Coordinadoras de sede y Coordinación General.

Ver Anexo 2.0. Actas de reunión en medios magnéticos.





SEGUIMIENTO A ACCIONES DE CAMPO:
Durante el periodo reportado, desde el área de Coordinación General se realizaron recorridos y acompañamientos de seguimiento en las diferentes sedes del programa Centro Vida Rural, con el propósito de verificar las condiciones de funcionamiento de cada punto de atención, identificar necesidades presentes en territorio y fortalecer los procesos de atención integral dirigidos a las personas mayores beneficiarias.

En el desarrollo de estas visitas se evidenciaron distintos requerimientos relacionados con mantenimiento locativo, organización de espacios, necesidad de enseres, revisión de condiciones físicas de las sedes y fortalecimiento de aspectos logísticos necesarios para el adecuado desarrollo de las actividades programadas. Las situaciones identificadas fueron puestas en conocimiento de las directivas de la Fundación Newman, con el fin de gestionar las acciones y apoyos requeridos para su respectiva atención.

Así mismo, durante los acompañamientos en campo se identificaron algunas situaciones que requerían articulación y gestión con entidades externas e instancias de apoyo, con el propósito de brindar atención oportuna a las necesidades

evidenciadas y fortalecer las condiciones operativas, sanitarias y de bienestar en las diferentes sedes del programa. Entre las acciones adelantadas se destacan:

-Durante el mes de junio se realizaron visitas de seguimiento y acompañamiento a los profesionales del equipo interdisciplinario en las diferentes sedes del programa Centro Vida Rural, con el propósito de fortalecer los procesos de atención, brindar orientación técnica y verificar el cumplimiento de las actividades programadas. Durante estos espacios se efectuó revisión de registros, soportes e informes, generando procesos de retroalimentación orientados al mejoramiento continuo del desempeño profesional, la calidad de la atención brindada y el cumplimiento de los lineamientos establecidos por el programa.

-Se llevó a cabo seguimiento a las personas mayores identificadas con necesidad de apoyo alimentario y acompañamiento domiciliario, verificando las condiciones particulares de cada caso y priorizando la atención de aquellos beneficiarios con mayores condiciones de vulnerabilidad. Así mismo, se avanzó en la planeación y coordinación de las visitas domiciliarias requeridas, con el fin de fortalecer el seguimiento integral a la población beneficiaria y garantizar una respuesta oportuna frente a las necesidades identificadas.

-Durante el periodo reportado se brindó acompañamiento a las diferentes instituciones y entidades que desarrollan procesos de articulación con el programa Centro Vida Rural en las distintas sedes, participando en espacios de coordinación, seguimiento y fortalecimiento de acciones conjuntas. Estas actividades permitieron consolidar alianzas orientadas a ampliar las oportunidades de atención, formación, promoción de la salud, bienestar y participación de las personas mayores beneficiarias del programa.

-En el marco de los recorridos realizados en las diferentes sedes, se efectuó revisión y verificación permanente de aspectos relacionados con las rutas de transporte, recorridos establecidos, asistencia de beneficiarios y novedades presentadas durante la operación del programa. De igual manera, se identificaron situaciones que requerían ajustes o seguimiento específico, adelantando las respectivas gestiones para garantizar la adecuada prestación del servicio, la seguridad de los usuarios y el cumplimiento de las condiciones operativas definidas para cada sede.

- Durante las visitas de seguimiento realizadas en las diferentes sedes del programa Centro Vida Rural, se identificaron necesidades relacionadas con el mejoramiento de las condiciones locativas, requerimientos de insumos, mantenimiento preventivo

y correctivo de algunos espacios, así como reparaciones menores necesarias para garantizar el adecuado funcionamiento de las instalaciones. Las situaciones identificadas fueron registradas y socializadas ante la coordinación del programa para su respectiva gestión y seguimiento, con el propósito de fortalecer las condiciones de seguridad, comodidad y bienestar tanto para las personas mayores beneficiarias como para el equipo de trabajo.

-Durante las visitas de seguimiento realizadas en las diferentes sedes del programa Centro Vida Rural, se dio inicio a la aplicación de instrumentos de valoración de la satisfacción del servicio dirigidos a las personas mayores beneficiarias, con el propósito de conocer su percepción frente a la atención recibida e identificar oportunidades de mejora. De manera simultánea, se desarrollaron evaluaciones cualitativas al desempeño del equipo profesional, técnico y operativo, mediante observación directa de las actividades, revisión de los procesos desarrollados y espacios de diálogo con los colaboradores. Como resultado de este ejercicio, se brindó retroalimentación individual y grupal al equipo de trabajo, fortaleciendo las competencias profesionales, promoviendo el mejoramiento continuo y garantizando el cumplimiento de los lineamientos técnicos y de calidad establecidos para la operación del programa.

ANÁLISIS DE CASOS:

Análisis de casos y seguimiento a situaciones priorizadas:

Durante el mes de junio, en el marco de las reuniones periódicas del equipo interdisciplinario y el seguimiento realizado en las diferentes sedes del Centro Vida Rural, se llevaron a cabo diez (10) estudios de caso correspondientes a personas mayores que presentaban situaciones prioritarias relacionadas con condiciones de salud, inasistencia al programa, vulnerabilidad social y económica, dificultades de convivencia, procesos de recuperación funcional y necesidades de acompañamiento integral.

A partir del análisis realizado, se definieron acciones de intervención, seguimiento y acompañamiento desde las diferentes áreas profesionales, orientadas a fortalecer la atención integral, garantizar la continuidad de los procesos de cuidado, promover el bienestar de los beneficiarios y articular respuestas oportunas frente a las necesidades identificadas.

Las acciones implementadas incluyeron seguimiento interdisciplinario, visitas domiciliarias, gestión de apoyos alimentarios, orientación a familias,

acompañamiento psicosocial, remisiones y seguimiento a procesos de atención en salud, de acuerdo con las particularidades de cada caso.

A continuación, se relacionan los estudios de caso analizados durante el mes de junio:

Persona Mayor	Sede	Motivo del seguimiento
Joaquín Emilio Vargas Vargas	Pava	Inasistencia recurrente por condiciones de salud, priorización de visita domiciliaria y apoyo alimentario.
Gloria Jaramillo	Pava	Inasistencia asociada a limitaciones en su estado de salud, seguimiento domiciliario y apoyo alimentario.
María Leontina Naranjo	Km 41	Recuperación posterior a cirugía de rodilla, seguimiento a úlcera por presión y atención domiciliaria.
Luis María Montes	Km 41	Inasistencia al programa por dificultades de convivencia y seguimiento para fortalecer su permanencia.
Juan Gabriel Galvis Serna	Lisboa	Seguimiento por alta vulnerabilidad y gestión del proceso de institucionalización.
María Edith García Usma	Lisboa	Seguimiento a situación familiar y social que afecta su asistencia al programa.
Luis Carlos Ocampo	Cuchilla del Salado	Seguimiento al proceso de recuperación física y cognitiva posterior a evento de salud y orientación familiar.
Libardo Londoño Nieto	Alto Bonito	Recuperación posterior a cirugía de cadera y seguimiento interdisciplinario para rehabilitación.
Martha Rodríguez Londoño	Arenillo	Seguimiento por situación de salud, convivencia y continuidad del proceso de atención interdisciplinaria.
Juan de Dios Agudelo Montoya	Java	Seguimiento a recuperación posterior a cirugía oftalmológica y gestión de proceso de institucionalización.

La información detallada de cada caso, las acciones desarrolladas por el equipo interdisciplinario, las visitas realizadas y los resultados obtenidos se encuentran ampliados en la obligación correspondiente al seguimiento y atención integral de las personas mayores beneficiarias del programa en el punto 5 del informe de obligaciones.

Fundación Newman

¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman













¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman













Fundación Newman

¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman





















INFORME DE ASEO Y ADECUACIÓN – MES DE JUNIO

Durante el mes de junio se garantizó la ejecución continua de las actividades de servicios generales en las diferentes sedes del programa Centro Vida Rural, orientadas a preservar ambientes limpios, seguros y adecuados para el desarrollo de las actividades dirigidas a las personas mayores beneficiarias. Estas acciones permitieron mantener condiciones óptimas de higiene, salubridad y organización, favoreciendo el bienestar tanto de los usuarios como del equipo de trabajo.

Las labores comprendieron la limpieza y desinfección permanente de los espacios de uso diario, incluyendo salones de atención, comedores, oficinas, baterías sanitarias, corredores y demás áreas comunes. De igual manera, se efectuó la limpieza de mobiliario, puertas, ventanas y demás superficies de contacto frecuente,

aplicando los protocolos establecidos en el Plan de Saneamiento con el fin de reducir riesgos sanitarios y garantizar espacios apropiados para la atención de la población mayor.

En relación con el servicio de alimentación, se dio continuidad a las actividades de limpieza y desinfección de las áreas de preparación y suministro de alimentos, así como de los utensilios, equipos y superficies utilizadas durante el proceso, asegurando el cumplimiento de las condiciones de higiene requeridas para la adecuada manipulación de los alimentos.

Durante este periodo también se continuó fortaleciendo las competencias del personal de servicios generales mediante la socialización permanente de los procedimientos establecidos en el Plan de Saneamiento y el Manual de Buenas Prácticas de Manufactura (BPM), reforzando aspectos relacionados con la limpieza y desinfección, el manejo adecuado de residuos, el control de riesgos sanitarios y la importancia de mantener las condiciones de inocuidad en el servicio alimentario.

Como parte de las actividades rutinarias, se realizaron jornadas de limpieza en las áreas externas de las sedes, incluyendo el barrido de accesos, la recolección y disposición adecuada de residuos, el mantenimiento básico de zonas verdes y la organización de los espacios exteriores, contribuyendo a ofrecer entornos agradables y seguros para las personas mayores.

De igual manera, se garantizó de manera oportuna el suministro semanal de insumos, implementos y elementos de aseo requeridos para el desarrollo de las actividades de limpieza y desinfección en cada una de las sedes, permitiendo la continuidad de las labores programadas sin afectar la operación del servicio.

Todas las actividades ejecutadas durante el mes fueron registradas en los formatos institucionales correspondientes, permitiendo evidenciar el cumplimiento de los procedimientos establecidos y facilitar el seguimiento y control por parte de la supervisión del convenio.

En términos generales, las acciones desarrolladas durante el mes de junio contribuyeron al mantenimiento de ambientes limpios, organizados y sanitariamente seguros en las sedes del Centro Vida Rural, fortaleciendo las condiciones de bienestar, bioseguridad y calidad en la atención integral brindada a las personas mayores beneficiarias del programa.

Fundación Newman

¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman
















CV Rural - Secretaría de Desarrollo Social - Alcaldía de Manizales
16 jun 2026 2:57:37 p. m.





Fundación Newman

¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman













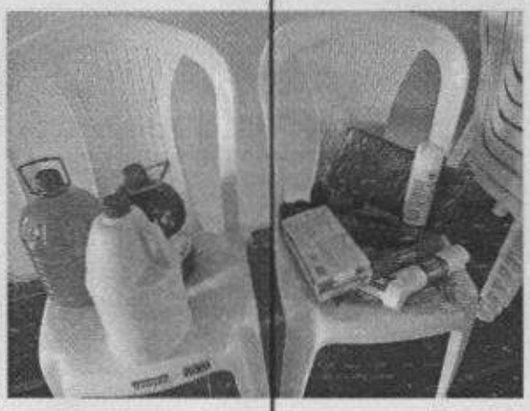



CV Rural - Secretaría de Desarrollo Social - Alcaldía de Manizales
17 jun 2026 10:28:38 a. m.







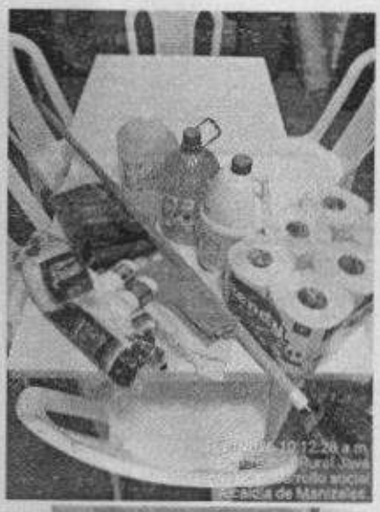


Fundación Newman

¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman













Fundación Newman

¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman









ALEJANDRA OSPINA SEPULVEDA
COORDINADORA
CENTRO VIDA RURAL

Área: Auxiliar de coordinación
Responsable: Eliana Ivon Quintero Zapata
Fecha:30/06/2026

ACTIVIDAD:

- Apoyar todas las funciones administrativas del área de coordinación.
- Diligenciar y gestionar las fichas de ingreso de los usuarios.
- Elaborar, actualizar y mantener al día las bases de datos del programa.
- Brindar atención e Información oportuna a los usuarios y visitantes.
- Realizar Fotocopias e impresiones de los documentos requeridos por las distintas áreas.
- Organizar y mantener al día el archivo físico y digital de los centros.
- Atender y realizar llamadas telefónicas con usuarios y acudientes.
- Tomar y registrar la asistencia diaria de los usuarios.
- Participar activamente de las actividades programadas por el centro vida.
- Llevar el control de inventario y suministros, reportando necesidades a tiempo.
- Participación en actividades.
- Control de inventario y suministros.

Objetivo: Liderar la organización y planificación de las actividades para garantizar servicios con altos estándares de calidad y asegurar su correcta ejecución. Promover la participación activa de los beneficiarios, lo que permitió sentar bases sólidas para el desarrollo del programa. Brindar atención personalizada y oportuna, resolver inquietudes y necesidades de manera ágil y efectiva, y consolidar un punto de partida firme para el cumplimiento de los objetivos propuestos en cada punto.

Apoyar todas las funciones de la coordinadora: Se brindó apoyo administrativo integral a la coordinación del programa y se gestionó de manera oportuna y eficiente toda la documentación entrante y saliente. Se diseñó e implementó un sistema de organización y clasificación de archivos físicos y digitales que permitió acceder a la información con rapidez. También se elaboraron comunicaciones internas y externas con claridad y precisión, lo que aseguró una comunicación efectiva con beneficiarios y aliados.

De igual forma, se enviaron los kits de aseo a cada punto, conforme a la cantidad establecida para la población vinculada al programa. Se realizó acompañamiento en las actividades programadas, entre ellas las salidas al Km 41 con varios grupos. Adicionalmente, seo colaboró en el despacho semanal de los mercados, atendiendo oportunamente las novedades y solicitudes. También se colaboró activamente en la

actualización, depuración y mantenimiento de bases de datos, asegurando la confiabilidad de la información registrada. Se participó en la planificación, logística y ejecución de las actividades programadas, coordinando recursos y tiempos para cumplir con el cronograma establecido. Todo esto contribuyó significativamente a mantener un flujo de trabajo ágil, estructurado y eficiente dentro del equipo.

Fichas de ingreso: Durante la ejecución del programa se coordinó la impresión y distribución de todos los insumos documentales requeridos para el ingreso de los adultos mayores en cada sede operativa, cumpliendo con los lineamientos técnicos de la Secretaría de Desarrollo Social, Se envió a cada sede paquetes completos que incluyeron: formatos de asistencia diaria, fichas de valoración inicial, planes de cuidado individual, autorizaciones de tratamiento de datos, consentimientos informados y demás documentos para la caracterización de beneficiarios. Verifiqué que cada punto recibiera los materiales en cantidad suficiente, según la demanda proyectada.

Adicionalmente, se remitió de manera oportuna toda la documentación requerida para mantener las carpetas de cada beneficiario actualizadas y al día. Con esto se garantizó la disponibilidad inmediata de los recursos documentales en territorio, lo que permitió al equipo operativo registrar, valorar y hacer seguimiento a los adultos mayores sin retrasos ni reprocesos, asegurando el cumplimiento de los estándares de calidad y protocolos de la entidad rectora.

Base de datos: Se actualizó el archivo digital de los adultos mayores, ajustando su estructura y contenido a los objetivos y directrices del programa. Se llevó a cabo la revisión, clasificación y consolidación de los datos, lo cual hizo posible acceder a la información de forma más rápida, ordenada y segura, Al mismo tiempo, se desarrolló una estrategia de contacto telefónico con los beneficiarios para notificarles el inicio del programa e indicarles los documentos exigidos para su vinculación. Gracias a esto, los participantes recibieron una guía precisa y quedaron preparados para inscribirse. Estas labores fortalecieron la administración, el seguimiento y la custodia de la información, y se tradujeron en una atención más ágil y confiable.

Información y atención a los usuarios: Se organizó y se mantuvo actualizada la información logística del programa: rutas, puntos de encuentro y horarios. Este manejo de datos permitió coordinar los desplazamientos de forma segura y puntual, y aseguró el cumplimiento de los estándares de calidad.

Fotocopias e impresiones de las diferentes áreas: Se ejecutó la reproducción de fotocopias e impresión de documentos clave destinados a los distintos puntos de atención del programa, incluyendo registros de seguimiento individual, instrumentos de evaluación, formatos de control, listados de asistencias y material lúdico-recreativo. Esta labor se realizó con el propósito de garantizar que el equipo de trabajo dispusiera de todos los insumos necesarios para ofrecer una atención oportuna y con altos estándares de calidad a la población adulta mayor.

De forma paralela, se llevó a cabo la administración y clasificación de toda la documentación correspondiente a cada área, tanto en soporte físico como digital, asegurando su organización, resguardo y disponibilidad inmediata para consulta cuando fuera requerida. Dicha gestión permitió responder eficientemente a las demandas operativas del programa y contribuyó al desarrollo óptimo de sus actividades, Adicionalmente se promovió de manera activa la vinculación de los adultos mayores en espacios diseñados para fortalecer su integración y bienestar integral, tales como talleres formativos, jornadas recreativas y ejercicios de estimulación física y cognitiva. Con estas iniciativas se buscó fomentar su participación, potenciar sus capacidades y favorecer su desarrollo personal y social dentro del programa.

Control de inventario y suministros: Se supervisó en compañía de la coordinadora el proceso de control y verificación de existencias del programa. Se inició con la recopilación y consolidación de los listados de necesidades remitidos por cada área operativa. Posteriormente, se ejecutó el levantamiento físico, el registro y la categorización de todos los materiales, insumos y suministros disponibles. De igual forma, se realizó la inspección y el conteo exhaustivo de cada remesa recibida, incluyendo mercados y materias primas, validando cantidades y condiciones previo a su ingreso al sistema. Una vez conciliada la información, se coordinó el alistamiento y despacho de los elementos a cada sede, garantizando la entrega en los tiempos previstos y la disponibilidad para la operación.

Fundación Newman

¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman









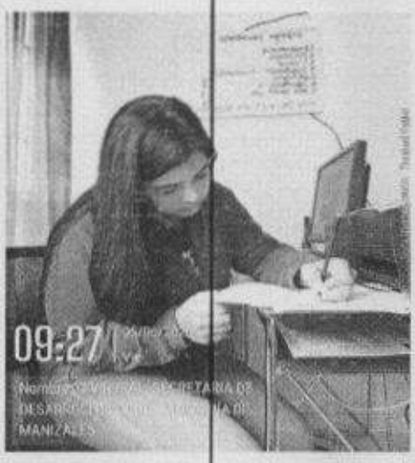




Fundación Newman

¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman









INFORME CUALITATIVO
CENTRO VIDA RURAL ARENILLO- ALTO BONITO

Área: Componente de Enfermería Arenillo
Responsable: Maira Alejandra Betancur Ospina
Fecha: 30 de junio 2026

1.Tema o actividad: Infecciones Respiratorias

Objetivo General:
Fortalecer la prevención de las infecciones respiratorias y promover el reconocimiento oportuno de los signos de alarma en la población, mediante estrategias de educación y sensibilización en salud, con el fin de favorecer la adopción de prácticas de autocuidado, facilitar la búsqueda temprana de atención médica y contribuir a la disminución de complicaciones, hospitalizaciones y otros desenlaces adversos asociados a estas enfermedades.

Metodología:
La intervención se desarrolló mediante una metodología educativa participativa, orientada al fortalecimiento de conocimientos y prácticas de autocuidado en el adulto mayor para la prevención de las infecciones respiratorias. Inicialmente, se realizó una valoración de los conocimientos previos de los participantes mediante preguntas orientadoras, lo que permitió identificar percepciones, experiencias y necesidades de aprendizaje relacionadas con esta temática.

Posteriormente, se llevó a cabo una sesión educativa en la que se abordaron las infecciones respiratorias más frecuentes en el adulto mayor, explicando sus causas, factores de riesgo, formas de transmisión y posibles complicaciones. Se enfatizó la mayor vulnerabilidad de esta población debido a los cambios fisiológicos asociados al envejecimiento y a la presencia de enfermedades crónicas que pueden aumentar el riesgo de desarrollar cuadros respiratorios de mayor gravedad.

Seguidamente, se brindó educación sobre las principales medidas de prevención, resaltando la importancia del lavado adecuado de manos, la higiene respiratoria, la ventilación de los espacios cerrados, la vacunación y el uso correcto del tapabocas en situaciones de riesgo o cuando exista sintomatología respiratoria. Estas recomendaciones fueron sustentadas en su efectividad para disminuir la propagación de microorganismos y proteger la salud individual y colectiva.
De igual manera, se fortalecieron los conocimientos relacionados con el reconocimiento oportuno de los signos de alarma, tales como dificultad respiratoria, respiración rápida, fiebre persistente, tos prolongada, dolor torácico, coloración azulada de labios o uñas, somnolencia excesiva y deterioro del estado general. Se

explicó la importancia de identificar tempranamente estos signos y buscar atención médica inmediata para prevenir complicaciones, hospitalizaciones y desenlaces adversos.

Observaciones o recomendaciones Arenillo: Durante el desarrollo de la actividad se observa la participación activa de los asistentes mediante preguntas, diálogo abierto, resolución de inquietudes e intercambio de experiencias, favoreciendo un aprendizaje significativo y la apropiación de los contenidos abordados. Finalmente, se realizó una retroalimentación de los temas tratados, verificando la comprensión de la información suministrada y reforzando los mensajes clave relacionados con la prevención, el autocuidado y la consulta oportuna ante la presencia de signos de alarma. Esta metodología permitió fortalecer las capacidades de las personas mayores, para la toma de decisiones informadas respecto al cuidado de su salud respiratoria.









2 Tema o actividad: Salud osteoarticular (artritis y osteoporosis)

Objetivo General: Promover el cuidado integral de la salud osteoarticular mediante el fortalecimiento de hábitos saludables, la prevención de factores de riesgo y la adopción de medidas de autocuidado, con el fin de preservar la movilidad, prevenir caídas y disminuir la aparición de dolor crónico y otras complicaciones asociadas al deterioro del sistema musculoesquelético.

Metodología

La actividad se desarrolló mediante una estrategia educativa participativa orientada a fortalecer los conocimientos sobre el cuidado de la salud osteoarticular en el adulto mayor. Inicialmente, se realizó una charla educativa sobre las enfermedades osteoarticulares más frecuentes en esta población, como la artritis y la osteoporosis, abordando sus principales causas, factores de riesgo, manifestaciones clínicas y posibles complicaciones, con el fin de sensibilizar a los participantes sobre la importancia de su prevención y manejo oportuno.

Posteriormente, se brindó orientación acerca de las medidas que contribuyen al mantenimiento de la salud ósea y articular, destacando la importancia de una alimentación balanceada rica en calcio y vitamina D, la práctica regular de actividad física acorde con las capacidades individuales, la adherencia a los controles médicos y el uso adecuado de los tratamientos farmacológicos prescritos.

Asimismo, se enfatizó en la prevención de caídas como una de las principales estrategias para evitar fracturas, discapacidad y pérdida de la independencia funcional en el adulto mayor. Para ello, se ofrecieron recomendaciones relacionadas con la adecuación de espacios seguros dentro y fuera del hogar, incluyendo una adecuada iluminación, la eliminación de obstáculos, el uso de calzado apropiado y la implementación de elementos de apoyo cuando fueran necesarios.

Observaciones o recomendaciones Arenillo: Las personas mayores mostraron interés y receptividad frente a la información brindada sobre el cuidado de la salud osteoarticular, especialmente en los temas relacionados con la prevención de caídas y el manejo de enfermedades como la artritis y la osteoporosis. Se evidenció la necesidad de continuar fortaleciendo los conocimientos sobre hábitos saludables que favorezcan la movilidad, la independencia funcional y la prevención de complicaciones asociadas al envejecimiento.









3. Tema o actividad: Incontinencia urinaria en los adultos mayores

Objetivo General: Conocer qué es la incontinencia urinaria, sus consecuencias en la salud y calidad de vida de los adultos mayores, así como las medidas de ayuda, control, prevención y cuidado.

Metodología

La incontinencia urinaria fue abordada como la pérdida involuntaria de orina, destacando que es un problema frecuente en los adultos mayores debido al envejecimiento, la presencia de enfermedades, la debilidad de los músculos del suelo pélvico y los efectos secundarios de algunos medicamentos.

Se realizó una clase pedagógica, participativa y dinámica, en la cual los adultos mayores socializaron y participaron activamente. Para facilitar la comprensión del tema, se utilizaron materiales didácticos como un globo y una botella con agua, simulando el funcionamiento de la vejiga. Asimismo, se les enseñó de manera clara y práctica el uso adecuado del pañal en caso de ser requerido, promoviendo el autocuidado y la higiene personal.

Durante la actividad, se dieron a conocer las principales consecuencias de la incontinencia urinaria, entre ellas: problemas de higiene personal, irritación e

infecciones en la piel, mayor riesgo de infecciones urinarias, alteraciones del sueño debido a la necesidad frecuente de orinar, sentimientos de vergüenza, ansiedad y disminución de la autoestima, así como el aislamiento social y la reducción de la calidad de vida. Además, se destacó el aumento del riesgo de caídas al levantarse rápidamente durante la noche.

De igual manera, se brindaron recomendaciones orientadas a mejorar el bienestar de los participantes. Se promovió la realización de ejercicios de fortalecimiento del suelo pélvico (ejercicios de Kegel), el establecimiento de horarios regulares para ir al baño, la reducción del consumo de cafeína y bebidas alcohólicas, y el mantenimiento de una adecuada hidratación sin excesos. También se recomendó el uso de ropa cómoda y de fácil acceso, el empleo de absorbentes cuando fuera necesario, y el seguimiento de las indicaciones médicas.

En cuanto a la prevención, se enfatizó en la importancia de mantener un peso saludable, realizar actividad física de manera regular, evitar el estreñimiento, no fumar, asistir a controles médicos periódicos y fortalecer los músculos pélvicos mediante ejercicios específicos.

En conclusión, la incontinencia urinaria se reconoció como una condición frecuente en los adultos mayores que puede afectar su bienestar físico, emocional y social. No obstante, se resaltó que, mediante medidas de prevención, tratamiento oportuno y apoyo familiar, es posible mejorar significativamente la calidad de vida de esta población.

Observaciones o recomendaciones Arenillo:

- Durante la actividad se brindaron recomendaciones orientadas a mejorar el bienestar y la calidad de vida de los adultos mayores frente a la incontinencia urinaria.
- En cuanto a las medidas para el control, se promovió la realización de ejercicios de fortalecimiento del suelo pélvico (ejercicios de Kegel), así como el establecimiento de horarios regulares para la micción. Se recomendó reducir el consumo de cafeína y bebidas alcohólicas, además de mantener una adecuada hidratación sin excesos. Igualmente, se sugirió el uso de ropa cómoda y de fácil acceso, así como el empleo de absorbentes o protectores en los casos necesarios. Se hizo énfasis en la importancia de seguir las recomendaciones médicas y cumplir con los tratamientos indicados.
- Respecto a la prevención, se orientó a los participantes sobre la importancia de mantener un peso saludable, realizar actividad física de manera regular y evitar el estreñimiento. Asimismo, se recomendó no fumar y asistir periódicamente a controles médicos. Finalmente, se reforzó la importancia de

continuar fortaleciendo los músculos del suelo pélvico mediante ejercicios específicos como parte del autocuidado.





4. Tema o actividad: Hipertensión arterial

Objetivo General: Fortalecer los conocimientos y las prácticas de autocuidado relacionadas con la prevención, el control y el reconocimiento oportuno de los signos de alarma de la hipertensión arterial en el adulto mayor, mediante estrategias de educación para la salud que promuevan estilos de vida saludables, la adherencia al tratamiento y la búsqueda temprana de atención médica, con el fin de prevenir complicaciones cardiovasculares y mejorar la calidad de vida.

Metodología

La actividad se desarrolló mediante una metodología educativa participativa orientada a la promoción de la salud y la prevención de complicaciones asociadas a la hipertensión arterial en las personas mayores. Inicialmente, se realizó un saludo de bienvenida y la verificación del estado general de los participantes, permitiendo generar un ambiente de confianza, respeto y cercanía que favoreció la comunicación y la disposición para el desarrollo de la actividad.

Posteriormente, se llevó a cabo una charla educativa en la cual se explicó de manera clara y comprensible qué es la hipertensión arterial, sus principales causas, factores de riesgo y las posibles complicaciones que pueden presentarse cuando no existe un adecuado control de la enfermedad. Se resaltó la importancia de reconocer la hipertensión como una condición que requiere seguimiento continuo y la adopción de medidas preventivas para conservar la salud y mejorar la calidad de vida.

Durante la intervención se orientó a los participantes sobre la importancia del monitoreo periódico de la presión arterial, la asistencia a los controles médicos, el cumplimiento adecuado del tratamiento farmacológico y la implementación de hábitos

saludables como la disminución del consumo de sal, una alimentación equilibrada, la realización de actividad física moderada y el cuidado del bienestar emocional. Estas recomendaciones fueron enfocadas como estrategias fundamentales para mantener un adecuado control de la enfermedad y disminuir el riesgo de complicaciones cardiovasculares.

Finalmente, se promovió la participación activa de las personas mayores mediante preguntas orientadoras, intercambio de experiencias y resolución de inquietudes, permitiendo identificar conocimientos previos y fortalecer los aprendizajes adquiridos. Asimismo, se reforzó la importancia del reconocimiento oportuno de los signos de alarma como dolor en el pecho, dificultad para respirar, dolor de cabeza intenso, alteraciones visuales o síntomas neurológicos, destacando la necesidad de acudir a los servicios de salud ante su aparición para recibir atención oportuna.

Observaciones o recomendaciones Arenillo: Se recomienda continuar desarrollando actividades educativas dirigidas al adulto mayor, enfocadas en la promoción de estilos de vida saludables, la reducción del consumo de sal, la práctica regular de actividad física y el seguimiento adecuado de los controles médicos. Asimismo, es importante fortalecer la educación sobre los signos de alarma, como dolor torácico, dificultad para respirar, dolor de cabeza intenso, visión borrosa o alteraciones neurológicas, para favorecer una consulta oportuna y prevenir complicaciones asociadas a la hipertensión arterial.





Otras Novedades

Durante el mes evaluado, se llevó a cabo la toma de signos vitales en la población de personas mayores con una frecuencia de dos veces por semana, específicamente los días lunes y viernes. Esta actividad se desarrolló como una estrategia fundamental de seguimiento y control, orientada a la vigilancia permanente del estado general de salud de los usuarios, permitiendo la identificación temprana de posibles alteraciones y la implementación oportuna de medidas preventivas.

Los parámetros valorados incluyeron presión arterial, frecuencia cardíaca, temperatura corporal y saturación de oxígeno, los cuales constituyen indicadores esenciales para la detección de cambios en la condición clínica de las personas mayores. De acuerdo con los registros obtenidos, en términos generales se evidenció estabilidad en los signos vitales, manteniéndose dentro de rangos normales, sin hallazgos significativos que sugieren descompensaciones o alteraciones relevantes en la población atendida.

De manera complementaria, se gestionó la asignación de citas en medicina general y oftalmología, respondiendo a las necesidades identificadas durante el seguimiento. Asimismo, se realizó el respectivo acompañamiento y control de cada uno de los casos, garantizando la continuidad en la atención, el acceso oportuno a los servicios de salud y el adecuado manejo de las condiciones clínicas presentes en las personas mayores.

Haira Betancur

Auxiliar de Enfermería

Área: Componente Enfermería de Alto Bonito
Responsable: Diana Carolina Robayo Restrepo
Fecha: 30 de junio 2026

1.Tema o actividad: Sistema cardiovascular ¿Qué es?, funcionamiento, importancia, patologías y tratamiento.

Objetivo: Brindar conocimiento sobre qué es la hipertensión arterial y los riesgos de no mantener valores adecuados.

Metodología

Se realizó un saludo de bienvenida a los participantes, generando un ambiente de confianza y participación. Posteriormente, se formularon preguntas orientadoras con el fin de identificar el nivel de conocimiento previo de los adultos mayores sobre los riesgos cardiovasculares, permitiendo así reconocer sus saberes iniciales y adaptar la actividad a sus necesidades.

Seguidamente, se llevó a cabo un taller educativo enfocado en el sistema cardiovascular, dirigido a adultos mayores. Durante la actividad, se explicó de manera clara y sencilla la importancia de este sistema en el funcionamiento del cuerpo humano. Asimismo, se abordaron algunas enfermedades asociadas como la trombosis, la arteriosclerosis, la hipertensión arterial y el infarto al miocardio, resaltando sus causas, síntomas y formas de prevención, promoviendo el autocuidado y hábitos de vida saludables. Además, se les entregó una guía con todo lo relacionado con el sistema cardiovascular para reforzar el aprendizaje, Se utilizó un corazón humano para que lo colorearan y lo pegaran en el cuaderno como actividad didáctica."

Finalmente, se brindó una explicación detallada sobre el funcionamiento del sistema cardiovascular, reforzando los conceptos trabajados durante el taller. Como actividad evaluativa, se desarrolló una dinámica denominada "la pelota preguntona", en la cual se formularon diversas preguntas a los participantes para valorar lo aprendido. Esta estrategia permitió afianzar conocimientos, resolver dudas y fomentar la participación activa de los adultos mayores.

Observaciones o recomendaciones:

- Se recomienda mantener una alimentación saludable, baja en sal, grasas y azúcares, incluyendo frutas, verduras y suficiente agua, ya que esto ayuda a cuidar el corazón y prevenir enfermedades.
- Es importante realizar actividad física de forma regular, como caminar, hacer ejercicios suaves o participar en actividades recreativas, siempre de acuerdo con sus capacidades y bajo recomendación médica.
- Se aconseja controlar periódicamente la presión arterial, el peso y, si es posible, los niveles de azúcar y colesterol, para detectar a tiempo cualquier alteración.
- Es fundamental tomar los medicamentos según la indicación médica y no suspenderlos sin autorización, especialmente en casos de hipertensión u otras enfermedades cardiovasculares.









2.Tema o actividad: Hipertensión arterial
Objetivo: Brindar conocimiento sobre qué es la hipertensión arterial y los riesgos de no mantener valores adecuados.

Metodología
Se llevó a cabo una mesa redonda con la participación de adultos mayores, generando un espacio de diálogo abierto que facilitó la interacción y el intercambio de experiencias. Durante esta fase inicial, se realizó la introducción al tema de la hipertensión arterial, explicando su relevancia como problema de salud pública.

Asimismo, se aplicaron preguntas orientadoras con el objetivo de identificar los conocimientos previos de los participantes respecto a la enfermedad, permitiendo al personal de enfermería adaptar la intervención educativa según las necesidades del grupo.
En la actividad central, se realizó la socialización del tema mediante el uso de material educativo, incluyendo imágenes visuales y frases explicativas, con el fin de facilitar la comprensión del contenido.

Desde el enfoque de enfermería, se abordaron aspectos fundamentales de la hipertensión arterial, tales como su origen multifactorial, causas (factores de riesgo modificables y no modificables), signos y síntomas, complicaciones a nivel

cardiovascular, renal y neurológico, así como las opciones de tratamiento farmacológico y no farmacológico.

Se hizo énfasis en la importancia del control de la presión arterial, la adherencia al tratamiento, la modificación de estilos de vida y la vigilancia continua de los signos vitales. Además, se promovió la participación activa de los asistentes mediante preguntas y retroalimentación constante, fortaleciendo el aprendizaje significativo.
En la fase final, se desarrolló una actividad práctica consistente en el uso del tensiómetro para la medición de la presión arterial, donde se explicaron y evaluaron los valores de presión sistólica y diastólica.

Los participantes tuvieron la oportunidad de observar y comprender el procedimiento, reforzando la importancia del control periódico como medida de prevención y seguimiento de la enfermedad.

Esta actividad permitió consolidar los conocimientos adquiridos, evidenciándose una mejor comprensión del tema y una mayor conciencia sobre el autocuidado. Finalmente, desde el rol de enfermería, se destacó la importancia de la educación continua para la prevención de complicaciones asociadas a la hipertensión arterial en la población adulta mayor.

Observaciones o recomendaciones:

- Se recomendó la asistencia periódica a controles de salud para el monitoreo de la presión arterial y la detección oportuna de posibles complicaciones.
- Se indicó la adopción de estilos de vida saludables, incluyendo una alimentación balanceada baja en sodio y grasas, así como la práctica regular de actividad física acorde a sus capacidades.
- Se sugirió evitar el consumo de tabaco y alcohol, debido a su impacto negativo sobre el sistema cardiovascular.
- Se orientó sobre la importancia de reconocer signos y síntomas asociados a cifras elevadas de presión arterial, como cefalea, mareo y visión borrosa.
- Se enfatizó en la adherencia al tratamiento farmacológico prescrito y en la no automedicación.





3. Tema o actividad: Infarto al miocardio ¿Qué es?, funcionamiento, importancia,

Objetivo: Dar a conocer a los adultos mayores los riesgos cardiovasculares que pueden llevar a un infarto agudo de miocardio (IAM).

Metodología

Se realizó la bienvenida a los participantes, promoviendo un ambiente de confianza y participación activa. Posteriormente, se llevó a cabo una dinámica rompehielos denominado "partes de mi cuerpo", mediante la cual los adultos mayores realizaron movimientos corporales guiados, favoreciendo la integración grupal y la activación física inicial.

A continuación, se brindó una explicación básica sobre el corazón, su anatomía y su funcionamiento, con el fin de fortalecer los conocimientos previos y facilitar la comprensión del tema central.

Se ejecutó la actividad central enfocada en el Infarto Agudo de Miocardio (IAM), donde se abordaron de manera clara los siguientes aspectos: definición del IAM, causas, factores de riesgo, signos y síntomas, así como posibles secuelas.

Desde el enfoque de enfermería, se enfatizó en la identificación oportuna de síntomas como dolor torácico, disnea, diaforesis e irradiación del dolor, promoviendo la importancia de la atención inmediata.

Asimismo, se realizó la explicación de patologías predisponentes como la hipertensión arterial, diabetes mellitus y dislipidemias, resaltando su relación directa con el riesgo cardiovascular.

Se orientó a las personas mayores sobre las acciones de primera respuesta ante un posible evento de IAM, incluyendo la activación del sistema de emergencias, reposo del paciente y vigilancia de signos vitales.

Como estrategia pedagógica, se desarrolló una actividad de correlación en grupos, donde los participantes debían identificar y ubicar correctamente las partes del corazón, fortaleciendo el aprendizaje significativo.

Para evaluar los conocimientos adquiridos, se implementó un juego grupal en el cual cada participante tomó una definición relacionada con el tema y la asoció correctamente con los conceptos aprendidos. Esta actividad permitió reforzar el aprendizaje, fomentar la participación y evaluar la comprensión del contenido.

Finalmente, se evidenció una adecuada apropiación de los conceptos básicos sobre el IAM, destacando la importancia del autocuidado, la prevención y la detección temprana de signos de alarma en la población adulta mayor.

Observaciones o recomendaciones:

- Mantener controles periódicos de la presión arterial, glicemia y colesterol.
- Adoptar estilos de vida saludables, incluyendo alimentación balanceada y actividad física acorde a sus capacidades.
- Evitar el consumo de tabaco y alcohol.
- Reconocer los signos de alarma del IAM, como dolor en el pecho, dificultad para respirar, sudoración excesiva y dolor irradiado al brazo o mandíbula.
- Acudir de manera inmediata a un servicio de salud en caso de presentar síntomas sugestivos.









4. Tema o actividad: ¿Qué hacer en caso de infarto y accidente cerebrovascular?

Objetivo:

- Enseñar a reconocer factores de riesgo
- Aprender a actuar frente a signos de alerta de:
- Infarto agudo de miocardio (IAM)
- Accidente cerebrovascular (ACV)
- Responder de manera rápida y efectiva

Metodología

Se realizó el saludo e interacción inicial con los participantes, indagando sobre cómo habían transcurrido sus actividades durante el fin de semana, con el propósito de generar un ambiente de confianza y cercanía. Posteriormente, se llevó a cabo la introducción al tema y la socialización de los objetivos de la actividad educativa.

Seguidamente, se efectuó un recordatorio sobre los principios básicos de primeros auxilios, enfatizando en la importancia de la respuesta oportuna ante emergencias. Se brindó una explicación apoyada con material visual sobre el Infarto Agudo de Miocardio (IAM), incluyendo su definición, los problemas de irrigación sanguínea como la arterioesclerosis y las principales medidas de prevención.

Durante la actividad central, se explicó de manera detallada cómo actuar frente a una situación de emergencia, destacando el rol del primer respondiente y la importancia de activar oportunamente el sistema de emergencias.

Se formularon preguntas orientadoras al grupo con el fin de reforzar los conocimientos adquiridos y promover la participación activa. Se desarrollaron los temas de Accidente Cerebrovascular (ACV) en sus tipos isquémico y hemorrágico, así como el Infarto

Agudo de Miocardio (IAM), abordando su fisiopatología básica desde el enfoque de enfermería.

A través del uso de imágenes didácticas, se explicaron los signos y síntomas característicos, tales como debilidad súbita, alteración del habla, dolor torácico, disnea y pérdida de la conciencia, resaltando los signos de alarma que requieren atención inmediata.

Asimismo, se enseñaron los pasos a seguir ante una persona con sospecha de IAM o ACV, incluyendo la evaluación inicial, la importancia del reposo, la no automedicación y la vigilancia de signos vitales mientras se espera la atención especializada.

En la actividad final, los participantes se organizaron en subgrupos, donde se desarrolló un ejercicio dinámico consistente en ordenar palabras para formar frases relacionadas con primeros auxilios, definiciones, signos y síntomas de las patologías abordadas.

Esta actividad permitió reforzar los conocimientos adquiridos, fomentar el trabajo en equipo y evaluar la comprensión de los contenidos. Se evidenció una apropiación adecuada de los conceptos básicos, así como mayor conciencia sobre la importancia de la prevención y la actuación oportuna ante eventos cardiovasculares y cerebrovasculares.

Finalmente, desde el rol de enfermería, se destacó la relevancia de la educación en salud como herramienta fundamental para la promoción del autocuidado, la disminución de factores de riesgo y la prevención de complicaciones en la población adulta mayor.

Observaciones o recomendaciones:

- Realizar controles periódicos de salud, incluyendo medición de presión arterial, glicemia y perfil lipídico, con el fin de identificar factores de riesgo cardiovascular.
- Adoptar estilos de vida saludables, como una alimentación balanceada baja en grasas y sal, y la práctica regular de actividad física según sus capacidades.
- Evitar el consumo de tabaco y alcohol, debido a su impacto negativo en el sistema cardiovascular y cerebrovascular.
- Reconocer oportunamente los signos de alarma del Infarto Agudo de Miocardio (dolor torácico, dificultad respiratoria, sudoración) y del Accidente Cerebrovascular (debilidad en un lado del cuerpo, dificultad para hablar, desviación facial).

- Solicitar ayuda inmediata y no automedicarse ante la presencia de síntomas, activando los servicios de emergencia de manera oportuna.









Citas médicas

Durante el mes se llevó a cabo la gestión y coordinación de citas médicas con diversas instituciones de salud, teniendo en cuenta la condición clínica y las necesidades individuales de las personas mayores. Asimismo, se realizó coordinación con la enfermera del puesto de salud de Alto Bonito, para la asignación de consultas de medicina general y la programación de controles de riesgo cardiovascular, incluyendo el seguimiento a usuarios con diagnóstico de hipertensión arterial y diabetes mellitus.

De igual manera, se efectuó el gestionamiento con otras entidades de salud con el fin de facilitar el acceso oportuno a las citas médicas requeridas por los usuarios. Todo este proceso se desarrolló garantizando la organización de la atención conforme a los lineamientos del área de enfermería, promoviendo la continuidad del cuidado y el adecuado seguimiento de cada caso.

Otras actividades

Durante el periodo evaluado, se llevó a cabo el monitoreo de signos vitales en la población de personas mayores con una periodicidad de dos veces por semana, específicamente los días lunes y viernes, con el propósito de vigilar su estado de salud, detectar oportunamente posibles alteraciones y asegurar un seguimiento continuo.

Los parámetros valorados incluyeron presión arterial, frecuencia cardíaca, temperatura corporal y saturación de oxígeno. En general, los registros se mantuvieron dentro de rangos normales, sin evidenciar cambios relevantes que sugieren descompensaciones o alteraciones significativas en la condición de salud de los usuarios.

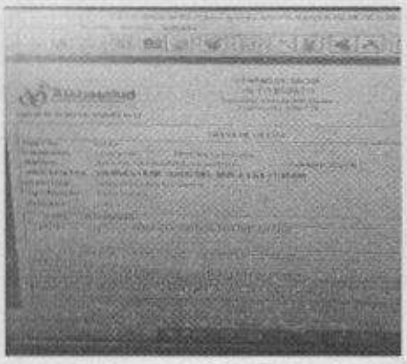
Adicionalmente, se brindó acompañamiento en las rutas de atención dirigidas a esta población, facilitando el acceso a los servicios de salud requeridos. Durante el mes, también se realizaron valoraciones individuales a las personas mayores, a partir de las cuales se proporcionaron cuidados básicos de enfermería, tales como curación de heridas, apoyo en la higiene personal incluyendo el afeitado, y otras acciones orientadas al autocuidado. De igual forma, se efectuó seguimiento continuo de acuerdo con las necesidades identificadas, garantizando una atención oportuna, integral y acorde a cada caso.

Se realizó visita domiciliaria a la persona mayor Libardo Londoño, quien se encuentra en proceso de recuperación postquirúrgica por reemplazo de cadera izquierda, con el objetivo de brindar seguimiento, valoración y fortalecimiento de los cuidados en el hogar, favoreciendo su evolución clínica y rehabilitación funcional.

Asimismo, se llevó a cabo gestión administrativa para la solicitud y reclamación de historias clínicas de las personas mayores atendidas en ASSBASALUD E.S.E. sede Alto Bonito, el día 19 de junio de 2026, actividad realizada en el Centro Piloto, con el fin de garantizar la continuidad del cuidado, el adecuado registro de antecedentes clínicos y el fortalecimiento del proceso de atención integral en salud.









Diana carolina Robayo Restrepo

Diana Carolina Robayo Restrepo
Auxiliar de Enfermería

Área: Componente de Psicología
Responsable: Alba Liliana Castro López
Fecha: 30 de junio 2026

1.Tema o actividad: Neurogym: Gimnasio cerebral

Objetivo General: Fortalecer los procesos cognitivos relacionados con la atención, concentración, razonamiento lógico, planificación y resolución de problemas, promoviendo el envejecimiento activo y el reconocimiento de las capacidades conservadas en las personas mayores.

Metodología:
Durante la primera semana del mes se desarrolló el taller Neurogym: Gimnasio cerebral con las personas mayores beneficiarias del programa Centro vida, orientado al fortalecimiento de los procesos cognitivos relacionados con la atención, concentración, razonamiento lógico, planificación y resolución de problemas.

Inicialmente, se realizó el recibimiento de los participantes, favoreciendo un ambiente de confianza, integración y disposición para el desarrollo de la actividad. Posteriormente, se explicó el objetivo del encuentro y se brindaron las orientaciones generales para la participación en los diferentes ejercicios cognitivos programados. Seguidamente, se llevaron a cabo actividades de gimnasia cerebral mediante ejercicios de atención sostenida, asociación de conceptos, secuencias lógicas, resolución de retos mentales, seguimiento de instrucciones y ejercicios de razonamiento adaptados a las capacidades de los participantes. Durante la jornada se promovió la participación activa, el trabajo colaborativo y el fortalecimiento de habilidades cognitivas conservadas, brindando acompañamiento permanente a quienes requirieron apoyo adicional.

Asimismo, se realizaron actividades grupales que favorecieron la interacción social, el intercambio de estrategias de resolución y el reconocimiento de las capacidades individuales, permitiendo que las personas mayores enfrentaran nuevos desafíos cognitivos en un ambiente de confianza y respeto.

Finalmente, se generó un espacio de retroalimentación en el que los participantes compartieron sus experiencias frente a las actividades desarrolladas, identificando fortalezas, dificultades y aprendizajes adquiridos durante la jornada. Se resaltó la importancia de mantener hábitos que favorezcan la estimulación cognitiva y la participación activa, concluyendo el encuentro con un espacio de integración y socialización grupal.

Observaciones o recomendaciones sede Arenillo:
- Durante el desarrollo de las actividades se evidenció adecuada disposición y participación por parte de las personas mayores, mostrando interés frente a los ejercicios propuestos y compromiso en la ejecución de las tareas cognitivas.

- Se identificaron diferencias en el nivel de desempeño cognitivo entre los participantes, evidenciándose que algunos mantienen mayor agilidad mental y capacidad de resolución de problemas, mientras que otros presentan mayor lentitud en los procesos de respuesta, sin afectar su participación general.
- Continuar implementando actividades de estimulación cognitiva orientadas al fortalecimiento de la atención, memoria y funciones ejecutivas.
- Mantener ejercicios progresivos en nivel de dificultad para favorecer la adaptación de los participantes.

Observaciones o recomendaciones sede Alto Bonito:

- Se observó conservación de habilidades relacionadas con la atención sostenida, la comprensión de instrucciones simples y la participación activa en actividades grupales. Algunos participantes requirieron mayor tiempo para la resolución de los ejercicios, sin embargo, lograron completar las tareas con acompañamiento.
- Promover actividades grupales que estimulen la interacción social y el aprendizaje colaborativo.
- Brindar acompañamiento individualizado a las personas mayores que presenten mayor dificultad en la ejecución de tareas cognitivas.

Registro fotográfico Arenillo:





Registro fotográfico Alto Bonito:





2.Tema o actividad: Método Montessori y Perfetti.

Objetivo General: Promover la autonomía, la participación activa y la estimulación cognitiva del adulto mayor mediante actividades basadas en la técnica Montessori y Perfetti, favoreciendo la concentración, motricidad fina, memoria, orientación, y funcionalidad en las actividades de la vida diaria.

Metodología:
Se desarrolló una actividad interdisciplinaria entre las áreas de fisioterapia y psicología, orientada a promover la autonomía, la independencia funcional y la estimulación cognitiva y sensorial de las personas mayores beneficiarias del programa Centro vida, tomando como referente principios de la metodología Montessori y Perfetti.

Inicialmente, la profesional de fisioterapia dirigió una rutina de calentamiento mediante ejercicios aeróbicos y de movilidad articular adaptados a las capacidades funcionales de los participantes, favoreciendo la activación física, la coordinación y la preparación para el desarrollo de la actividad.

Posteriormente, se realizó una charla psicoeducativa en la que ambas profesionales abordaron de manera conjunta los fundamentos de la metodología Montessori y Perfetti, resaltando su importancia en el fortalecimiento de la autonomía, la independencia, la participación activa y el mantenimiento de habilidades conservadas durante el proceso de envejecimiento. Durante este espacio se promovió la participación de las personas mayores mediante preguntas orientadoras y la socialización de experiencias relacionadas con las actividades de la vida diaria.

Seguidamente, se desarrollaron ejercicios de reconocimiento sensorial enfocados en la exploración de diferentes texturas, formas y estímulos táctiles, favoreciendo procesos de atención, percepción, discriminación sensorial y evocación de

experiencias significativas. Asimismo, se implementó un ejercicio guiado de relajación que permitió fortalecer la concentración, la conciencia corporal y la disposición emocional de los participantes frente a la actividad.

En un segundo momento, las personas mayores participaron en la construcción de tapetes multisensoriales utilizando diversos materiales de diferentes características táctiles, promoviendo la creatividad, la motricidad fina, la organización perceptual y el trabajo colaborativo. La actividad permitió integrar experiencias sensoriales con elementos significativos de su entorno cotidiano, fortaleciendo la participación activa y la interacción grupal.

Finalmente, se realizó una socialización de los trabajos elaborados, permitiendo a los participantes compartir sus experiencias, describir los materiales utilizados y expresar las sensaciones y recuerdos asociados a la actividad desarrollada.

Observaciones o recomendaciones Sede Arenillo:

-Se observó que las experiencias sensoriales generaron respuestas emocionales positivas, facilitando espacios de reconocimiento de capacidades conservadas y promoviendo la participación significativa de las personas mayores durante toda la jornada.

-La elaboración de los tapetes multisensoriales permitió fortalecer procesos relacionados con la atención sostenida, la percepción táctil, la organización espacial, la creatividad y la resolución de tareas, favoreciendo además sentimientos de satisfacción y logro frente al producto construido de manera individual y grupal.

-Durante la elaboración de los tapetes multisensoriales se evidenció una marcada tendencia hacia la incorporación de elementos asociados al entorno natural y rural. Los participantes utilizaron materiales y representaciones relacionadas con la naturaleza, reflejando experiencias significativas vinculadas a la vida en el campo y a su relación cotidiana con el entorno. Esta particularidad favoreció la evocación de recuerdos autobiográficos y una mayor conexión emocional con la actividad desarrollada.

Observaciones o recomendaciones Sede Alto Bonito:

-Durante el desarrollo de la actividad se evidenció una adecuada disposición, motivación y receptividad por parte de las personas mayores frente a las estrategias propuestas. La articulación entre fisioterapia y psicología favoreció un abordaje integral que permitió estimular de manera simultánea aspectos físicos, cognitivos, emocionales y sensoriales.

-Desde el componente psicológico se observó una participación activa durante los espacios de exploración y construcción, evidenciándose interés por los estímulos sensoriales, adecuada capacidad de seguimiento de instrucciones y disposición para compartir experiencias asociadas a los materiales utilizados. Asimismo, la actividad

facilitó la evocación de recuerdos, la expresión verbal y la interacción social entre los participantes.

-Se observó una mayor diversidad en la selección y organización de los materiales utilizados para la construcción de los tapetes multisensoriales. Los participantes centraron su atención principalmente en las características táctiles, la combinación de texturas y la organización de los elementos, evidenciando interés por la exploración sensorial y la ejecución de la tarea propuesta. La actividad favoreció la creatividad, la concentración y el trabajo cooperativo entre los integrantes del grupo.

Registro fotográfico Arenillo





Registro fotográfico Alto Bonito:





3.Tema o actividad: Laboratorio Mental: Percepción y Observación.

Objetivo General: Estimular los procesos de percepción, atención selectiva y discriminación visual mediante ejercicios de observación y análisis que favorezcan la interpretación de la información y el funcionamiento cognitivo.

Metodología:
Se desarrolló un taller grupal orientado al fortalecimiento de los procesos de percepción, atención selectiva, discriminación visual y análisis de la información en las personas mayores beneficiarias del programa Centro vida. La actividad estuvo enfocada en promover la observación consciente y la comprensión de cómo las personas pueden interpretar de manera diferente una misma situación, imagen o experiencia, favoreciendo la flexibilidad cognitiva y el pensamiento reflexivo.

Inicialmente, se realizó una introducción sobre el concepto de percepción y su influencia en la vida cotidiana, generando un espacio de diálogo en torno a la importancia de observar, analizar e interpretar adecuadamente la información que se recibe del entorno.

Posteriormente, se desarrollaron ejercicios de observación y análisis visual mediante la utilización de ilusiones ópticas, imágenes ambiguas, figuras ocultas, fotografías con múltiples elementos y láminas de discriminación visual. Los participantes identificaron detalles, compartieron sus interpretaciones y compararon las diferentes formas de percibir una misma imagen, favoreciendo la atención, la capacidad de análisis y la flexibilidad cognitiva.

En un segundo momento, se realizaron ejercicios de activación de la atención visual mediante actividades de búsqueda de diferencias, reconocimiento de cambios, identificación de objetos parcialmente cubiertos y tareas de memoria visual inmediata. Estas actividades permitieron estimular la concentración, la velocidad de procesamiento de la información y la capacidad de observación de detalles relevantes.

Finalmente, se realizó una retroalimentación grupal en la que los participantes compartieron las estrategias utilizadas durante las actividades, reflexionando sobre la importancia de la observación, la atención y la interpretación adecuada de la información en las actividades de la vida diaria.

Observaciones o recomendaciones sede Arenillo:
Durante el desarrollo de la actividad se evidenció una participación activa y colaborativa por parte de las personas mayores, quienes mostraron especial interés por relacionar las imágenes observadas con experiencias de su entorno cotidiano y contexto rural. Las actividades favorecieron procesos de observación detallada, evocación de

experiencias previas y análisis de situaciones desde diferentes perspectivas, promoviendo la interacción grupal y el intercambio de opiniones. Se observó una adecuada disposición frente a los retos visuales planteados, así como interés por compartir las diferentes interpretaciones generadas a partir de las imágenes trabajadas.

Observaciones o recomendaciones sede Alto Bonito:
Las personas mayores demostraron una adecuada capacidad de observación y análisis frente a los ejercicios propuestos, evidenciándose interés por identificar detalles, diferencias y elementos ocultos dentro de las imágenes presentadas. La actividad favoreció la atención sostenida, la concentración y el razonamiento visual, generando espacios de participación activa y discusión grupal. Se observó una mayor tendencia hacia el análisis detallado de los estímulos visuales y la comparación de respuestas entre compañeros, fortaleciendo la flexibilidad cognitiva y la construcción colectiva de interpretaciones.

Registro fotográfico Arenillo:





Registro fotográfico Alto Bonito:





4.Tema o actividad: Rompecabezas y Construcción Mental.

Objetivo General: Fortalecer las funciones ejecutivas relacionadas con la planificación, organización, razonamiento espacial y resolución de problemas mediante actividades de construcción y ensamblaje que favorezcan la estimulación cognitiva y el envejecimiento activo.

Metodología:
Se desarrolló un taller grupal orientado al fortalecimiento de las funciones ejecutivas relacionadas con la planificación, organización, razonamiento espacial y resolución de problemas, promoviendo la estimulación cognitiva y el envejecimiento activo en las personas mayores beneficiarias del programa Centro vida.

Inicialmente, se realizó un espacio de reflexión sobre la importancia de la planificación y la organización mental en las actividades de la vida cotidiana, resaltando cómo estas habilidades contribuyen a la autonomía y la toma de decisiones durante el proceso de envejecimiento.

Posteriormente, se desarrollaron actividades de construcción y organización espacial mediante el armado de rompecabezas de diferentes niveles de complejidad, construcción de figuras con tangram, ensamblaje de imágenes fragmentadas y retos de construcción geométrica. Durante estas actividades se promovió el análisis visual, la atención, la orientación espacial y la búsqueda de estrategias para la resolución de problemas.

En un segundo momento, se realizaron ejercicios de observación de modelos y análisis de formas, seguidos de actividades de construcción, organización secuencial de elementos y desafíos espaciales que permitieron fortalecer la creatividad, la flexibilidad cognitiva y la capacidad para encontrar diferentes soluciones frente a una misma tarea.
Finalmente, se realizó una retroalimentación grupal en la que los participantes compartieron las estrategias utilizadas durante las actividades, reconociendo las habilidades puestas en práctica y la importancia de mantener una participación activa en ejercicios de estimulación cognitiva.

Observaciones o recomendaciones sede Arenillo:
-Las personas mayores participaron activamente en las actividades propuestas, evidenciando interés por los ejercicios de construcción y organización espacial. Se observó disposición para trabajar de manera colaborativa, intercambiar estrategias y apoyar a sus compañeros durante la resolución de los diferentes retos planteados. Las actividades favorecieron la atención, el razonamiento práctico y la participación grupal.

-Continuar promoviendo actividades de construcción y resolución de problemas que favorezcan el trabajo colaborativo, la organización mental y el fortalecimiento de habilidades cognitivas relacionadas con la planificación y la toma de decisiones.

Observaciones o recomendaciones sede Alto Bonito:

-Se evidenció adecuada participación y concentración durante el desarrollo de las actividades de ensamblaje y construcción. Los participantes demostraron interés por resolver los desafíos propuestos, utilizando diferentes estrategias para completar las tareas y fortaleciendo habilidades relacionadas con la planificación, el análisis visual y la resolución de problemas.

-Mantener ejercicios orientados al fortalecimiento de las funciones ejecutivas, incorporando retos progresivos que estimulen la atención, el razonamiento espacial, la flexibilidad cognitiva y la búsqueda de estrategias para la resolución de problemas.

Registro fotográfico Arenillo





Registro fotográfico Alto Bonito





5.Tema o actividad: Olimpiada Cognitiva.

Objetivo General: Integrar y fortalecer las habilidades cognitivas trabajadas durante el mes mediante una jornada de desafíos orientados a la atención, memoria, razonamiento, observación y resolución de problemas, favoreciendo la participación activa y el reconocimiento de capacidades conservadas.

Metodología:
Se desarrolló una jornada grupal denominada "Olimpiada Cognitiva", orientada a integrar y fortalecer las habilidades cognitivas trabajadas durante el mes, promoviendo la participación activa, el reconocimiento de capacidades conservadas y el envejecimiento activo en las personas mayores beneficiarias del programa Centro vida.

Inicialmente, se realizó la apertura de la actividad explicando la dinámica de la jornada y resaltando la importancia de mantener una mente activa mediante la participación en ejercicios de estimulación cognitiva. Asimismo, se motivó a los participantes a asumir cada reto como una oportunidad para fortalecer sus capacidades y reconocer sus habilidades.

Posteriormente, se organizaron diferentes estaciones cognitivas adaptadas para ser desarrolladas desde las mesas de trabajo. En la primera estación se realizaron ejercicios de atención mediante identificación de diferencias entre imágenes y búsqueda de elementos específicos. La segunda estación estuvo orientada al fortalecimiento de la memoria a través de actividades de recordación de secuencias visuales, imágenes y objetos. Seguidamente, se desarrollaron ejercicios de razonamiento enfocados en la identificación de patrones, relaciones y acertijos visuales.
Asimismo, se implementó una estación de lenguaje en la que los participantes realizaron ejercicios de asociación de palabras e imágenes, organización de conceptos y evocación verbal. Finalmente, se desarrollaron actividades de resolución de problemas mediante situaciones sencillas que requerían análisis, toma de decisiones y búsqueda de soluciones. Cada participante avanzó de acuerdo con sus capacidades, ritmo de trabajo y nivel de desempeño.

Como cierre de la jornada, se realizó una retroalimentación grupal en la que se reconoció el esfuerzo, la participación y las capacidades demostradas durante las diferentes estaciones, resaltando la importancia de continuar fortaleciendo los procesos cognitivos a través de actividades significativas y de participación constante.

Observaciones o recomendaciones sede Arenillo:
-Durante el desarrollo de la Olimpiada Cognitiva se evidenció una adecuada participación, motivación e interés por parte de las personas mayores frente a los

diferentes desafíos propuestos. Los participantes asumieron las actividades con actitud positiva, demostrando disposición para poner en práctica habilidades relacionadas con la atención, memoria, razonamiento y resolución de problemas.
-La jornada favoreció la participación activa, el reconocimiento de capacidades conservadas y la interacción grupal, permitiendo que las personas mayores identificaran fortalezas individuales y compartieran estrategias para la resolución de las actividades propuestas. Asimismo, se observó satisfacción frente al cumplimiento de los retos y una adecuada respuesta ante los diferentes niveles de complejidad planteados.

Registro fotográfico Arenillo:



Terapia Psicológica:

Durante el mes se realizaron espacios de acompañamiento psicológico individual orientados al fortalecimiento del bienestar emocional de las personas mayores participantes del programa. Las intervenciones estuvieron enfocadas en la escucha activa, la contención emocional y el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento frente a diversas situaciones que impactan su calidad de vida.

En el transcurso de los encuentros se abordaron principalmente preocupaciones relacionadas con la dinámica familiar, conflictos interpersonales, sentimientos de rechazo o escaso apoyo por parte de familiares, dificultades en la relación con hijos y otros seres significativos, así como emociones asociadas a la preocupación constante por el bienestar de sus familiares. Asimismo, se identificaron manifestaciones de tristeza, sentimientos de culpa, temores relacionados con experiencias de vulnerabilidad,

dificultades para la adaptación a cambios propios del envejecimiento y preocupaciones derivadas de la aparición o progresión de condiciones de salud.

Desde la intervención psicológica se promovieron procesos de validación emocional, reconocimiento y expresión adecuada de sentimientos, fortalecimiento de recursos personales, resignificación de experiencias difíciles y desarrollo de estrategias para el manejo de la ansiedad, la tristeza y las preocupaciones cotidianas. Igualmente, se brindó orientación para favorecer la comunicación asertiva, el establecimiento de redes de apoyo y el fortalecimiento de factores protectores que contribuyan a una mejor adaptación a las circunstancias presentes.

Estos espacios permitieron generar un ambiente de confianza y acompañamiento, favoreciendo la participación activa de las personas mayores en la búsqueda de alternativas para afrontar las situaciones que les generan malestar emocional, fortaleciendo su percepción de bienestar, autonomía y capacidad de afrontamiento.









Alba Liliana Castro L.

Alba Liliana Castro López

Psicóloga

Área: Componente de Trabajo Social
Responsable: Leidy Xiomara Jiménez
Fecha: 30 de junio 2026

1.Tema o actividad: Quién Soy

Objetivo General: Fortalecer el reconocimiento y la valoración de las cualidades y fortalezas personales en las personas mayores, mediante una actividad creativa de modelado en plastilina, en la que cada uno elaboró una representación de sí mismo, favoreciendo la reflexión sobre sus capacidades, experiencias y aspectos positivos de su identidad.

Metodología
La actividad se desarrolló mediante una metodología participativa, experiencial y reflexiva, orientada a promover el autoconocimiento, la autoestima y el reconocimiento de las cualidades y fortalezas personales de las personas mayores.

Inicialmente, se realizó una sensibilización sobre la importancia de valorar las capacidades, experiencias y aspectos positivos que cada persona ha construido a lo largo de su vida.

Posteriormente, se invitó a los participantes a elaborar un dibujo en plastilina que los representara, permitiéndoles expresar de manera creativa elementos relacionados con su identidad, personalidad, gustos, cualidades y fortalezas. Durante el proceso se brindó acompañamiento y motivación para favorecer la libre expresión y la participación activa de todos los asistentes.

Una vez finalizadas las creaciones, se llevó a cabo un espacio de socialización y diálogo grupal, donde cada participante expuso su trabajo, compartiendo el significado de su representación y reflexionando sobre aquellos aspectos que considera valiosos de sí mismo. Este ejercicio permitió reconocer las fortalezas individuales, promover la escucha respetuosa y fortalecer los vínculos entre los integrantes del grupo.

Finalmente, se realizó una reflexión colectiva orientada a resaltar la importancia del amor propio, la aceptación personal y el reconocimiento de las capacidades que poseen las personas mayores. La actividad favoreció la introspección, la expresión de emociones, el fortalecimiento de la autoestima y la valoración de la historia de vida de cada participante, contribuyendo al bienestar emocional y al desarrollo personal. Durante la actividad se evidenció una participación activa y receptiva por parte de las personas mayores. A través de la elaboración y exposición de sus dibujos en plastilina, los participantes lograron reconocer y expresar aspectos positivos de sí mismos, compartiendo experiencias, cualidades y fortalezas personales. Asimismo, se observó un ambiente de confianza que facilitó la reflexión, la expresión emocional y el fortalecimiento de la autoestima.

Observaciones o recomendaciones sede Arenillo: Durante la actividad se evidenció una participación activa y receptiva por parte de las personas mayores. A través de la elaboración y exposición de sus dibujos en plastilina, los participantes lograron reconocer y expresar aspectos positivos de sí mismos, compartiendo experiencias, cualidades y fortalezas personales. Asimismo, se observó un ambiente de confianza que facilitó la reflexión, la expresión emocional y el fortalecimiento de la autoestima.

Observaciones o recomendaciones sede Alto Bonito: Se recomienda continuar desarrollando actividades de autoconocimiento y fortalecimiento personal que permitan a las personas mayores reconocer sus capacidades, habilidades y experiencias de vida. Igualmente, es importante generar espacios de diálogo y expresión creativa que favorezcan la autoestima, la interacción social y el bienestar

emocional, promoviendo una visión positiva de sí mismos y de su proceso de envejecimiento.

Registro fotográfico Arenillo





Registro fotográfico Alto Bonito





2 Tema o actividad: Cuidando mi Higiene Personal

Objetivo General: Fortalecer los hábitos de higiene personal en las personas mayores mediante un espacio educativo y reflexivo que promueva la importancia del autocuidado, la salud y el bienestar, favoreciendo la adopción y el mantenimiento de prácticas adecuadas de higiene en su vida cotidiana.

Metodología

La actividad se desarrolló mediante una metodología participativa, experiencial y lúdico-pedagógica, adaptada a las características y necesidades de las personas mayores, con el propósito de fortalecer los hábitos de higiene personal y promover el autocuidado como un aspecto fundamental para el mantenimiento de la salud, la autonomía y el bienestar integral.

Inicialmente, se generó un espacio de diálogo y sensibilización en el que los participantes compartieron sus conocimientos y experiencias relacionadas con la

higiene personal. Se conversó sobre la importancia de mantener hábitos adecuados de aseo para prevenir enfermedades, conservar una buena imagen personal y favorecer una mejor calidad de vida durante el proceso de envejecimiento.

Posteriormente, se presentó un muñeco acompañado de diferentes implementos de aseo personal, tales como jabón, champú, cepillo dental, crema dental, toalla y otros elementos de uso cotidiano. Se explicó a las personas mayores que el muñeco simboliza su propia persona, permitiéndoles identificarse con él y recrear de manera práctica las actividades de higiene que realizan diariamente.

De manera individual, cada persona mayor participó activamente realizando una demostración de su rutina de baño y aseo personal utilizando el muñeco y los implementos proporcionados. Durante el ejercicio, describieron paso a paso cómo realizan su higiene diaria, qué productos utilizan, cuáles consideran más importantes y cómo estos contribuyen a su bienestar. Este espacio permitió reconocer los conocimientos previos de cada uno de ellos, fortalecer prácticas adecuadas de autocuidado y aclarar dudas relacionadas con la higiene personal.

Asimismo, la actividad favoreció la expresión oral, la participación grupal y el intercambio de experiencias entre los asistentes, quienes compartieron recomendaciones y aprendizajes construidos a lo largo de sus vidas. A través de esta dinámica se promovió la reflexión sobre la importancia de mantener hábitos de higiene constantes y adecuados, especialmente en la etapa de la vejez, donde el cuidado personal constituye un factor protector para la salud física y emocional.

Finalmente, se realizó una reflexión colectiva en la que se reforzaron los principales aspectos abordados durante la jornada, destacando la importancia del autocuidado, la responsabilidad individual frente a la salud y el mantenimiento de rutinas de higiene que contribuyan al bienestar, la autoestima, la independencia y la calidad de vida de las personas mayores.

Observaciones o recomendaciones sede Arenillo: Durante el desarrollo de la actividad se evidenció una participación activa, receptiva y entusiasta por parte de las personas mayores, quienes demostraron interés en el tema de la higiene personal y en las dinámicas propuestas. La utilización del muñeco representativo y de los implementos de aseo permitió a cada uno identificar con la actividad, experiencias y rutinas de autocuidado de una manera práctica y significativa.

Observaciones o recomendaciones sede Alto Bonito: Se evidenció que la mayoría reconoce el valor del baño diario, el lavado de manos, la higiene bucal y el uso adecuado de los elementos de aseo personal como prácticas fundamentales para su bienestar. La metodología empleada facilitó el aprendizaje de manera dinámica y

participativa, promoviendo la reflexión sobre la necesidad de mantener hábitos de autocuidado constantes que contribuyan a preservar la autonomía, la autoestima y una adecuada calidad de vida.

Registro fotográfico Arenillo:





Registro Alto bonito:





3 Tema o actividad: Reconociendo mi valor

Objetivo General: Fortalecer la autoestima en las personas mayores mediante una actividad reflexiva y participativa que les permita reconocer su propio valor, identificar sus cualidades, capacidades y experiencias significativas. A través de este espacio se busca promover el autoconocimiento, la expresión de emociones y la valoración personal, favoreciendo una percepción positiva de sí mismos, el reconocimiento de sus logros y la importancia de su historia de vida dentro de su entorno personal, familiar y social.

Metodología

La actividad se desarrolló mediante una metodología participativa, vivencial y reflexiva, orientada al fortalecimiento de la autoestima en las personas mayores, promoviendo el reconocimiento personal, la valoración de sus cualidades y la importancia de aceptarse a sí mismos.

Inicialmente, se generó un espacio de confianza y sensibilización donde se dialogó sobre la importancia de la autoestima, el amor propio y la manera en que cada persona reconoce su valor, sus capacidades y su historia de vida. Se resaltó que, independientemente de la edad, cada persona posee cualidades, experiencias y fortalezas que la hacen única.

Posteriormente, se realizó una actividad utilizando un espejo como herramienta simbólica de reconocimiento personal. Cada participante tuvo un momento individual para observarse frente al espejo y conectar consigo mismo. Durante este ejercicio se realizaron preguntas orientadoras cómo: ¿Cómo te ves a ti mismo?, ¿qué es lo que más admiras de ti?, ¿qué cualidad reconoces en tu persona?, ¿qué aspecto positivo puedes decirte hoy?, y ¿cómo te imaginas en el futuro?

A través de estas preguntas, se invitó a las personas mayores a expresar pensamientos positivos sobre sí mismas, reconocer sus fortalezas, recordar sus logros y valorar las experiencias que han construido a lo largo de su vida. Además, se les motivó a decirse una frase bonita o un mensaje de reconocimiento personal, favoreciendo una mirada más positiva hacia su propia imagen.

Finalmente, se realizó un espacio de reflexión grupal donde los participantes compartieron sus experiencias, emociones y aprendizajes obtenidos durante la actividad. Este momento permitió fortalecer la escucha, la empatía y el reconocimiento entre compañeros, promoviendo la importancia de cuidar la autoestima, la confianza personal y el bienestar emocional durante la etapa de la vejez.

Observaciones o recomendaciones sede Arenillo: Durante el desarrollo de la actividad se evidenció una participación activa y significativa por parte de las personas mayores, quienes inicialmente mostraron diferentes emociones al realizar el ejercicio frente al espejo. La dinámica permitió que cada participante tuviera un espacio personal de reflexión, en el cual pudieron observarse, reconocer aspectos positivos de sí mismos y expresar cualidades que en ocasiones no suelen identificar o mencionar.

Observaciones o recomendaciones sede Alto Bonito: Se evidenció que algunos participantes encontraron dificultad al momento de expresar cualidades propias, lo que permitió identificar la importancia de continuar trabajando en el reconocimiento personal y la valoración de sus fortalezas. Sin embargo, con el acompañamiento y las preguntas orientadoras lograron expresar pensamientos positivos, reconocer sus logros y destacar características que los hacen valiosos.
La actividad promovió la reflexión sobre la importancia de aceptarse, cuidarse y mantener una imagen positiva de sí mismos, favoreciendo la confianza personal, la

expresión emocional y el fortalecimiento de la autoestima. Además, permitió crear un ambiente de apoyo y escucha entre los participantes, donde cada persona pudo sentirse valorada y reconocida dentro del grupo.

Registro fotográfico Arenillo:





Registro fotográfico Alto Bonito





4. Tema o actividad: Liberando mis emociones

Objetivo General: Crear un espacio de liberación y expresión emocional para las personas mayores, que les permita reconocer, compartir y sanar sentimientos o situaciones significativas de su vida, promoviendo su bienestar emocional, la reflexión personal y el fortalecimiento de su salud mental.

Metodología

La actividad se desarrolló mediante una metodología participativa, vivencial y reflexiva, enfocada en promover el bienestar emocional de las personas mayores a

través de la expresión de sentimientos y la resignificación de experiencias de vida. Se propició un ambiente de confianza, respeto y escucha activa, permitiendo que cada participante reflexionará sobre aquellas situaciones, emociones, preocupaciones o recuerdos que han generado malestar emocional y que deseaban dejar atrás como parte de un proceso personal de sanación.
En un primer momento, se realizó una reflexión guiada sobre la importancia de reconocer las emociones, expresar los sentimientos y comprender que algunas experiencias del pasado pueden generar cargas emocionales que afectan el bienestar personal. Este espacio permitió que las personas mayores identificaran aspectos de su vida que deseaban liberar, tales como tristezas, conflictos familiares, pérdidas, resentimientos, preocupaciones o situaciones que aún impactan su estado emocional. Posteriormente, cada persona mayor plasmó de manera escrita en una hoja de papel aquello que deseaba soltar o dejar atrás. Este ejercicio favorece la introspección y el reconocimiento de emociones, permitiendo exteriorizar pensamientos y sentimientos que, en muchas ocasiones, permanecen guardados o poco expresados.

Como acto central de la actividad, se llevó a cabo una quema simbólica de los escritos, entendida como una representación de liberación emocional y cierre de ciclos. Esta acción simbólica tuvo como propósito ayudar a las personas mayores, a desprenderse de aquellas cargas emocionales que consideraban necesarias superar, promoviendo la reflexión sobre la importancia de aceptar las experiencias vividas, aprender de ellas y continuar su proceso de vida con una actitud más positiva y esperanzadora. La quema simbólica no solo representó el acto de dejar ir, sino también la oportunidad de abrir espacio para nuevas emociones, aprendizajes y experiencias de bienestar.

Finalmente, se generó un espacio de socialización voluntaria en el que los participantes compartieron las situaciones o sentimientos que decidieron dejar atrás y expresaron cómo se sintieron durante la actividad. Este momento fortaleció la confianza grupal, la empatía y el apoyo mutuo, permitiendo reconocer que muchas experiencias son compartidas y que la expresión emocional constituye una herramienta importante para el cuidado de la salud mental y el fortalecimiento del bienestar integral en la etapa de la vejez.

Observaciones o recomendaciones sede Arenillo : Durante el desarrollo de la actividad se evidenció una participación activa y comprometida por parte de las personas mayores, quienes mostraron disposición para reflexionar sobre experiencias significativas de sus vidas y expresar emociones asociadas a situaciones que les han generado malestar. El ejercicio de escritura permitió que los participantes identificaran y exteriorizaran sentimientos que en algunos casos no habían sido compartidos previamente.

Observaciones o recomendaciones Sede Alto Bonito: Se recomienda continuar desarrollando espacios de expresión y liberación emocional con las personas mayores, mediante actividades que promuevan la reflexión, el diálogo y el reconocimiento de las experiencias de vida. Estas estrategias favorecen el bienestar emocional, fortalecen la autoestima y contribuyen al manejo saludable de sentimientos asociados a pérdidas, preocupaciones o situaciones difíciles.
Asimismo, es importante complementar este tipo de encuentros con actividades de acompañamiento grupal, fortalecimiento de redes de apoyo y ejercicios orientados al desarrollo de habilidades emocionales, permitiendo que los participantes cuenten con herramientas para afrontar de manera positiva los desafíos propios de esta etapa de la vida.

Registro fotográfico Arenillo:





Registro fotográfico Alto Bonito





Área: Componente de Fisioterapia
Responsable: Diana Marcela Pérez Alturo
Fecha: 30 de junio 2026

1.Tema o actividad: Ejercicios de propiocepción en el adulto mayor

Objetivo General: Mejorar la propiocepción en el adulto mayor mediante ejercicios terapéuticos favoreciendo la estabilidad, y la seguridad durante la marcha y prevención de caídas.

Metodología.
ACTIVIDAD 1:
Se inició la actividad con calentamiento articular de miembros superiores e inferiores en los movimientos de flexo extensión y abducción de hombro, flexo extensión de codo y muñecas, flexo extensión, abducción de cadera, flexo extensión de rodilla, plantiflexión y dorsiflexión de tobillo por cada una con una dosificación de 1 serie 12 repeticiones por cada una.

Dentro de la fase central continuaron con rutina de ejercicios de propiocepción en posición de bipedestación con y sin apoyo visual en base estable e inestable buscando ganar estabilidad articular generalizada con una dosificación de 2 series 10 repeticiones por cada uno.

Terminaron la actividad con estiramientos de miembros superiores e inferiores con técnica de stretching enfocada en elongar los músculos, tendones y ligamentos para mejorar la flexibilidad, optimizar el rango de movimiento articular y reducir el tono muscular con dosificación de 2 repeticiones sosteniendo 20 segundos por cada uno.

ACTIVIDAD 2:
Iniciaron la actividad con ejercicios activos libres de miembros superiores, tronco e inferiores en orden cefalocaudal en todos los rangos de movimiento 2 series 10 repeticiones por cada uno.

Como fase central continuaron los adultos mayores en posición sedente ejercicios de propiocepción mejorando la conciencia corporal y reduciendo riesgo a caídas con una dosificación de 2 series 8 repeticiones por cada uno.

Terminaron la actividad con estiramientos de miembros superiores e inferiores con técnica de solveborn. Para ganar flexibilidad y mejorar estabilidad en la marcha con dosificación de 1 repetición sosteniendo 15 segundos por cada uno, se complementó la actividad con charla psicoeducativa de que es la propiocepción y la importancia que tiene para mejorar estabilidad articular y disminuir riesgo de caída.

Observaciones o recomendaciones sede Arenillo

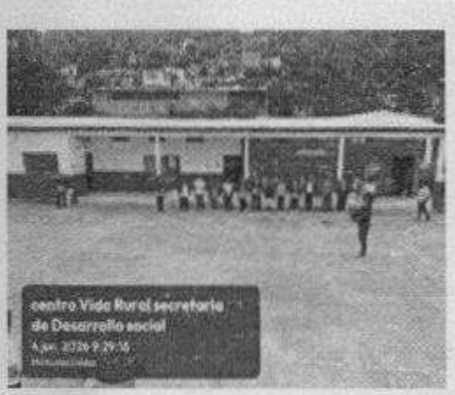
- Se observó en los adultos mayores mayor capacidad de reaccionar ante pérdida leves de equilibrio, reduciendo el riesgo de caída.
- Se evidencio mayor integración de los estímulos sensoriales para controlar el movimiento, participación activa con adecuada tolerancia a los ejercicios.
- Se recomienda continuar trabajando ejercicios propioceptivos para mejorar el equilibrio y la estabilidad postural.

Observaciones o recomendaciones sede Alto Bonito

- Se evidencio mejor reconocimiento y control de la posición corporal durante actividades estáticas y dinámicas.
- Se observó mejor coordinación motora y respuesta ante perturbaciones del entorno, incrementando la confianza para realizar actividades de la vida diaria de forma independiente.
- Se recomienda continuar trabajando la propiocepción para aumentar la seguridad durante la marcha y los cambios de posición.

Registro fotográfico Arenillo





Registro fotográfico Alto Bonito





2.Tema o actividad: Método Montessori y perfetti (articulación psicología, fisioterapia)

Objetivo General: Promover la autonomía, la participación activa y la estimulación cognitiva del adulto mayor mediante actividades basadas en la técnica Montessori y perfetti, favoreciendo la concentración, motricidad fina, memoria, orientación, y funcionalidad en las actividades de la vida diaria.

Metodología
ACTIVIDAD 1:
Se inició la actividad con calentamiento con ejercicios aeróbicos con dosificación de 2 series 10 repeticiones por cada uno de los ejercicios propuestos, intercalado con ejercicios respiratorios diafragmáticos 2 series 10 repeticiones como activación física, luego se realizaron técnicas de relajación para pasar de un cuerpo activo a un cuerpo en reposo mental y físico.

Después como actividad central continuaron con charla psicoeducativa frente a el método Montessori como enfoque terapéutico no farmacológico que utiliza un entorno preparado para promover la autonomía, la dignidad y la independencia. Enfocado en las capacidades conservadas más que en los déficits, es especialmente útil para personas con demencia, deterioro cognitivo, o como medio preventivo; y Perfetti la cual como técnica no considera únicamente el músculo, sino que tiene en cuenta cómo desde el cerebro se activa la contracción muscular y así el movimiento que nos permite ejecutar actividades de la vida diaria, mostrando así sus características e importancia para mantener autonomía e independencia.

Terminaron la actividad con estimulación sensorial adaptando el entorno con actividades prácticas de la vida diaria.

ACTIVIDAD 2:

Se realizó calentamiento en orden cefalocaudal con ejercicios activos libres de miembros superiores e inferiores con una dosificación de 2 series 12 repeticiones por cada una.

Continuando en fase central los adultos mayores se dividieron en 4 grupos donde cada uno de estos realizaron un tapete multisensorial con diversidad de texturas enfocadas a participación activa del cerebro, ejercicios de reconocimiento y ejercicios de motricidad fina, trabajando creatividad, ya cuando lo ejecutaron lo expusieron a sus compañeros contando de que estaba hecho su tapete y por qué lo hicieron así. Terminaron la actividad con juego de papa caliente observando el aprendizaje adquirido por parte de los adultos mayores y ejercicios respiratorios diafragmáticos con dosificación de 1 serie 6 repeticiones por cada uno.

Observaciones o recomendaciones sede Arenillo

- Se evidencio en los adultos mayores mayor percepción corporal, buena conciencia del movimiento, favoreciendo el control motor.
- Se observó que los adultos mayores mejoraron la integración de estímulos sensoriales (táctiles, visuales, y propioceptivos), contribuyendo a una respuesta motora más eficiente.
- Se observó en los adultos mayores mejoría en la atención, concentración y memoria durante la ejecución de tareas funcionales.
- Es importante continuar trabajando estas técnicas que permiten una intervención integral, estimulando simultáneamente las funciones cognitivas, sensoriales y motora, lo que contribuye a mantener y mejorar la funcionalidad y calidad de vida del adulto mayor.

Observaciones o recomendaciones sede Alto Bonito

- Se observó mayor participación e interés en las actividades terapéuticas favoreciendo la autonomía y motivación.
- Se evidencio un incremento en la coordinación motora fina y gruesa mediante actividades manipulativas y de reconocimiento sensorial.
- Se observó en los adultos mayores mejor desempeño en las actividades de la vida diaria desde el entrenamiento cognitivo- motor.
- Se recomienda continuar trabajando estas técnicas que permiten una intervención integral, estimulando simultáneamente las funciones cognitivas, sensoriales y motora, lo que contribuye a mantener y mejorar la funcionalidad y calidad de vida del adulto mayor.

Registro fotográfico Arenillo



Registro fotográfico Alto Bonito





3.Tema o actividad: Equilibrio estático, preparación presentación adulto mayor

Objetivo General: Mejorar el equilibrio estático del adulto mayor mediante ejercicios terapéuticos orientados al control postural, estabilidad corporal, y prevención de riesgo a caídas.

Metodología

ACTIVIDAD 1:
Se inició la actividad con movilidad articular de miembros superiores e inferiores en los movimientos de flexo extensión, abducción de hombro, flexoextensión de codo, muñecas y dedos, flexo extensión, abducción de cadera, flexo extensión de rodilla, dorsiflexión y plantiflexión de tobillo con una dosificación de 2 series 12 repeticiones por cada una.

Como fase central se continuó con ejercicios de equilibrio estático adoptando posturas en posición sedente y bípedo en diferentes bases inestables con dosificación de 2 series 10 repeticiones por cada uno.
Finalizaron la actividad con estiramientos de miembros superiores, tronco e inferiores con técnica de stretching 1 repetición sosteniendo 20 segundos por cada uno, luego se realizó preparación para para la presentación de los adultos mayores con baile inclusivo.

ACTIVIDAD 2:
Se inició la actividad con calentamiento con movilidad articular de miembros superiores e inferiores en los movimientos de flexo extensión, abducción de hombro, flexoextensión de codo, muñecas y dedos, flexo extensión, abducción de cadera, Flexo extensión de rodilla, dorsiflexión y plantiflexión de tobillo con una dosificación de 2 series 12 repeticiones por cada una.

Como fase central trabajaron ejercicios enfocados al equilibrio estático en bases inestables en circuito de 4 bases en posición sedente y bípedo con dosificación de 1 repetición sosteniendo 12 segundos, continuando con Preparación en alto bonito presentación del adulto mayor baile en posición sedente promoviendo la inclusión.
Finalizaron la actividad con estiramientos con técnica de stretching 1 repetición sosteniendo 20 segundos por cada zona.

Observaciones o recomendaciones sede Arenillo

- Se observó mayor participación y adherencia a las actividades terapéuticas propuestas con aumento de la estabilidad corporal y del control postural.
- Se evidencio que los adultos mayores lograron mayor integración somato sensorial para el control del equilibrio a la hora de adoptar diferentes posturas.
- Es importante continuar trabajando el equilibrio para preservar la movilidad, autonomía, y calidad de vida del adulto mayor.

Observaciones o recomendaciones sede Alto Bonito

- Se evidencio mejor capacidad para mantener la postura de pie sin apoyo durante periodos prolongados.
- Se observó mayor fortalecimiento de la musculatura estabilizadora de tronco y miembros inferiores.
- Es importante continuar trabajando el equilibrio para promover un envejecimiento activo, previniendo el deterioro funcional.

Registro fotográfico Arenillo



Registro fotográfico Alto Bonito



4.Tema o actividad: Equilibrio dinámico en el adulto mayor

Objetivo General: Favorecer el equilibrio dinámico en el adulto mayor mediante ejercicios terapéuticos que favorezcan la estabilidad, coordinación y seguridad durante la marcha y cambios de posición.

Metodología

ACTIVIDAD 1:
Se inició la actividad con calentamiento con movilidad articular de miembros superiores e inferiores en los movimientos de flexo extensión, abducción de hombro, flexoextensión de codo, muñecas y dedos, flexo extensión, anteversión, retroversión

y abducción de cadera, flexo extensión de rodilla, dorsiflexión y plantiflexión de tobillo con una dosificación de 2 series 10 repeticiones por cada una.

Se continuó como fase central con rutina de ejercicios de equilibrio dinámico adoptando diferentes desplazamientos y posturas con dosificación de 2 series 10 repeticiones por cada uno.

Finalizaron la actividad con estiramientos de miembros superiores, tronco e inferiores con técnica de FNP como técnica avanzada que combina estiramientos y contracciones isométricas mejorando rápidamente el rango de movimiento articular, con dosificación de 1 repetición sosteniendo 20 segundos por cada zona.

ACTIVIDAD 2:
Iniciaron la actividad con calentamiento en orden cefalocaudal con movilidad articular de miembros superiores e inferiores con una dosificación de 2 series 10 repeticiones por cada uno.

Como fase central continuaron con circuito de 4 bases de equilibrio estático y dinámico con dosificación de 2 series 10 repeticiones por cada uno.

Finalizaron con estiramientos de miembros superiores e inferiores y tronco, con técnica de stretching 1 repetición sosteniendo 15 segundos por cada zona, se explicará la importancia de trabajar equilibrio como capacidad coordinativa.

Observaciones o recomendaciones sede Arenillo

- Se evidencio que los adultos mayores lograron mejor coordinación motora ganando mayor respuesta de reacción.
- Se observó en los adultos mayores más confianza y estabilidad al ejecutar la marcha en diferentes superficies y entornos.
- Se recomienda continuar estimulando el equilibrio para favorecer una movilidad más segura, independencia funcional, prevención de caídas.

Observaciones o recomendaciones sede Alto Bonito

- Se observó que los adultos mayores tuvieron progresos en la transferencia de peso, alcance funcional y desplazamientos seguros.
- Se evidencio que los adultos mayores lograron mayor participación en las actividades propuestas integrando el sistema vestibular para mantener estabilidad.
- Es importante continuar trabajando esta capacidad física coordinativa para fortalecer la musculatura estabilizadora.

Registro fotográfico Arenillo





Registro fotográfico Alto Bonito





5. Tema o actividad: Capacidad física coordinativa (coordinación y equilibrio)

Objetivo General: Fortalecer las capacidades físicas coordinativas en el adulto mayor mediante ejercicios que favorezcan la coordinación, el control corporal, y la agilidad.

Metodología
ACTIVIDAD 1:
Se inició la actividad con calentamiento con movilidad articular de miembros superiores e inferiores en los movimientos de flexo extensión, abducción de hombro, flexoextensión de codo, muñecas y dedos, flexo extensión, anteversión, retroversión

y abducción de cadera, flexo extensión de rodilla, dorsiflexión y plantiflexión de tobillo con una dosificación de 2 series 10 repeticiones por cada una.

Se continuó como fase central con ejercicios de coordinación generalizada y equilibrio estático y dinámica adoptando diferentes posturas, desplazamientos y cambios de posición con dosificación de 2 series 10 repeticiones por cada uno de los ejercicios propuestos.

Terminaron la actividad con estiramientos de miembros superiores e inferiores con técnica de solveborn. Para ganar flexibilidad y mejorar estabilidad en la marcha con dosificación de 1 repetición sosteniendo 15 segundos por cada uno.

Observaciones o recomendaciones sede Arenillo

- Se evidencio mejor capacidad de reacción ante cambios de dirección o pérdidas de equilibrio, con mayor control postural y estabilidad en actividades estáticas y dinámicas.
- Se observó mayor coordinación entre miembros superiores e inferiores, acompañados de mayor precisión y fluidez en los movimientos corporales.
- Es importante continuar estimulando estas capacidades físicas coordinativas para promover funcionalidad e independencia y disminuir riesgo de caída.

Registro fotográfico





Diana Marcela Pérez A.

Diana Marcela Pérez Alturo
Fisioterapeuta

Área: Educación Física
Responsable: Johan Sebastián Ramírez Atehortúa
Fecha: 30 de junio 2026

Tema o actividad: FÚTBOL Según Hernández Moreno (1993), el fútbol es un deporte de equipo de colaboración- oposición, que se juega en un espacio 'semisalvaje' y común con participación simultánea. El desarrollo de la acción de juego depende de las acciones individuales y colectivas realizadas en una situación de colaboración con los compañeros y de oposición con los adversarios, de acuerdo con un pensamiento táctico individual que debe ser coordinado con el resto de los compañeros.

Objetivo: Mejorar el nivel de desarrollo de las capacidades físicas correspondientes a las habilidades motrices deportivas, propias de este deporte.

Metodología:
Inicialmente, se brindaron las orientaciones sobre la forma en que se realizaría la actividad. Seguidamente, los participantes llevaron a cabo un calentamiento acompañado de movimientos articulares sencillos.

Posteriormente, se ejecutaron varios ejercicios que involucraron las siguientes dinámicas:

Pasaron al campo contrario (juego): Se conformaron dos equipos con igual número de participantes. El equipo en posesión del balón asumió el rol de ataque; sin embargo, para dar validez al gol, todos los integrantes del equipo debieron cruzar la línea media demarcada en el terreno.

Patear penaltis: Los equipos A y B realizaron tiros desde el punto de penalti de manera ordenada con el objetivo de anotar. Resultó ganador el equipo que logró la mayor cantidad de goles.

Zigzag con balón: Este ejercicio consistió en el desplazamiento del adulto mayor con el balón, esquivando diversos obstáculos ubicados en el terreno de juego. El propósito fundamental fue superar el circuito sin derribar ni tocar dichos elementos.

Mete gol: El objetivo de este juego fue que cada participante realizara tiros al arco. Cada vez que un jugador anotaba un gol, se efectuaba un cambio inmediato de arquero, ingresando el autor de la anotación a ocupar la portería.

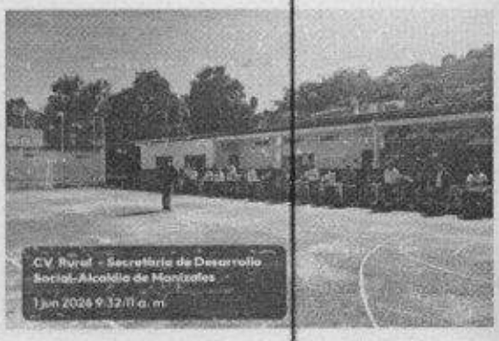
Saltar cuerda y patear balón: Se dispuso una cuerda a una distancia de 5 metros frente a la portería, y se colocó un balón en un punto intermedio entre ambos elementos. Los participantes se formaron en hileras a los lados del arco. Al sonar el

silbato, el primer jugador de la fila avanzó, saltó la cuerda y, de inmediato, pateó el balón hacia la portería., el primer jugador arranca y salta la cuerda para así poder patear el balón a portería.

Observaciones o recomendaciones Arenillo: Para lograr que el adulto mayor realice una práctica bien hecha, el docente imparte orientaciones específicas y con lenguaje sencillo, para que el usuario entienda de qué se trata la actividad que va a ejecutar. Además, se le explica el cómo y el por qué hacer el ejercicio, salvando en todo momento su integridad física; hacer lo que su cuerpo le permita, no excederse. Durante la ejecución de los ejercicios la respiración es importante, se debe tomar aire por la nariz y se debe expulsar gradualmente por la boca.

Observaciones o recomendaciones Alto Bonito: Con el propósito de que el adulto mayor realice correctamente la actividad física, el instructor brinda indicaciones claras y utiliza un lenguaje sencillo que facilite la comprensión de la tarea a desarrollar. Asimismo, se explica la forma adecuada de ejecutar cada ejercicio y la importancia de su realización, procurando siempre preservar la seguridad y el bienestar físico de la persona. Se enfatiza que cada participante debe trabajar dentro de sus propias capacidades, evitando esfuerzos excesivos o movimientos que puedan generar molestias o lesiones.
Durante la práctica de los ejercicios, la respiración desempeña un papel fundamental. Por ello, se recomienda inhalar por la nariz y exhalar de manera lenta y controlada por la boca.

Registro fotográfico Arenillo





Registro fotográfico Alto Bonito





Tema o actividad: Baloncesto

Objetivo: Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para emplear el tiempo libre.

Metodología:
Como es habitual antes de iniciar la clase, se brindaron a las personas mayores las recomendaciones necesarias para garantizar el adecuado desarrollo de la sesión y el cumplimiento de los objetivos propuestos. Posteriormente, se realizó un calentamiento moderado como preparación para las actividades principales.

Bote de balón:
Cada participante trabajó con un balón de manera individual o por parejas. Se realizaron ejercicios de adaptación al balón, haciendo pases de una mano a otra sin dejarlo caer al suelo, bote con la mano dominante y posteriormente con la mano no dominante. Asimismo, se ejecutaron ejercicios de bote sentados en el suelo, entre las piernas, de forma estática y en desplazamiento.

Zigzag de habilidad:
Se conformaron dos grupos, los cuales se ubicaron en fila al fondo de la cancha, al lado derecho de la canasta. Los participantes realizaron un recorrido botando el balón en zigzag hasta llegar a la canasta contraria, donde efectuaron un lanzamiento. Posteriormente, repitieron el ejercicio realizando el recorrido hacia el lado opuesto.

Lanzamiento de tiros libres:
Los participantes se ubicaron en fila y, de manera consecutiva, realizaron lanzamientos desde la línea de tiros libres. Quienes lograban encestar pasaban al

final de la fila, mientras que quienes fallaban continuaban intentando hasta conseguir la anotación.

Balón robado (juego):
Se organizaron dos grupos, ubicados en extremos opuestos de la cancha. A cada participante se le asignó un número de manera individual. Cuando el instructor mencionaba un número, los participantes correspondientes corrían hacia el balón ubicado en el centro de la cancha, lo tomaban e intentaban realizar una canasta antes que su oponente.

Todos contra todos (partido real):
Para finalizar la sesión, se llevó a cabo una simulación de un partido de baloncesto, en la que las personas mayores pusieron en práctica las habilidades y destrezas trabajadas durante la clase, favoreciendo la integración, el trabajo en equipo y la participación activa.

Observaciones o recomendaciones Arenillo: La ejecución de estos ejercicios, a pesar de dar aspecto de ser lúdicos, permite manejar el sentido de competencia; se le indicó que tipo de ropa y de calzado debe usar, no olvidar la hidratación, que es factor importante. No desconocer las falencias físicas que tiene y realizar lo que buenamente pueda sin abusar.

Observaciones o recomendaciones Alto Bonito: Aunque estos ejercicios tienen un carácter recreativo y dinámico, su realización favorece el desarrollo del espíritu de superación y la participación activa. Se orientó al adulto mayor sobre la importancia de utilizar ropa cómoda y calzado adecuado para la práctica física, así como de mantener una correcta hidratación antes, durante y después de la actividad. Asimismo, se enfatizó la necesidad de reconocer las propias limitaciones físicas y de ejecutar los ejercicios de acuerdo con sus capacidades, evitando esfuerzos excesivos que puedan afectar su bienestar o seguridad.

Registro fotográfico Arenillo



Registro fotográfico Alto Bonito





Tema o actividad: Voleibol

Objetivo: Ejecutar de forma correcta los aspectos técnicos básicos del voleibol (toque de dedos, toque de antebrazos y saque).

Metodología: Como es habitual antes de iniciar la sesión, se brindaron a las personas mayores las recomendaciones necesarias para garantizar el adecuado desarrollo de las actividades y el cumplimiento de los objetivos propuestos. Posteriormente, se realizó un calentamiento general mediante desplazamientos moderados en el espacio destinado para la práctica, con el propósito de preparar el cuerpo para el ejercicio y prevenir posibles lesiones musculares o articulares.

Balón al campo contrario:
La población participante se dividió en dos grupos, ubicados en campos opuestos y separados por una cuerda. Se distribuyeron varios balones en ambos espacios y, al iniciar la actividad, cada equipo lanzó los balones hacia el campo contrario. Al finalizar el tiempo establecido, se contabilizaron los balones presentes en cada lado, resultando ganador el equipo que logró mantener la menor cantidad de balones en su campo.

Pases de voleibol:
Se conformaron dos equipos, los cuales se ubicaron uno frente al otro dentro de la cancha demarcada, sin utilizar la red. Los participantes realizaron ejercicios de pase, procurando que el balón llegara de manera controlada al compañero ubicado al frente, fortaleciendo la coordinación, la precisión y el trabajo en equipo.

Toque de dedos con balón:
Con los mismos grupos previamente organizados, cada participante trabajó con un balón, realizando una serie de diez toques consecutivos con la yema de los dedos, procurando mantener el control del balón y evitando que este tocara el suelo.

Toque de antebrazos con balón:
La actividad continuó por parejas, ubicadas una frente a la otra. Cada pareja trabajó con un balón, realizando lanzamientos y recepciones mediante la técnica de antebrazos, procurando mantener el balón en el aire sin que cayera al piso, favoreciendo la coordinación, el equilibrio y la técnica propia del voleibol.

Observaciones o recomendaciones Arenillo: Para hacer una práctica certera y efectiva, a los usuarios se les dan indicaciones específicas. Se hace énfasis en que las habilidades de cada persona son diferentes y el objetivo básico es que puedan desempeñar a cabalidad los ejercicios planteados en clase.

Observaciones o recomendaciones Alto Bonito: Con el fin de realizar una práctica adecuada y eficiente, se proporcionan instrucciones claras y precisas a los participantes. Se destaca que cada persona posee capacidades y destrezas distintas, por lo que se promueve el respeto por las diferencias individuales. El objetivo principal es que cada usuario ejecute correctamente los ejercicios propuestos durante la sesión, de acuerdo con sus posibilidades y nivel de condición física.

Registro fotográfico Arenillo





Registro fotográfico Alto Bonito





4. Tema o actividad: Tenis

Objetivo: Fomentar la diversión, la participación y la práctica deportiva de todos, contribuyendo a la socialización de los usuarios mediante el respeto por las normas, con los compañeros y el cuidado del material que se usa en clase.

Metodología: Al usuario se le explica en forma coherente la actividad que va a realizar. Debe prestar atención a las explicaciones, ejecutar el ejercicio de manera que no afecte a ningún miembro de su cuerpo.

Botar la pelota de tenis, sin cogerla ni detenerla. Probar con ambas manos.
Se lanzó una pelota al aire y debieron dar una palmada antes de recogerla (ir sumando palmadas). La atraparon inicialmente con las dos manos y luego sólo con una.
De manera individual o por parejas y con una pelota se desplazó (o desplazaron) por el área designada botándola siguiendo las indicaciones del profesor (con la derecha, con la izquierda, con las dos manos y saltando).

Lanzar una pelota contra la pared y cogerla sin que bote. Se hizo también esperando a que la pelota dé un bote y alternativamente con las dos manos.
Por parejas, uno enfrente del otro, golpearon la pelota con la mano, tanto la derecha como la izquierda.

Observaciones o recomendaciones Arenillo: De manera sencilla el docente explica al adulto mayor, cómo se desarrollará la actividad propuesta. No olvidar hidratarse (tomar agua) y de esta forma se obliga a que tome un descanso, así sea breve.

Observaciones o recomendaciones Alto Bonito: El docente explica de manera clara y sencilla al adulto mayor la forma en que se llevará a cabo la actividad programada, asegurándose de que comprenda cada una de las indicaciones. Asimismo, se recuerda la importancia de mantenerse hidratado mediante el consumo frecuente de agua, lo que también favorece la realización de pausas cortas para el descanso y la recuperación durante la práctica.

Registro fotográfico Arenillo



Registro fotográfico Alto Bonito



Johan Sebastián Ramírez
Educador Físico

Área: Laborterapia
Responsable: Floralba Arroyave Cortés
Fecha: 30 de junio 2026

Objetivo General:
Fortalecer la lateralidad, la dominancia manual y la coordinación motriz mediante la elaboración de bolsas ecológicas estampadas artesanalmente, favoreciendo la orientación espacial, la integración bilateral y la autonomía en el desarrollo de actividades manuales.

Metodología General:
La actividad inició con el reconocimiento de la lateralidad a través de la elaboración del patrón de la bolsa ecológica, permitiendo identificar direcciones espaciales y fortalecer la orientación corporal. Posteriormente, se desarrollaron ejercicios enfocados en el uso funcional de la mano dominante durante el trazado sobre tela, favoreciendo la precisión y la coordinación visomotora. En las siguientes sesiones se realizaron procesos de recorte, ensamble y costura de las piezas, fortaleciendo la integración de ambas manos y la coordinación lateral cruzada. Finalmente, se llevó a cabo el estampado artesanal de las bolsas con frases alusivas a dichos populares colombianos, promoviendo el cruce de la línea media, la creatividad, la participación y el reconocimiento de los logros alcanzados durante el proceso.

1.Tema o actividad: Reconocimiento de lateralidad

Objetivo: Fortalecer el reconocimiento de lateralidad mediante la elaboración del patrón de una bolsa ecológica estampada artesanalmente, favoreciendo la orientación espacial y la identificación de direcciones.

Metodología
La actividad inició con la presentación del proyecto y la observación de un modelo guía de la bolsa ecológica. Los adultos identificaron direcciones espaciales como derecha, izquierda, arriba y abajo, fortaleciendo la orientación espacial. Posteriormente elaboraron el patrón sobre cartulina utilizando reglas y lápices, realizando ejercicios de ubicación espacial y organización de las piezas sobre la superficie de trabajo. Durante el proceso fortalecieron la coordinación visual, la atención y la comprensión de secuencias espaciales.

Observaciones o recomendaciones sede Arenillo

- Los adultos mostraron interés y disposición durante el desarrollo de la actividad.
- Se evidenciaron avances en la orientación espacial y el reconocimiento de direcciones.

- Algunos adultos requirieron acompañamiento para organizar adecuadamente el patrón.
- Se recomienda continuar realizando actividades que favorezcan la lateralidad y la percepción espacial.
- Se promueve el seguimiento de instrucciones y la ubicación adecuada de materiales durante las tareas.

Registro fotográfico Arenillo



2.Tema o actividad: Uso funcional de la mano dominante

Objetivo: Potenciar el uso funcional de la mano dominante mediante el trazo del patrón sobre la tela, favoreciendo la precisión, el control y la coordinación visomotora.

Metodología

La clase comenzó con una explicación sobre el uso adecuado de la mano dominante durante actividades de precisión. Los adultos ubicaron el patrón sobre la tela quirúrgica y realizaron el trazado de las piezas utilizando reglas y lápices. También efectuaron ejercicios de agarre funcional y seguimiento visual de líneas, fortaleciendo el control manual, la coordinación ojo-mano y la organización espacial.

Observaciones o recomendaciones sede Arenillo

- Los adultos participaron activamente en el desarrollo de la actividad.
- Se observaron progresos en la precisión de los trazos y el control manual.
- Algunos adultos necesitaron apoyo para mejorar la estabilidad en los movimientos.
- Se recomienda continuar fortaleciendo el uso funcional de la mano dominante.
- Se favorece la coordinación visomotora mediante actividades de medición y trazado.

Registro fotográfico Arenillo









3.Tema o actividad: Integración de ambas manos

Objetivo: Fortalecer la integración de ambas manos mediante el recorte de las piezas de la bolsa ecológica, favoreciendo la coordinación bilateral y la precisión motriz.

Metodología

La actividad inició con una explicación sobre el uso seguro de las tijeras y la importancia de coordinar ambas manos durante el recorte. Los adultos realizaron el corte de las piezas siguiendo las líneas marcadas previamente, utilizando una mano para sostener la tela y la otra para efectuar el corte. Durante el proceso fortalecieron la coordinación bilateral, la precisión y la organización secuencial de las tareas.

Observaciones o recomendaciones sede Arenillo

- La actividad permitió evidenciar avances en la coordinación de ambas manos.
- Los adultos realizaron los recortes con mayor seguridad y precisión.
- Algunos adultos requirieron orientación para mantener la dirección correcta de los cortes.
- Se recomienda continuar implementando actividades de coordinación bilateral.
- Se promueve la concentración y el manejo seguro de herramientas manuales.

Registro fotográfico Arenillo









4.Tema o actividad: Coordinación lateral cruzada

Objetivo: Desarrollar la coordinación lateral cruzada mediante el ensamble y costura de las piezas de la bolsa ecológica, fortaleciendo la coordinación simultánea de ambos lados del cuerpo.

Metodología

La actividad inició con la explicación del funcionamiento de las máquinas de coser y las medidas básicas de seguridad. Posteriormente los adultos realizaron el ensamble

y costura de las piezas siguiendo una secuencia organizada. Durante el proceso coordinaron ambas manos para guiar la tela y controlar la máquina, fortaleciendo la coordinación lateral cruzada, la atención y la precisión en los movimientos.

Observaciones o recomendaciones sede Arenillo

- Los adultos mostraron compromiso durante el proceso de costura y ensamble.
- Se evidenciaron avances en la coordinación simultánea de ambos lados del cuerpo.
- Algunos adultos necesitaron acompañamiento para mantener el ritmo adecuado de trabajo.
- Se recomienda continuar fortaleciendo actividades que involucren coordinación bilateral compleja.
- Se favorece la autonomía mediante tareas secuenciadas y organizadas.

Registro fotográfico Arenillo









5.Tema o actividad: Cruce de línea media

Objetivo: Estimular el cruce de línea media mediante el proceso de estampado artesanal de las bolsas ecológicas, favoreciendo movimientos amplios y coordinados sobre toda la superficie.

Metodología

La actividad comenzó con la presentación de frases y diseños inspirados en dichos populares colombianos. Los adultos ubicaron y organizaron los materiales necesarios para el estampado, realizando movimientos que atravesaron el centro del cuerpo para distribuir y ajustar los diseños sobre la bolsa. Posteriormente efectuaron el proceso de estampado artesanal, fortaleciendo la coordinación motriz, la creatividad y la expresión personal. La jornada finalizó con una socialización de los trabajos realizados.

Observaciones o recomendaciones sede Arenillo

- Los adultos finalizaron la actividad con satisfacción y entusiasmo por los resultados obtenidos.
- Se observaron avances en la coordinación motriz y el control de movimientos amplios.
- Los adultos demostraron creatividad y compromiso durante el estampado.
- Se recomienda continuar promoviendo actividades que favorezcan el cruce de línea media y la expresión artística.
- Se fortalece la autoestima mediante la socialización y valoración de los trabajos elaborados.

Registro fotográfico Arenillo









Floralba Arroyave Cortés
Tallerista

Área: Componente de Manualidades Alto Bonito
Responsable: Juddy Colorado Narváez
Fecha: 30 de junio 2026

1.Tema o actividad: Cuadro Tradición Cafetera

Objetivo General: Fortalecer la motricidad fina, la creatividad, la concentración y la autonomía de las personas mayores mediante la elaboración de un cuadro decorativo con granos de café, promoviendo el uso de diferentes técnicas manuales, la reutilización de materiales y la expresión de experiencias y recuerdos significativos a través del arte.

Metodología General: La actividad se desarrolló mediante una metodología participativa y experiencial, iniciando con un espacio de orientación grupal en mesa redonda donde se socializó el propósito, los materiales y las técnicas requeridas para la elaboración del cuadro decorativo denominado "Tradición Cafetera". Posteriormente, se promovió un ejercicio de evocación de recuerdos y reconocimiento de saberes tradicionales relacionados con la cultura del café, permitiendo que las personas mayores compartieran experiencias significativas asociadas a su historia de vida y al contexto rural en el que se desenvolvieron. Durante el proceso se emplearon materiales reciclables y diferentes técnicas de manualidades, favoreciendo el fortalecimiento de la motricidad fina, la coordinación viso manual, la creatividad y la concentración. Finalmente, se obtuvo un producto artesanal con valor decorativo y simbólico, que contribuyó al fortalecimiento de la identidad cultural, el bienestar emocional y el aprovechamiento del tiempo libre.

1. Tema o Actividad: Diseño y corte de la base en cartón

Objetivo: Fortalecer la coordinación viso manual, la precisión y la motricidad fina mediante el diseño, medición, trazado y corte del cartón, elaborando una base resistente y adecuada.

Metodología: Durante el desarrollo de la actividad se realizó la selección y preparación del material base para la elaboración del cuadro artesanal, utilizando cartón reciclado de buena resistencia. En los casos en que el cartón no contaba con el grosor adecuado, se optó por unir dos piezas de igual medida para garantizar mayor firmeza y durabilidad al proyecto. Posteriormente, se efectuó la medición y el trazado de un rectángulo de 30 x 40 centímetros, favoreciendo la orientación espacial, la precisión y la planificación del trabajo manual. Una vez definidas las medidas, se procedió al corte cuidadoso con tijera, procurando obtener una base uniforme, estética y bien estructurada que sirviera de soporte para las siguientes etapas de la manualidad. Durante la jornada se evidenciaron valores como la solidaridad, la

cooperación y el trabajo en equipo, ya que algunas personas que no disponían del material recibieron apoyo de sus compañeros, quienes compartieron recursos para que todos pudieran avanzar y culminar satisfactoriamente esta fase inicial del proyecto.

Observaciones o recomendaciones sede Alto Bonito:

- Se evidenció una adecuada manipulación de las herramientas de trabajo, especialmente en el uso de la tijera durante el proceso de trazado y corte del cartón.
- Las personas mayores demostraron interés, disposición y compromiso en el desarrollo de la actividad, siguiendo las instrucciones impartidas para la elaboración de la base del proyecto.
- Se observó trabajo colaborativo y apoyo mutuo entre los participantes, especialmente con aquellos que presentaban dificultades para conseguir materiales o requerían acompañamiento durante el corte del cartón.
- La actividad favoreció el fortalecimiento de la coordinación viso manual, la precisión en el trazado de medidas y la motricidad fina.
- Se mantuvo una actitud de cuidado y responsabilidad frente al manejo de los materiales, contribuyendo al desarrollo seguro de la jornada.









2. Tema o Actividad: Medición y Corte de la Tela de Yute

Objetivo General: Fortalecer la coordinación visomanual, la precisión, la motricidad fina y el adecuado manejo de las herramientas de trabajo mediante la medición, trazado y corte de la tela de yute con tijera, garantizando la correcta preparación del material.

Metodología: Durante el desarrollo de la actividad, las personas mayores realizaron la medición y el corte de la tela de yute de acuerdo con las dimensiones previamente establecidas en la base de cartón. Posteriormente, aplicaron silicona líquida sobre la superficie para adherir el material textil de manera uniforme, favoreciendo la adecuada preparación de la estructura del cuadro artesanal. Una vez fijada la tela, se efectuó el recorte y pulido de los bordes sobrantes con tijera, con el fin de mejorar el acabado estético y la presentación del proyecto.

Se evidenció un adecuado manejo de las herramientas de trabajo y un significativo fortalecimiento del trabajo en equipo, ya que algunas personas que presentaban dificultades en el proceso de corte recibieron apoyo y orientación de sus compañeros. Asimismo, algunos participantes utilizaron costal en lugar de tela de yute, lo que representó un mayor nivel de exigencia debido al grosor y resistencia del material; sin embargo, mediante la colaboración y el esfuerzo conjunto, se logró culminar satisfactoriamente esta etapa del proyecto.

Observaciones o recomendaciones sede Alto bonito:

- Se evidenció un adecuado dominio en la técnica de medición y corte de la tela de yute, permitiendo obtener materiales ajustados a las dimensiones requeridas para el proyecto.
- Las personas mayores demostraron precisión, concentración y buen manejo de la tijera durante el desarrollo de la actividad.
- Se observó una actitud colaborativa y solidaria entre los participantes, brindando apoyo a quienes presentaban dificultades en el proceso de corte o manipulación de los materiales.
- El uso de materiales como la tela de yute y el costal favoreció el fortalecimiento de la motricidad fina, la coordinación visomanual y la destreza manual.
- La actividad se desarrolló en un ambiente de participación activa, logrando resultados satisfactorios en la adecuación y fijación de los materiales sobre la base de cartón.









3. Tema o Actividad: Diseño y Ensamble del Marco

Objetivo General: Desarrollar habilidades de planificación, organización espacial y destreza manual a través del diseño y ensamble del marco artesanal con materiales naturales, favoreciendo la construcción de una estructura resistente y estéticamente armoniosa para el proyecto decorativo.

Metodología: Durante el desarrollo de esta actividad se llevó a cabo el diseño y elaboración del marco artesanal del cuadro, iniciando con la toma de medidas correspondientes para garantizar que las piezas se ajustarán adecuadamente a la base del proyecto. Posteriormente, se entregó a cada persona mayor un palo de balso, el cual fue cortado cuidadosamente con segueta bajo la orientación y supervisión de la tallerista, promoviendo el uso seguro de las herramientas y el fortalecimiento de la coordinación visomanual.

Una vez obtenidas las piezas requeridas, se procedió a la personalización del marco mediante la aplicación de vinilo en diferentes tonalidades, predominando los colores café y negro, mientras que algunas personas optaron por conservar el acabado natural de la madera para resaltar su apariencia rústica. Después del secado de la

pintura, se aplicó una capa de laca con el fin de proteger el material y mejorar su presentación estética. Finalmente, las piezas fueron ensambladas y fijadas alrededor del cuadro utilizando silicona líquida, procurando una adecuada alineación y un acabado armonioso. La actividad favoreció la creatividad, la precisión manual, la toma de decisiones frente a los acabados decorativos y el trabajo colaborativo, evidenciándose compromiso e interés durante todo el proceso de construcción del marco.

Observaciones o recomendaciones sede Alto bonito:

- Se evidenció creatividad e iniciativa durante la elaboración del marco artesanal, reflejando habilidades adquiridas a lo largo de la vida y una adecuada capacidad para la resolución de tareas manuales.
- Se observó un buen manejo de la segueta, la tijera y los demás materiales utilizados, permitiendo desarrollar la actividad de manera segura y organizada.
- Algunas personas optaron por incorporar elementos naturales propios de su entorno rural, como ramas y palos secos, aportando un estilo rústico y personalizado al proyecto, lo que enriqueció significativamente el resultado final.
- La actividad favoreció la expresión de gustos personales y la toma de decisiones frente a los acabados, colores y materiales empleados en la construcción del marco.
- Se evidenció disposición para el trabajo colaborativo, brindando apoyo a quienes requerían acompañamiento en el corte, medición o ensamblaje de las piezas.
- Los acabados obtenidos demostraron dedicación, precisión y sentido estético, logrando marcos funcionales y acordes con la temática de tradición cafetera.









4. Tema o Actividad: Elaboración de la Tetera, Taza decorativa y pegado de los granos de café.

Objetivo General: Desarrollar habilidades de modelado, precisión manual y planificación espacial a través de la elaboración de la tetera y la taza decorativas, contribuyendo a la construcción de los elementos centrales del proyecto artesanal y al fortalecimiento de las capacidades creativas y cognitivas.

Metodología: Durante el desarrollo de esta actividad se realizó una explicación inicial basada en una muestra física del proyecto, orientando el proceso de elaboración de la tetera y la taza decorativas a partir de materiales reutilizables. Para ello, se emplearon vasos desechables como estructura principal, sobre los cuales se aplicó la técnica de rasgado y pegado de papel, permitiendo generar mayor resistencia y volumen en las piezas. Posteriormente, se construyeron detalles característicos de la tetera, como la boquilla y la manija, así como el asa de la taza, utilizando papel moldeado y adherido cuidadosamente para dar forma a cada elemento.

Algunas personas mayores complementaron el trabajo aplicando una capa de yeso sobre la superficie, logrando acabados más lisos, uniformes y firmes, lo que incrementó la calidad estética y estructural de las figuras. Durante el proceso se evidenció un adecuado manejo de la técnica de rasgado y pegado, favoreciendo la motricidad fina, la coordinación visomanual y la creatividad. Una vez secas las piezas, se aplicó vinilo como base para posteriormente adherir los granos de café, los cuales fueron ubicados cuidadosamente siguiendo las orientaciones brindadas, procurando mantener una disposición uniforme y resaltando las características naturales de cada grano. La actividad se desarrolló con gran interés, dedicación y entusiasmo, observándose especial atención en los detalles y un alto nivel de satisfacción con los resultados obtenidos, logrando avanzar exitosamente en la construcción de los elementos centrales del cuadro de tradición cafetera.

Observaciones o recomendaciones sede alto bonito:

Se evidenció un adecuado dominio de la técnica de rasgado y pegado de papel, permitiendo la construcción de estructuras resistentes y con buenos acabados para la elaboración de la tetera y la taza decorativas.

Se observó creatividad e iniciativa en la adaptación de materiales reutilizables, favoreciendo el aprovechamiento de recursos y la elaboración de elementos artesanales con valor decorativo.

La aplicación de yeso contribuyó a mejorar la firmeza, uniformidad y presentación estética de las piezas, logrando superficies más lisas y definidas.

Durante el proceso de pegado de los granos de café se evidenciaron altos niveles de concentración, paciencia y precisión manual, reflejados en la disposición ordenada y uniforme de cada elemento.

La actividad permitió fortalecer la motricidad fina, la coordinación visomanual y la capacidad de seguimiento de instrucciones, observándose compromiso e interés durante cada una de las etapas del proceso.

Los acabados obtenidos resaltan la creatividad y el sentido estético, logrando elementos representativos de la tradición cafetera con características decorativas y funcionales dentro de la composición del cuadro.









5. Tema o Actividad: Detalles y Acabados Decorativos

Objetivo General: Consolidar las habilidades manuales, creativas y de organización espacial a través de la ejecución de los detalles y acabados decorativos del cuadro de tradición cafetera, favoreciendo la obtención de un producto artesanal con adecuada presentación estética, funcionalidad y valor cultural.

Metodología: Durante el desarrollo de esta actividad se realizaron los detalles y acabados decorativos finales del cuadro de tradición cafetera, permitiendo expresar la creatividad y los gustos personales a través del uso de diversos materiales reutilizables y elementos naturales. Para la decoración se incorporaron cáscaras de naranja seca, las cuales aportaron textura, color y un aspecto artesanal al proyecto. Asimismo, se elaboraron mariposas y hojas utilizando retazos de tela de yute sobrantes de actividades anteriores, favoreciendo el aprovechamiento de materiales y la reducción de desperdicios.

Como complemento decorativo, se reutilizaron cucharas desechables pequeñas, las cuales fueron pintadas con vinilo color café e integradas armoniosamente a la composición. También se elaboraron moños con cabuya y otros elementos ornamentales que enriquecieron la presentación estética del cuadro. Para representar el vapor o humo proveniente de la taza de café, se emplearon diferentes técnicas creativas; algunas personas utilizaron vinilo color café y otras incorporaron café en polvo, logrando efectos visuales originales y acordes con la temática trabajada.

Finalmente, se realizó un tejido manual con cabuya para elaborar el soporte que permitiría colgar el cuadro, culminando satisfactoriamente el proyecto artesanal. La actividad evidenció creatividad, atención al detalle, sentido estético y apropiación de técnicas manuales, obteniéndose productos finales de gran valor decorativo y significado cultural. Posteriormente, se aplicó la laca obteniendo un aspecto brillante a los granos de café, así mismo se efectuó el respectivo registro fotográfico como evidencia de los resultados alcanzados.

Observaciones o recomendaciones sede alto bonito:

- Se evidenció un alto nivel de creatividad en la selección y combinación de materiales decorativos, logrando acabados originales y personalizados en cada cuadro.
- Se observó un adecuado aprovechamiento de materiales reciclables y elementos naturales, tales como cáscaras de naranja seca, cabuya, tela de yute y cucharas reutilizadas, fortaleciendo prácticas de reutilización y sostenibilidad.

- La elaboración de los detalles finales permitió fortalecer la atención al detalle, la precisión manual y el sentido estético durante el proceso creativo.
- Se observó interés y motivación al momento de incorporar elementos decorativos relacionados con la temática cafetera, aportando identidad y significado a cada proyecto.
- La aplicación de laca contribuyó a mejorar la presentación, protección y durabilidad de los trabajos realizados, obteniéndose acabados más uniformes y llamativos.
- Los productos finales reflejaron dedicación, autonomía y apropiación de las técnicas aprendidas durante el desarrollo de todo el proyecto artesanal.
-









Juddy Colorado Narvaez

Juddy Colorado Narvaez
Tallerista de Manualidades

¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!
fundacionnewman.wixsite.com/newman

INFORME CUALITATIVO ROTACION
CUCHILLA DEL SALADO- LISBOA

Área: Enfermería - Cuchilla
Responsable: Jenny Julieth Rodas Buitrago
Fecha: 30 de junio 2026

1.Tema o actividad: Tejiendo redes

Objetivo General: Favorecer la integración, la confianza y la comunicación entre los adultos mayores mediante una actividad lúdica y participativa que fortalezca los vínculos grupales.

Metodología:
La actividad inició adecuando un ambiente cómodo, tranquilo y seguro, organizando las sillas en forma de círculo para facilitar el contacto visual y la interacción entre todos los participantes. Posteriormente, se dio la bienvenida a los adultos mayores con un saludo cordial y una breve explicación sobre el propósito de la actividad, resaltando la importancia de fortalecer la integración, la comunicación y el compañerismo dentro del grupo.

Como parte de la motivación inicial, se realizó una dinámica corta de relajación y estiramiento suave acompañada de música tranquila, permitiendo generar confianza y disposición para participar. Luego, el facilitador presentó el ovillo de lana y explicó que este representaría la unión y los vínculos que se construyen entre las personas.

Se inició la dinámica tomando el extremo del hilo, diciendo su nombre y compartiendo una característica personal positiva, un gusto o un recuerdo agradable.

Después lanzó suavemente el ovillo a otro participante, quien debía sostener una parte del hilo, presentarse y compartir también una experiencia sencilla o algo significativo sobre sí mismo. La actividad continuó de la misma manera hasta que todos los adultos mayores participaron, formando una gran red de lana en el centro del círculo.

Durante el desarrollo de la actividad se promovió constantemente el respeto por la palabra, la escucha activa y el apoyo grupal, motivando a los participantes mediante aplausos y palabras positivas para fortalecer la seguridad y autoestima. El facilitador brindó acompañamiento permanente a quienes presentaban timidez o dificultad para expresarse, favoreciendo un ambiente cálido e incluyente.

Una vez construida la red, se realizó una reflexión grupal donde se explicó que cada hilo representaba la importancia de cada persona dentro del grupo y cómo todos, al unirse, forman una red de apoyo, amistad y compañerismo. Se invitó a los participantes a expresar cómo se sintieron durante la actividad y qué aprendieron de sus compañeros. Finalmente, se realizó un cierre con agradecimientos por la participación, un aplauso grupal.

Observaciones o recomendaciones:
Reforzar positivamente cada participación para fortalecer la autoestima y la confianza de los adultos mayores.









2.Tema o actividad: Día mundial del donante de sangre

Objetivo: Promover en los adultos mayores el conocimiento y la sensibilización sobre la importancia de la donación de sangre como acto solidario que salva vidas, fortaleciendo valores de empatía, ayuda y cuidado comunitario

Metodología: La actividad inició con un saludo de bienvenida a los adultos mayores, generando un ambiente de confianza y participación. Posteriormente, se realizó una

introducción al tema del Día Mundial del Donante de Sangre, mediante preguntas orientadoras sobre la importancia de ayudar a los demás y salvar vidas, permitiendo que los participantes compartieran sus conocimientos y experiencias previas.

A continuación, se desarrolló una charla educativa apoyada en láminas ilustrativas y material visual de fácil comprensión, en la que se explicó qué es la sangre, cuáles son sus funciones en el organismo, la importancia de la donación voluntaria y los beneficios que esta representa para las personas que requieren transfusiones. Durante la explicación, se resolvieron inquietudes y se promovió la participación activa de los asistentes.

Seguidamente, se llevó a cabo la actividad denominada "Cadena de la Solidaridad", donde cada participante recibió una figura de gota de sangre elaborada en fomi rojo En ella escribieron o dibujaron una acción solidaria que podían realizar para ayudar a otras personas. Posteriormente, las gotas fueron pegadas en una en el cuaderno de cada adulto simbolizando la unión, la empatía y el valor de la donación de sangre como acto de amor y solidaridad.

Para finalizar, se desarrolló un espacio de reflexión grupal donde los participantes compartieron palabras y mensajes relacionados con la solidaridad, la vida y la ayuda al prójimo. Finalmente, se agradeció la asistencia y participación de los adultos mayores, resaltando la importancia de promover acciones que contribuyan al bienestar y cuidado de la comunidad, concluyendo la jornada en un ambiente de integración y aprendizaje.

Observaciones o recomendaciones: Adaptar las actividades en caso de que algún participante presente dificultades visuales, auditivas o de movilidad.

Se observó en las actividades realizadas buena disposición y participación activa por parte de los adultos mayores, también se evidencio respeto en el momento de tomar la palabra por parte de algún adulto.






3. Tema o actividad: Los cinco sentidos.

Objetivo: Fortalecer el reconocimiento, cuidado y estimulación de los cinco sentidos en el adulto mayor, promoviendo la conservación de sus capacidades sensoriales y mejorando su calidad de vida.

Metodología: Se inició con un saludo de bienvenida y una breve motivación, creando un ambiente de confianza y participación entre los adultos mayores. Seguidamente, se realizó una conversación introductoria donde se les preguntó cuáles son los sentidos que conocen y para qué creen que sirven en la vida diaria, permitiendo identificar sus conocimientos previos e incentivando la interacción grupal.

Posteriormente, se hizo la explicación de cada uno de los cinco sentidos (vista, oído, olfato, gusto y tacto) de una manera sencilla, clara y dinámica, utilizando láminas con dibujos grandes y ejemplos cotidianos para facilitar la comprensión. A medida que se fue explicando cada sentido, se mencionaron los cambios que pueden presentarse con el envejecimiento y algunos cuidados básicos para conservarlos en buen estado.

Después de la parte teórica se dio paso a la actividad central denominada "La Ruta de los Sentidos", en el sentido del tacto reconocerán diferentes texturas Esta metodología

permitirá que los adultos mayores aprendan a través de la experimentación, el juego y el recuerdo.Durante todo el recorrido se promovió la participación activa mediante preguntas, comentarios y anécdotas relacionadas con sus experiencias personales, fortaleciendo así la memoria, la atención, la comunicación y la socialización. El facilitador deberá acompañar constantemente a los participantes, brindar apoyo cuando sea necesario y reforzar positivamente cada intervención para mantener la motivación.

Para culminar, se abrió un pequeño espacio de reflexión donde los adultos mayores expresen qué sentido consideran más importante, cuál deben cuidar más y qué aprendieron durante la jornada, terminando con un mensaje sobre la importancia de mantener activos los sentidos para disfrutar una mejor calidad de vida.

Observaciones o recomendaciones: Motivar constantemente la participación mediante preguntas sencillas y dinámicas grupales. Utilizar láminas grandes, dibujos coloridos y letras visibles para facilitar la observación. Repetir las instrucciones de los juegos o actividades las veces que sea necesario.






4.Tema o actividad: Alzheimer

Objetivo: Brindar a los adultos mayores información sobre la enfermedad, sus principales signos, formas de prevención, mediante actividades lúdicas cognitivas y participativas que permitan estimular la memoria, fortalecer la atención y promover hábitos saludables para el cuidado de su salud mental.

Metodología: Como actividad introductoria se llevó a cabo una dinámica de evocación de recuerdos a través de preguntas sencillas relacionadas con su vida cotidiana, infancia y experiencias significativas, con el fin de activar la memoria inmediata y remota, así como introducir de manera natural el tema central del taller.

Posteriormente se desarrolló la socialización del tema "Alzheimer en el adulto mayor", utilizando un lenguaje claro, pausado y comprensible, apoyado en material visual con imágenes llamativas y ejemplos prácticos que faciliten la comprensión. Durante esta explicación se abordará qué es el Alzheimer, cuáles son sus síntomas más comunes, cómo afecta la memoria y el comportamiento, y qué hábitos saludables pueden contribuir al cuidado del cerebro y a la estimulación cognitiva. Seguidamente se dio paso a la ejecución de actividades lúdico-cognitivas orientadas a fortalecer procesos mentales como la atención, observación, memoria visual, concentración y evocación de recuerdos. Entre estas actividades se implementará el juego de observación "La maleta de los recuerdos", en el cual los adultos mayores deberán identificar y recordar diversos objetos presentados previamente, permitiendo ejercitar la memoria a corto plazo y la asociación de experiencias. Así mismo se realizará un juego de parejas o memorama con imágenes conocidas, favoreciendo el reconocimiento visual, la agilidad mental y la interacción grupal.

De manera complementaria se propició un espacio de diálogo participativo donde cada adulto mayor tuvo la oportunidad de compartir recuerdos importantes de su vida, anécdotas familiares y estrategias personales que utilizan para mantener activa su memoria, fortaleciendo no solo la estimulación cognitiva sino también la autoestima, la comunicación y el sentido de pertenencia dentro del grupo.

Finalmente se realizó una actividad de cierre reflexivo denominada "Mi recuerdo favorito", en la que los participantes expresaron mediante dibujo o narración un momento feliz y significativo de sus vidas. Esta actividad permitió reforzar la importancia de conservar los recuerdos, valorar la historia personal y promover emociones positivas. El taller concluyó con recomendaciones prácticas para el cuidado diario de la memoria, resaltando la importancia de la lectura, la conversación, la alimentación saludable, el descanso, el ejercicio físico y los juegos mentales como estrategias preventivas para el bienestar integral del adulto mayor.

Observaciones o recomendaciones: Estimular la memoria y la comunicación mediante preguntas, conversaciones y recuerdos relacionados con los sentidos.
Adaptar las actividades en caso de que algún participante presente dificultades visuales, auditivas o de movilidad.

¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman













Jenny Julieth Rodas Buitrago
Auxiliar de enfermeria

Área: Enfermería - Sede Lisboa:
Responsable: Jeimy Yuliana Gómez Villa
Fecha: 30 de junio 2026

1.Tema o actividad: diagnóstico y formación para el autocuidado de síndrome de Sjögren

Objetivo: Fortalecer el conocimiento y las prácticas de autocuidado en adultos mayores respecto al síndrome de Sjögren, mediante un proceso de diagnóstico de saberes previos y una sesión formativa que aborde el concepto, factores de riesgo, manifestaciones clínicas y estrategias de manejo integral, con énfasis en hidratación, higiene, protección ocular y dieta antiinflamatoria para mejorar su calidad de vida.

Metodología: Se ejecutó un diagnóstico para reconocer el saber previo de los adultos mayores respecto al síndrome de Sjögren, mediante interrogantes sencillos como qué es y cómo afecta al cuerpo. Después, se desarrolló una sesión formativa en la que se definió el concepto de síndrome de Sjögren, resaltando su relevancia como enfermedad autoinmune que comprometía principalmente las glándulas lagrimales y salivales.

De igual forma, se explicó el síndrome de Sjögren, detallando sus orígenes autoinmunes y las posibles consecuencias sobre la salud ocular, bucal y sistémica. Se subrayan factores de riesgo como el envejecimiento, los antecedentes autoinmunes familiares, el estrés prolongado y la falta de hidratación. También se describieron las manifestaciones más frecuentes, entre ellas sequedad ocular y bucal, sensación de arenilla en los ojos, dificultad para tragar, fatiga, dolor articular y manifestaciones cutáneas.

En otro momento, la intervención se enfocó en la promoción de rutinas de autocuidado que ayudaban a controlar los síntomas y mejorar la calidad de vida. Se trató la importancia de mantener una hidratación constante, el uso de lágrimas artificiales y saliva artificial, así como la práctica de higiene oral estricta y la protección ocular frente a ambientes secos o con viento.

Igualmente, se enfatizó el valor de una dieta antiinflamatoria, señalando algunos alimentos ricos en omega-3, vitaminas y antioxidantes que favorecen el control de la respuesta inmune y la lubricación de mucosas, como el pescado azul, las semillas de chía, el aceite de oliva, las verduras de hoja verde y las frutas cítricas.

Observaciones o recomendaciones: se observa que en el primer momento la información previa de los adultos era muy escasa, muchos de ellos no tenían

conocimientos acerca de la enfermedad, por lo tanto, el tema fue acogido con mucho interés y hubo gran participación por parte de los adultos, se resaltó mucho la importancia de los cuidados y un buen estilo de vida, los adultos recibieron la información con mucho entusiasmo y compromiso.









2.Tema o actividad: Muévete y nútrete, información preventiva sobre el Parkinson

Objetivo: Promover el conocimiento y la adopción de hábitos neuroprotectores en adultos mayores respecto a la enfermedad de Parkinson, mediante un diagnóstico de saberes previos y una sesión formativa que aborde su origen, factores de riesgo, manifestaciones clínicas y estrategias prácticas de actividad física y alimentación, con el fin de ralentizar el avance de los síntomas y preservar la autonomía funcional.

Metodología: Se ejecutó un diagnóstico para identificar el conocimiento previo de los adultos mayores sobre la enfermedad de Parkinson, mediante preguntas sencillas como qué es y de qué manera afecta el movimiento y la vida diaria. Posteriormente, se desarrolló una sesión formativa en la que se definió el concepto de Parkinson, destacando su importancia como trastorno neurodegenerativo que impacta el sistema nervioso central.

De igual forma, se explicó la enfermedad de Parkinson, detallando su origen relacionado con la disminución de dopamina y las posibles consecuencias sobre la motricidad, el equilibrio y las funciones no motoras. Se subrayaron factores de riesgo como la edad

avanzada, los antecedentes familiares, la exposición prolongada a toxinas ambientales y el sedentarismo. También se describieron las manifestaciones más frecuentes, entre ellas temblor en reposo, rigidez muscular, lentitud de movimientos, inestabilidad postural, cambios en la escritura, alteraciones del sueño y trastornos del estado de ánimo.

En otro momento, la intervención se enfocó en la promoción de hábitos y rutinas que ayudaban a ralentizar el avance de los síntomas y a mantener la autonomía. Se trató la importancia de realizar actividad física diaria durante al menos 30 minutos, así como la práctica de ejercicios de equilibrio, estiramiento y marcha para conservar la movilidad y la coordinación.

Igualmente, se enfatizó el valor de una alimentación neuroprotectora, señalando algunos alimentos ricos en antioxidantes, fibra y proteínas de fácil digestión que favorecen el funcionamiento neuronal y el bienestar general, como las frutas rojas, las verduras de hoja verde, las legumbres, los frutos secos y los cereales integrales.

Observaciones o recomendaciones: Al inicio de la actividad pudimos observar que los adultos ponen gran interés en el tema dado, este tema fue recibido con entusiasmo y mucha participación ya que es una enfermedad que la mayoría de los adultos no conocen bien o que nunca la habían oído, se realizaron recomendaciones en cuanto la prevención de esta enfermedad.





¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman





3.Tema o actividad: Estrategia para la promoción de la vacunación en la vejez.

Objetivo:
Promover la adherencia al esquema de vacunación en adultos mayores a través de una intervención educativa que integre diagnóstico de conocimientos, información sobre vacunas clave y hábitos que favorecen la respuesta inmune, para prevenir enfermedades infecciosas y disminuir el riesgo de hospitalización.

Metodología: Se ejecutó un diagnóstico para reconocer el saber previo de los adultos mayores respecto a la vacunación, mediante interrogantes sencillos como qué son las vacunas y por qué son importantes en la adultez. Después, se desarrolló una sesión formativa en la que se definió el concepto de vacunación, resaltando su relevancia para prevenir enfermedades infecciosas y sus complicaciones en esta etapa de la vida.

De igual forma, se explicó el proceso de vacunación, detallando cómo actúan las vacunas en el sistema inmune y las posibles consecuencias positivas de estar al día con el esquema, tanto a nivel individual como colectivo. Se subrayan factores de riesgo como la disminución de la respuesta inmune con la edad, las enfermedades crónicas, el desconocimiento sobre las vacunas recomendadas y la desinformación. También se describieron las vacunas más importantes para el adulto mayor, entre ellas la influenza, neumococo, tétanos-difteria, herpes zóster y COVID-19, así como sus beneficios y posibles reacciones esperadas.

En otro momento, la intervención se enfocó en la promoción de rutinas de prevención que ayudaban a mantener la salud y reducir el riesgo de hospitalización. Se trató la importancia de consultar el carné de vacunación, acudir a los puntos de vacunación habilitados y resolver dudas con el personal de salud, así como mantener medidas complementarias como el lavado de manos y el uso de tapabocas en temporadas de brotes.

Igualmente, se enfatizó el valor de una buena preparación previa y posterior a la vacunación, señalando hábitos que favorecen una respuesta inmune adecuada, como el descanso suficiente, la hidratación, una alimentación balanceada y el manejo del estrés, mencionando alimentos ricos en vitamina C, zinc, proteínas y antioxidantes como las frutas cítricas, las legumbres, los huevos, el pescado y las verduras de hoja verde.

Observaciones o recomendaciones:

Se observó que los adultos tenían un conocimiento escaso acerca del tema dado, se notó gran participación en las actividades dados, se generó un espacio de charla para conocer las diferentes vacunas que se deben aplicar en los adultos, a sí mismo se reforzó mucho la importancia del esquema de vacunación más en la tercera edad, se observó a su vez que varios adultos no tienen muchas de a vacunas y se observa siento negación a vacunarse se es refuerza mucho la importancia de tener completo el esquema de vacunación para evitar enfermedades.









4.Tema o actividad: Estrategia de educación en salud para el manejo seguro de fármacos

Objetivo: Mejorar el cumplimiento del tratamiento farmacológico en adultos mayores a través de una estrategia educativa basada en el diagnóstico de conocimientos previos, la enseñanza sobre el uso correcto de medicamentos, la identificación de factores de riesgo y señales de alerta, y la implementación de hábitos de organización y estilo de vida saludable, con el propósito de garantizar un mejor control de las enfermedades crónicas y evitar complicaciones derivadas del mal manejo

Metodología: Se realizó una evaluación inicial para identificar el nivel de conocimiento que tenían los adultos mayores sobre la importancia del tratamiento farmacológico, por medio de preguntas simples como para qué servían los medicamentos y qué pasaba si no se tomaban como se indicó. Luego se llevó a cabo un espacio educativo donde se explicó el papel de la medicación en el control de las enfermedades crónicas y en la prevención de complicaciones. De igual manera, se abordó el tema del uso adecuado de los fármacos, explicando cómo actuaban en el organismo y las consecuencias que podían tener la suspensión o el uso incorrecto. Se resaltan factores de riesgo como la automedicación, el olvido de las dosis, la interacción con otros medicamentos y la falta de adherencia.

También se describieron las señales de alerta más comunes relacionadas con un mal manejo farmacológico, entre ellas mareo, debilidad, descompensación de la presión arterial, alteraciones digestivas y cambios en el estado de ánimo. En un segundo momento, la intervención se centró en promover hábitos que favorecen el cumplimiento del tratamiento.

Se trabajó la importancia de seguir los horarios establecidos, organizar los medicamentos con pastilleros, no modificar las dosis por cuenta propia y consultar al médico ante cualquier duda o efecto adverso. Igualmente, se enfatizó el valor de acompañar la terapia farmacológica con un estilo de vida saludable, mencionando prácticas que potenciaban el efecto de los medicamentos, como mantener una alimentación equilibrada, hidratarse bien, dormir adecuadamente y evitar el consumo de alcohol y tabaco, ya que estos factores influyen directamente en la respuesta al tratamiento.

Observaciones o recomendaciones: Se observó que los adultos tenian un conocimiento leve acerca del tema dado, se notó gran participación e interés en las actividades dadas, se generó un espacio de charla para conocer las diferentes

estrategias que usan los adultos para el buen consumo de los medicamentos , a sí mismo se reforzó mucho la importancia de tener un buen manejo farmacológico, de tener un horario fijo para los medicamentos y la importancias de tomarse todos los días, se observó a su vez que varios adultos no tienen un buen manejo de los medicamentos ya que refieren tener olvidos con los fármacos.



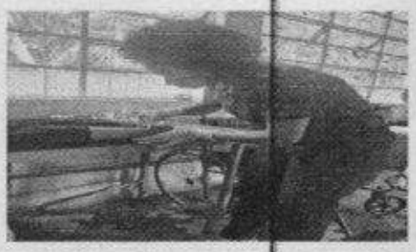



Valoraciones: Se realizó visita domiciliaria a la adulta mayor Mariela panesso ya que encontramos que sufrió una quemadura de tercer grado en pierna derecha, se observó que gran parte de la pierna quedó afectada por la quemadura, durante el mes se realizaron varias curaciones a adulta Fabiola serna por herida en talón de pie derecho, se realizó manejo con metronidazol óvulos en la herida y lavado con jabón clorhexidina y ssn.





¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!
fundacionnewman.wixsite.com/newman





Jeimmy Yuliana Villa Gómez
Auxiliar de Enfermería

Componente de Psicología:
Responsable: Leidy Carolina Echeverry Ramos
Fecha: 30 de junio de 2026

1.Tema o actividad: "Sopa de letras de colores: descubriendo mensajes positivos"

Objetivo: Fortalecer los procesos de atención, concentración, discriminación visual y estimulación cognitiva en los adultos mayores, mediante una actividad lúdica de identificación y coloreado de letras, favoreciendo además la autoestima y el crecimiento personal a través de mensajes positivos.

Metodología: Se dio inicio a la actividad con un saludo de bienvenida y la explicación de las instrucciones. A cada participante se le entregó una sopa de letras con diferentes letras distribuidas aleatoriamente y una clave de colores que indicaba cómo debían colorear cada letra.

Los adultos mayores identificaron las letras señaladas dentro de la cuadrícula y las colorearon según las indicaciones dadas. Al finalizar el ejercicio, lograron descubrir un mensaje oculto relacionado con la motivación, la autoestima y el crecimiento personal. Durante la actividad se brindó acompañamiento individual a quienes presentaron dificultades visuales, motoras o de comprensión, favoreciendo su participación activa. Posteriormente, se realizó una socialización grupal del mensaje encontrado, promoviendo la reflexión sobre la importancia de reconocer las capacidades personales, mantener una actitud perseverante y fortalecer la confianza en sí mismos.

Observaciones o recomendaciones - Sede Cuchilla del salado
Los participantes mostraron buena disposición e interés durante el desarrollo de la actividad. Se observó adecuada atención, seguimiento de instrucciones y participación en la socialización final. Algunos adultos mayores requieren apoyo para identificar ciertas letras y diferenciar los colores asignados, recibiendo acompañamiento oportuno. Se recomienda continuar realizando actividades que favorezcan la atención, concentración, discriminación visual y fortalecimiento de la autoestima, promoviendo espacios de participación, interacción y reconocimiento de las capacidades individuales.

Observaciones o recomendaciones - Sede Lisboa
Durante la actividad se evidenció una participación activa y colaborativa por parte de los adultos mayores. La mayoría logró completar el ejercicio de manera autónoma, demostrando buena capacidad de atención y seguimiento de instrucciones. El mensaje oculto generó interés y motivó la participación en la reflexión grupal, donde los participantes compartieron experiencias relacionadas con la superación personal y la importancia de mantener una actitud positiva frente a las dificultades cotidianas. Se recomienda continuar fortaleciendo espacios que estimulen los procesos cognitivos y el bienestar emocional.

Registro fotográfico - Sede Cuchilla del salado:





Registro fotográfico - Sede Lisboa:





2.Tema o actividad: "Creando nuevos finales"

Objetivo: Estimular los procesos de memoria, atención, comprensión, creatividad, lenguaje y expresión emocional en los adultos mayores, mediante la escucha de una historia reflexiva y la creación de diferentes finales a través del dibujo, la escritura o la participación oral.

Metodología: La actividad inició con un saludo de bienvenida y un breve ejercicio de atención. Posteriormente, se realizó la lectura en voz alta de una historia corta y reflexiva, promoviendo la escucha activa y la imaginación de los participantes.

Al finalizar la lectura, se formularon preguntas relacionadas con el contenido de la historia con el fin de fortalecer procesos de memoria, comprensión y atención. Posteriormente, cada adulto mayor creó un final diferente para la historia, expresándose mediante narración oral, dibujo o escritura corta, de acuerdo con sus capacidades e intereses. Finalmente, los participantes compartieron sus creaciones con el grupo, favoreciendo la participación, el respeto por las opiniones de los demás y la reflexión sobre las enseñanzas y valores presentes en la historia.

Observaciones o recomendaciones - Sede Cuchilla del salado: Se observó buena disposición y participación por parte de los adultos mayores durante el desarrollo de la actividad. Los participantes demostraron interés en la historia y lograron recordar aspectos importantes de la misma al responder las preguntas planteadas. Durante la creación de los finales alternativos se evidenció creatividad, imaginación y expresión de experiencias personales.

Observaciones o recomendaciones - Sede Lisboa: Se recomienda continuar implementando actividades de lectura, comprensión y narración que favorezcan la estimulación cognitiva, la memoria, la atención y la comunicación. Asimismo, promover espacios de socialización que fortalezcan la confianza para expresar ideas y opiniones dentro del grupo.

Registro fotográfico – Cuchilla del salado:





Registro fotográfico - Sede Lisboa:





3.Tema o actividad: "Sigue las flechas: movimiento y memoria"

Objetivo: Fortalecer la atención, memoria, coordinación motora y capacidad de asociación en los adultos mayores, mediante ejercicios corporales guiados por flechas y movimientos específicos del cuerpo.

Metodología: La actividad se desarrolló en dos momentos. En el primer momento, se presentó una imagen completa que contenía diferentes flechas asociadas a movimientos corporales específicos. Se explicó cada movimiento de manera clara y pausada, realizando las demostraciones junto con los participantes. Los adultos mayores observaron la dirección de las flechas y practicaron los movimientos correspondientes, fortaleciendo la coordinación, la atención y el seguimiento de instrucciones.

En el segundo momento, se mostraron las flechas de forma individual y en orden aleatorio, sin presentar la imagen completa de los movimientos. Los participantes debieron recordar la acción asociada a cada flecha y ejecutarla utilizando la parte del cuerpo indicada. Se brindó el tiempo necesario para responder y se reforzó positivamente la participación de cada adulto mayor.

Al finalizar, se realizó una retroalimentación grupal en la que los participantes compartieron cuáles movimientos fueron más fáciles o difíciles de recordar, promoviendo la reflexión sobre sus capacidades de atención, memoria y coordinación.

Observaciones o recomendaciones - Sede Cuchilla del salado: Se evidenció una participación activa y buena disposición por parte de los adultos mayores. La mayoría logró relacionar adecuadamente las flechas con los movimientos correspondientes, demostrando atención y capacidad de seguimiento de instrucciones. Algunos participantes requirieron apoyo adicional para recordar ciertos movimientos,





respondiendo favorablemente a las orientaciones brindadas. La actividad favoreció la estimulación de la memoria, la coordinación motora y la concentración, además de generar un ambiente dinámico y de interacción grupal.

Observaciones o recomendaciones - Sede Lisboa: Durante la actividad se observó interés y compromiso por parte de los participantes, quienes realizaron los movimientos de acuerdo con sus capacidades físicas. La dinámica permitió ejercitar procesos de atención sostenida, memoria de trabajo y coordinación corporal. Se evidenció que algunos adultos mayores mejoran su desempeño a medida que avanzaba la actividad, mostrando mayor rapidez en la asociación entre las flechas y los movimientos.

Se recomienda continuar implementando ejercicios que integren estimulación cognitiva y movimiento corporal, favoreciendo el mantenimiento de las funciones cognitivas, la agilidad mental y la coordinación motora. Asimismo, es importante adaptar el ritmo de las actividades a las necesidades del grupo para garantizar una participación adecuada y segura.

Registro fotográfico - Sede Cuchilla del salado:





Registro fotográfico - Lisboa:

4.Tema o actividad: "Jugando con los números"

Objetivo: Estimular los procesos de atención, memoria, razonamiento lógico y agilidad mental en los adultos mayores, mediante ejercicios matemáticos sencillos, resolución de problemas cotidianos y secuencias numéricas.

Metodología: La actividad inició con un saludo y una breve reflexión sobre la importancia de mantener activa la mente mediante ejercicios que favorecen el razonamiento y la agilidad mental. Posteriormente, se escribieron en la pizarra diferentes ejercicios matemáticos sencillos, incluyendo sumas, restas y pequeños problemas relacionados con situaciones de la vida cotidiana.

Cada adulto mayor observó los ejercicios, los copió en su cuaderno y los resolvió de manera individual. Durante el desarrollo de la actividad se brindó acompañamiento y apoyo a quienes presentaron dificultades, reforzando positivamente su participación y esfuerzo.

Posteriormente, se realizó un ejercicio grupal de agilidad mental en el que los participantes contaron desde 100 hacia atrás de dos en dos, favoreciendo la concentración, la memoria y la atención sostenida. La actividad se desarrolló de manera grupal y por turnos, permitiendo la participación de todos los asistentes.

Finalmente, se socializaron algunas respuestas y se realizó una retroalimentación positiva sobre la importancia de ejercitar la mente de forma constante para fortalecer las capacidades cognitivas y mantener la autonomía en las actividades cotidianas.

Observaciones o recomendaciones – Cuchilla del salado: Los participantes mostraron buena disposición y compromiso durante el desarrollo de la actividad. Se evidenció interés en la resolución de los ejercicios matemáticos y una adecuada

participación en el ejercicio de conteo regresivo. Algunos adultos mayores requirieron apoyo para realizar ciertos cálculos, respondiendo favorablemente a las orientaciones brindadas. La actividad permitió fortalecer procesos de atención, memoria, razonamiento lógico y cálculo mental, generando además espacios de interacción y aprendizaje grupal.

Observaciones o recomendaciones – Lisboa: Se observó una adecuada participación de los adultos mayores, quienes realizaron los ejercicios de acuerdo con sus capacidades y ritmo de aprendizaje. Durante el conteo regresivo se evidenció esfuerzo, concentración y disposición para corregir errores de manera positiva. La actividad favoreció el trabajo de habilidades cognitivas como el cálculo mental, la atención sostenida y la memoria operativa. Se recomienda continuar desarrollando actividades que incluyan operaciones matemáticas sencillas y ejercicios de agilidad mental de forma progresiva, con el fin de fortalecer la confianza en las propias capacidades, estimular el pensamiento lógico y promover la autonomía en las actividades de la vida diaria.

Registro fotográfico – Cuchilla del salado:





Registro fotográfico - Lisboa:





¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman

Intervenciones Individuales













Leidy Carolina Echeverry Ramos

Leidy Carolina Echeverry Ramos
Psicóloga

Componente Trabajo Social:
Área: Trabajadora Social
Responsable: Norma Adelaida Rosero
Fecha: 30 de junio 2026

1.Tema o actividad: Envejecimiento activo y digno.

Objetivo: Fortalecer la salud mental de los adultos mayores del Centro Vida mediante la intervención del área de trabajo social, promoviendo espacios de escucha, acompañamiento y orientación para fomentar el bienestar emocional a través de actividades que estimulen la participación activa y la interacción social.

Metodología: Se inició con un saludo cordial y la bienvenida a los adultos mayores, generando un ambiente de confianza y respeto. Seguidamente, se realizó una breve introducción sobre la importancia de reconocer la historia de vida y los aprendizajes adquiridos a lo largo de los años. Se plantea la pregunta orientadora: ¿algo valioso que he aprendido a lo largo de la vida?, invitando a la reflexión personal. Cada participante dispuso de un espacio tranquilo para pensar en sus experiencias más significativas, posteriormente, se les entregó material como hojas y colores para que puedan expresarse libremente. Se pidió a cada adulto mayor dibujar o escribir aquello que considera más importante de su historia de vida. Se promovió que la actividad sea realizada sin presión, respetando el ritmo de cada participante.

Durante el desarrollo, se brindó acompañamiento y apoyo emocional; luego, se invitó a los participantes a compartir voluntariamente sus creaciones con el grupo. Este espacio permitió fortalecer la escucha activa y el respeto por las vivencias de los demás; luego se orientó una reflexión individual más profunda. Cada participante escribió una frase respondiendo a la pregunta: ¿por qué soy valioso?

Seguidamente, reflexionaron sobre ¿qué puedo aportar al Centro Vida?, fortaleciendo el sentido de pertenencia. También se les invitó a pensar en ¿qué disfruto hacer?, reconociendo sus gustos e intereses. Posteriormente, responden a la pregunta ¿qué me gustaría aprender o enseñar?, promoviendo el aprendizaje continuo. Se motivó a que compartan algunas de sus respuestas con el grupo si así lo desean y se reforzó cada intervención con mensajes positivos y de reconocimiento.

Observaciones o recomendaciones – Cuchilla del salado: Se observó alto interés en todos los adultos mayores en contestar cada pregunta, durante su tiempo para responder sus preferencias se observaban motivados y con deseos de ser escuchados, se recomienda realizar una actividad similar para generar más espacios donde los adultos mayores puedan expresar porque son valiosos.

Registro fotográfico - Sede Cuchilla del salado:





Observaciones o recomendaciones - Sede Lisboa:
Se resaltaron los valores, habilidades y experiencias que cada adulto mayor aporta al grupo. Finalmente, se realizó un cierre reflexivo con un mensaje significativo sobre el envejecimiento. Se concluyó con la frase: "envejecer no es perder valor, es transformar las experiencias en sabiduría", fortaleciendo la autoestima y el sentido de vida.

Registro fotográfico - Sede Lisboa:





2. Tema o actividad: Manejo de la Soledad.

Objetivo: Favorecer la expresión emocional en los adultos mayores del Centro Vida, promoviendo espacios seguros donde puedan manifestar sus sentimientos, pensamientos y experiencias de vida con confianza y respeto a través de la escucha activa.

Metodología: La actividad inició con un saludo de bienvenida y una actividad corta para generar confianza entre los adultos mayores, se introduce el tema de la soledad, explicando de manera sencilla su impacto en el bienestar emocional; luego, se realiza una pregunta orientadora sobre cómo se han sentido cuando están solos en sus hogares o en un lugar público. Cada participante comparte voluntariamente sus experiencias, promoviendo la escucha activa, posteriormente, se desarrolla una actividad grupal donde identifican acciones que les ayudan a sentirse acompañados y a evaluar la diferencia entre el encuentro de estas emociones.

Se incluyeron ejercicios pidiéndoles que escriban o dibujen momentos en los que se han sentido felices. Se orientan estrategias prácticas para el manejo de la soledad, como la participación en actividades y el fortalecimiento de redes de apoyo, realizar actividades familiares como unas empanadas un día domingo, crear un fondo con los vecinos más cercanos, inscribirse a programas como el centro vida y los centro día, así mismo la participación en programas de desarrollo social y comunitarias. Se motiva a los adultos mayores a expresar emociones y a reconocer que no están solos.

Favorecer la expresión emocional en los adultos mayores del Centro Vida, promoviendo espacios seguros donde puedan manifestar sus sentimientos, pensamientos y experiencias de vida con confianza y respeto. Esto permite fortalecer su bienestar emocional y contribuir a una mejor calidad de vida. Asimismo, se busca que cada participante se sienta escuchado activamente, reconociendo la importancia de su voz dentro del grupo. La escucha empática fomenta la validación de sus emociones y refuerza su sentido de pertenencia en el entorno social; de igual manera, el objetivo apunta a que los adultos mayores se perciban como personas valiosas, resaltando sus saberes, habilidades y trayectorias de vida. Este reconocimiento fortalece la autoestima y la seguridad personal. Finalmente se pretende consolidar relaciones basadas en el respeto, la empatía y la solidaridad, donde cada adulto mayor encuentre un espacio significativo para compartir, sentirse acompañado y valorado dentro del Centro Vida. Se realiza una reflexión grupal sobre la importancia de la compañía y el autocuidado emocional y se cierra la actividad con un mensaje positivo que refuerza el valor personal y la importancia de compartir con otros.

Observaciones o recomendaciones – Cuchilla del salado:
Se recomienda continuar con actividades de integración familiar, social y de compañerismo con los adultos mayores a fin de disminuir sus sentimientos de soledad y tristeza, así mismo conformar grupos de apoyo para activar la motivación a la escucha activa.

Registro fotográfico - Cuchilla del salado:





Observaciones o recomendaciones - Lisboa:
Se hace necesario consolidar relaciones basadas en el respeto, la empatía y la solidaridad, donde cada adulto mayor encuentre un espacio significativo para compartir, sentirse acompañado y valorado dentro del Centro Vida. Se recomienda realizar una reflexión grupal sobre la importancia de la compañía y el autocuidado emocional. Los adultos mayores del centro vida Lisboa son más vulnerables a la soledad dado el desplazamiento de las familias del campo a la ciudad.

Registro fotográfico - Lisboa:





3.Tema o actividad: Fortalecimiento de la Autoestima y sentido de la vida

Objetivo: Fortalecer la autoestima y el sentido de vida en los adultos mayores del Centro Vida, promoviendo el reconocimiento de sus capacidades, experiencias y valores

personales. A través de espacios de participación y reflexión, se busca que cada beneficiario reafirme su importancia dentro de la sociedad.

METODOLOGÍA: Durante la actividad realizada con los adultos mayores, se promovió el reconocimiento de su historia de vida como un elemento fundamental para fortalecer la autoestima y el sentido de pertenencia. Se dio inicio con una introducción motivadora, resaltando que cada vida es valiosa y que cada participante ha construido una historia significativa a lo largo del tiempo. Se generó un ambiente de respeto, confianza y escucha activa, permitiendo que los participantes se sintieran cómodos para expresarse libremente. A través de preguntas orientadoras cómo ¿de qué me siento orgulloso/a?, ¿qué dificultades logré superar?, ¿qué personas ayudé o cuidé?, ¿qué enseñanzas dejé a otros? y ¿qué sigo aportando hoy?, se incentivó la reflexión personal. Los adultos mayores que así lo desearon respondieron de manera verbal, compartiendo experiencias significativas que evidencian su fortaleza, resiliencia y aporte a sus familias y comunidades. Este espacio permitió visibilizar sus logros y reconocer el valor de su trayectoria de vida.

Posteriormente, cada participante recibió mensajes positivos por parte del grupo, como "eres fuerte" y "tu experiencia es valiosa", lo cual contribuyó significativamente al fortalecimiento de la autoestima y el reconocimiento mutuo. En el cierre reflexivo, se plantearon preguntas como ¿qué descubrí hoy sobre mí? y ¿qué le da sentido a mi vida?, generando un espacio profundo de introspección y valoración personal. Finalmente, los participantes elaboraron cartulinas en las que pegaron imágenes que los identifican o representan un deseo personal. Estas fueron socializadas con el grupo, promoviendo la expresión, el respeto por las historias individuales y el reconocimiento de sus sueños y aspiraciones. La actividad permitió fortalecer vínculos, promover el respeto y valorar la historia de vida de cada adulto mayor como un legado significativo.

Observaciones o recomendaciones - Cuchilla del salado: Continuar desarrollando actividades que fomenten la participación activa, la expresión de experiencias y el reconocimiento personal en los adultos mayores. Es importante mantener espacios de escucha y validación que fortalezcan su bienestar emocional. Además, brindar acompañamiento a quienes presentan dificultad para expresarse.

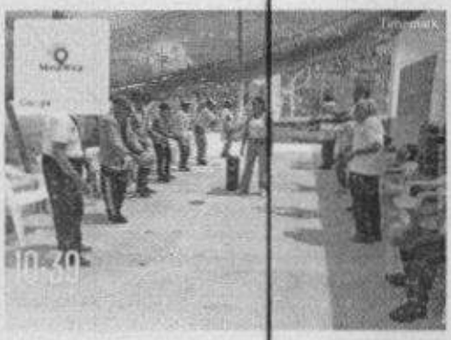
Registro fotográfico - Cuchilla del salado:





Observaciones o recomendaciones Se observa el reconocimiento de la historia de vida en los adultos mayores, promoviendo la reflexión sobre sus logros, aprendizajes y aportes a lo largo del tiempo. Asimismo, incentivar la expresión emocional en un ambiente de respeto y confianza. Contribuir al fortalecimiento de la autoestima y el sentido de vida.

Registro fotográfico - Sede Lisboa:





4.Tema o actividad: Adaptación al envejecimiento - Línea de vida.

Objetivo: Fortalecer la aceptación del proceso de envejecimiento para promover una visión positiva de la vida y contribuir al bienestar emocional de los adultos mayores en la construcción de una vida con propósito y significado

Metodología: Durante la jornada desarrollada con los adultos mayores del programa, se llevó a cabo la actividad denominada "Línea de Vida", cuyo propósito fue reconocer lo vivido y valorar las experiencias personales de cada participante. Inicialmente, se explicó de manera clara y sencilla el objetivo de la actividad, resaltando la importancia de recordar y dar significado a las vivencias a lo largo de sus vidas. Posteriormente, se invitó a los adultos mayores a dibujar una línea de vida en una hoja. Aquellos que presentaron dificultad para realizar el ejercicio de manera escrita o gráfica contaron con el apoyo del

equipo profesional, permitiendo expresarse de forma verbal. En esta línea, se les orientó para marcar edades y registrar momentos importantes, incluyendo logros, aprendizajes significativos y dificultades que lograron superar. Como parte complementaria, se proporcionó papel de colores para que cada participante recorta figuras como círculos o cuadros, donde escribieron los nombres de personas significativas en sus vidas, reconociendo así sus redes de apoyo y vínculos afectivos más importantes.

Durante el espacio de reflexión, se formularon preguntas orientadoras como: ¿qué aprendí de mi vida?, ¿de qué me siento orgulloso/a?, ¿qué me ha ayudado a seguir adelante? y ¿qué valoro hoy de mí como persona mayor? Este momento permitió fortalecer la autoestima, el reconocimiento personal y la valoración de su historia de vida. Para el cierre de la actividad, se resaltó que envejecer también significa acumular sabiduría, experiencia y resiliencia. Los participantes expresaron palabras positivas sobre cómo se sintieron durante la actividad, manifestando emociones como alegría, nostalgia, gratitud y orgullo por sus vivencias. En conclusión, la actividad permitió generar un espacio significativo de expresión, reflexión y fortalecimiento emocional, promoviendo el reconocimiento del valor de cada historia de vida en los adultos mayores.

Observaciones o recomendaciones - Cuchilla del salado: La actividad de la línea de vida permitió fortalecer la autoestima y el reconocimiento de las experiencias significativas en los adultos mayores, promoviendo la reflexión sobre su historia personal. Asimismo, favoreció la expresión emocional y el valor de la sabiduría adquirida a lo largo de los años.

Registro fotográfico - Cuchilla del salado:





Observaciones o recomendaciones - Lisboa: Continuar implementando actividades reflexivas que promuevan la memoria, la expresión y el reconocimiento personal en los adultos mayores. Se sugiere brindar acompañamiento constante para facilitar la

participación de quienes presentan dificultades y por medio de la organización de eventos reforzar la estimulación de la memoria.

Registro fotográfico - Sede Lisboa:





Valoraciones y atenciones profesionales: El área de trabajo social cumple un papel fundamental en la atención integral del adulto mayor, especialmente a través de la escucha activa y respetuosa de sus necesidades, experiencias y emociones. Escuchar al adulto mayor permite reconocer su historia de vida, fortalecer su autoestima y generar vínculos de confianza con el profesional. Así mismo, facilita la identificación de problemáticas sociales, familiares y emocionales que pueden afectar su bienestar. En este proceso, las valoraciones sociofamiliares iniciales son esenciales, ya que permiten obtener un diagnóstico claro de su entorno, redes de apoyo y condiciones de vida. Estas valoraciones orientan la intervención profesional de manera oportuna y pertinente. Además, contribuyen a la formulación de estrategias que promuevan la inclusión, participación y calidad de vida del adulto mayor. En conclusión, la escucha activa y las valoraciones sociofamiliares son herramientas clave para garantizar una atención digna y humanizada.





Fundación Newman

¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman









NORMA ADELAYDA ROSERO
TRABAJADORA SOCIAL

Componente de Fisioterapia:
Área: Fisioterapia
Responsable: Ana María Garay
Fecha: 30 de junio de 2026

1.Tema o actividad:
-Coordinación y agilidad funcional con conos y aros
-Circuito recreativo con pelotas y lazos

Objetivo:
-Fortalecer la coordinación motora, el equilibrio dinámico y la agilidad funcional mediante ejercicios de desplazamiento y cambios de dirección.
-Estimular la coordinación óculo-manual, el equilibrio y la integración motora mediante actividades dinámicas y recreativas.

Metodología: Se inició la clase con ejercicios de calentamiento general y movilidad articular activa realizados de manera cefalocaudal con una dosificación de 1 serie de 10 repeticiones por cada pivote articular, con el fin de preparar el sistema musculoesquelético para las actividades a realizar, posteriormente se desarrolló un circuito funcional compuesto por conos y aros distribuidos en diferentes estaciones, donde las personas mayores realizaron caminatas en zigzag, pasos laterales dentro de los aros, cambios de dirección y desplazamientos cortos con variación de velocidad, además, se llevaron a cabo ejercicios de reacción a comandos verbales y visuales orientados al fortalecimiento de la coordinación motora, la agilidad funcional y la velocidad de respuesta.

La clase finalizó con la actividad de manejo de respiración profunda tomando aire por la nariz y botando el aire por la boca y con estiramientos tipo streching para relajación de los músculos trabajados, realizando 2 repeticiones sosteniendo 12 segundos por cada estiramiento. La clase se inició con ejercicios de activación muscular y movilidad articular activa de manera cefalocaudal con una dosificación de 1 serie de 10 repeticiones por cada pivote articular. Posteriormente, se realizaron diferentes estaciones terapéuticas que incluyeron lanzamiento y recepción de pelotas, pases grupales, enceste de pelotas dentro de aros y caminatas sosteniendo lazos, actividades orientadas al fortalecimiento de la coordinación bilateral, el control corporal y la integración motora.

Asimismo, se realizaron ejercicios de saltos suaves sobre lazos dispuestos en el suelo y desplazamientos coordinados siguiendo patrones de voz, promoviendo el equilibrio dinámico, la orientación espacial y la agilidad funcional. La clase concluyó con ejercicios

de relajación y conciencia corporal, favoreciendo la percepción corporal y el bienestar general de los participantes y manejo de la respiración profunda tomando aire por la nariz y botando por la boca realizando vuelta a la calma.

Observaciones o recomendaciones - Sede Cuchilla del salado:
Se observaron avances significativos en la coordinación motora, el equilibrio dinámico y la capacidad para realizar desplazamientos con mayor seguridad y control postural también se evidenció una mejor organización de los movimientos durante los cambios de dirección, recorridos en zigzag y ejercicios de reacción ante estímulos verbales y visuales.

Las actividades favorecieron la coordinación óculo-manual, mientras que los ejercicios con lazos fortalecieron la coordinación bilateral y la orientación espacial. De manera general, el grupo mostró una adecuada tolerancia al esfuerzo físico, mejorando la resistencia funcional y la confianza para ejecutar actividades que requerían movilidad dinámica y control corporal. Es importante mantener actividades que promuevan la velocidad de reacción, la orientación espacial y la coordinación bilateral para favorecer la autonomía funcional y disminuir el riesgo de caídas

Observaciones o recomendaciones - Sede Lisboa: El grupo de personas mayores mostró una mejora progresiva en la ejecución de los movimientos, la estabilidad durante los desplazamientos y la capacidad para adaptarse a diferentes retos motores planteados. Se observaron avances en la integración sensorial, permitiendo respuestas más eficientes ante estímulos del entorno, así como un mejor desempeño en actividades que requerían coordinación bilateral y control motor. La marcha funcional presentó mayor fluidez y seguridad, mientras que la participación constante en los circuitos favoreció el fortalecimiento de la resistencia física, la movilidad dinámica y la confianza para desenvolverse en actividades de la vida diaria.

Registro fotográfico - Sede Cuchilla del salado:





Registro fotográfico - Sede Lisboa:





2.Tema o actividad:

-Circuito de equilibrio y marcha funcional

-Velocidad de reacción y coordinación motora

Objetivo:

-Mejorar la estabilidad postural, seguridad en la marcha y coordinación durante desplazamientos funcionales.

-Favorecer la rapidez de respuesta motora, la atención y la coordinación funcional mediante ejercicios dinámicos grupales.

Metodología:
Se inició con calentamiento activo y ejercicios de movilidad general cefalocaudal con una dosificación de 1 serie de 10 repeticiones por cada pivote articular, con el fin de preparar el sistema musculoesquelético para las actividades a realizar. Posteriormente se desarrollará un circuito utilizando conos, aros y líneas en el suelo para realizar caminatas controladas, elevación de rodillas, pasos largos y cortos, marcha lateral y desplazamientos con obstáculos bajos. Se incluirán actividades de apoyo unipodal y cambios de ritmo para fortalecer el equilibrio dinámico y así prevenir riesgo de caídas. Se concluyó la actividad con manejo de respiración profunda tomando aire por la nariz y soltando el aire por la boca y con estiramientos tipo streching para relajación de los músculos trabajados, realizando 2 repeticiones sosteniendo 12 segundos por cada estiramiento.

La actividad se iniciará con ejercicios de activación por medio de movilidad articular activa de manera cefalocaudal realizando movimientos articulares, con una dosificación de 1 serie de 10 repeticiones, se proseguirá con marcha suave en el puesto. Luego se organizaron estaciones con conos de colores, aros y pelotas donde los participantes respondían a estímulos auditivos y visuales realizando desplazamientos rápidos, cambios de dirección, recepción de pelotas y movimientos coordinados, también se desarrollaron dinámicas grupales de reacción rápida y seguimiento de instrucciones para estimular agilidad funcional y concentración, se concluyó con la actividad de manejo de respiración profunda tomando aire por la nariz y soltando el aire por la boca y con estiramientos tipo stretching para relajación de los músculos trabajados, realizando 2 repeticiones sosteniendo 12 segundos por cada estiramiento.

Observaciones o recomendaciones - Sede Cuchilla del salado:
Se observaron avances significativos en el control postural durante en los desplazamientos, reflejados en una mayor estabilidad al caminar, realizar cambios de dirección y superar obstáculos dispuestos en los circuitos, se evidenció una mejora progresiva en el patrón de marcha, presentando pasos más seguros, mejor coordinación entre miembros superiores e inferiores y mejor distribución del peso corporal.

En las actividades orientadas a la velocidad de reacción, las personas mayores demostraron una mayor capacidad para responder a estímulos visuales, auditivos y verbales, favoreciendo la coordinación motora y la ejecución de las tareas. De manera general, se observó un fortalecimiento de la confianza en la movilidad, una disminución de la inseguridad durante los desplazamientos y una mejor adaptación a diferentes exigencias funcionales.

Observaciones o recomendaciones - Sede Lisboa:

Se evidenció una evolución favorable en el desempeño funcional de las personas mayores participantes, el grupo mostró una mejor capacidad para mantener la estabilidad durante actividades que requerían desplazamientos en diferentes direcciones, cambios de velocidad y ajustes posturales constantes. Se observaron mejoras en la coordinación de movimientos, permitiendo una ejecución mejor y organizada de las tareas planteadas. Los ejercicios de reacción favorecieron una respuesta motora más rápida y eficiente ante diferentes estímulos, fortaleciendo la capacidad de adaptación y la seguridad durante la movilidad, asimismo, se evidenció una mejor orientación espacial y un incremento en la confianza para realizar actividades funcionales que demandaban control corporal, equilibrio y coordinación. El grupo mantuvo una adecuada tolerancia al esfuerzo, demostrando progresos en resistencia física y movilidad funcional.

Registro fotográfico - Sede Cuchilla del salado:





Registro fotográfico - Sede Lisboa:





3.Tema o actividad:
-Resistencia física y movilidad dinámica
-Integración sensorial y orientación espacial

Objetivo:
-Fortalecer la resistencia física y la movilidad funcional mediante ejercicios continuos de bajo impacto.
-Estimular la orientación espacial, la integración sensorial y la coordinación corporal mediante actividades funcionales dinámicas.

Metodología:
Se inició la clase con movilidad articular de manera céfalo caudal realizando movimientos articulares, con una dosificación de 1 serie de 10 repeticiones y calentamiento cardiovascular suave con marcha en el puesto. Posteriormente se realizaron estaciones con caminatas alrededor de conos, desplazamientos entre aros, ejercicios de alcance con pelotas y movimientos coordinados con lazos. Se incluyeron actividades de repetición funcional y circuitos continuos para mejorar tolerancia al esfuerzo físico y coordinación corporal. La clase finalizó con estiramientos tipo stretching para relajación de los músculos trabajados, realizando 2 repeticiones sosteniendo 12 segundos por cada estiramiento.

La sesión inició con ejercicios de activación corporal a través de movilidad articular activa con una dosificación de 1 serie de 10 repeticiones y reconocimiento espacial. Se continuó con utilización de conos, aros, pelotas y señales visuales donde las personas mayores debían desplazarse siguiendo instrucciones, identificar colores, realizar cambios de dirección y ejecutar tareas coordinadas con implementos terapéuticos. También se trabajaron ejercicios de respuesta motora ante estímulos auditivos y visuales para fortalecer atención y percepción espacial por medio de la voz colores y lateralidad. Se finalizó con ejercicios de relajación por medio del control de la respiración profunda tomando aire por la nariz y soltando el aire por la boca y con estiramientos tipo stretching para relajación de los músculos trabajados, realizando 2 repeticiones sosteniendo 12 segundos por cada estiramiento

Observaciones o recomendaciones - Sede Cuchilla del salado:
Durante el desarrollo de las actividades orientadas al fortalecimiento de la resistencia física y la movilidad dinámica, complementadas con ejercicios de integración sensorial y orientación espacial, las personas mayores participaron activamente y demostraron una adecuada adherencia al ejercicio terapéutico. Se recomienda continuar desarrollando actividades que promuevan la resistencia física mediante ejercicios aeróbicos de

intensidad baja a moderada adaptados a las capacidades funcionales de cada adulto mayor. Asimismo, es importante mantener ejercicios orientados a mejorar la movilidad dinámica mediante desplazamientos variados, cambios de ritmo y recorridos funcionales que favorezcan la independencia motora.

Observaciones o recomendaciones - Sede Lisboa:
Se observaron progresos significativos en la movilidad dinámica, en la ejecución de desplazamientos multidireccionales, cambios posturales y movimientos coordinados que requerían control corporal y estabilidad. De igual manera, la integración sensorial mostró avances importantes al evidenciar respuestas más organizadas frente a estímulos provenientes del entorno, facilitando una mejor planificación y ejecución motora. Asimismo, se aconseja continuar fortaleciendo la integración sensorial mediante actividades que involucren estímulos visuales, auditivos y propioceptivos, favoreciendo una adecuada respuesta motora y una mejor adaptación al entorno.

Registro fotográfico - Sede Cuchilla del salado:





Registro fotográfico - Sede Lisboa:





4.Tema o actividad:
-Coordinación bilateral y motricidad funcional
-Agilidad y equilibrio dinámico

Objetivo:
-Mejorar la coordinación bilateral, el control corporal y la funcionalidad motora durante actividades dinámicas.
-Fortalecer la agilidad funcional, el equilibrio dinámico y la confianza durante los desplazamientos.

Metodología:
Se inició la clase con movilidad articular activa de manera céfalo caudal realizando movimientos articulares, con una dosificación de 1 serie de 10 repeticiones. Luego se realizaron ejercicios simultáneos de brazos y piernas utilizando pelotas, lazos y aros, incluyendo pases cruzados, desplazamientos coordinados y ejercicios de alcance funcional, se trabajaron movimientos alternos entre extremidades superiores e inferiores Durante el recorrido, las personas mayores realizaron caminatas a diferentes velocidades, desplazamientos laterales, cambios de dirección, pasos coordinados dentro y fuera de los aros, y ejercicios de reacción ante estímulos verbales y visuales, favoreciendo la velocidad de respuesta, el control postural y la orientación espacial. La clase se concluyó con la actividad de manejo de respiración profunda tomando aire por la nariz y soltando el aire por la boca y con estiramientos tipo stretching para relajación de los músculos trabajados, realizando 2 repeticiones sosteniendo 12 segundos por cada estiramiento.

Observaciones o recomendaciones - Sede Cuchilla del salado:

Las personas mayores demostraron una participación activa y una adecuada disposición para la ejecución de las tareas propuestas. Se evidenciaron avances en la capacidad para coordinar movimientos simultáneos de miembros superiores e inferiores. Se recomienda continuar con programas de fisioterapia enfocados en el fortalecimiento de la coordinación bilateral mediante ejercicios que involucren movimientos simultáneos y secuenciales de ambos lados del cuerpo. Asimismo, es importante mantener actividades que promuevan la motricidad funcional, la agilidad y el equilibrio dinámico mediante circuitos terapéuticos progresivos y ejercicios de desplazamiento controlado. Se sugiere fomentar la práctica regular de actividades físicas adaptadas que contribuyan al mantenimiento de la movilidad, la estabilidad postural y la autonomía funcional, favoreciendo la prevención de caídas y el envejecimiento activo.

Observaciones o recomendaciones - Sede Lisboa:
Se evidenció una mejor integración de patrones motores complejos, logrando ejecutar movimientos coordinados con mayor precisión y control. Se identificaron avances significativos en la capacidad para mantener la estabilidad durante desplazamientos, cambios de ritmo y actividades que requerían adaptación constante del equilibrio. Se recomienda dar continuidad a las actividades orientadas al fortalecimiento de la coordinación bilateral y la motricidad funcional, incorporando ejercicios que integren componentes motores, sensoriales y cognitivos. Es conveniente mantener el trabajo sobre agilidad y equilibrio dinámico mediante recorridos funcionales, cambios de dirección, ejercicios de reacción y actividades de control postural progresivo. Asimismo, se aconseja promover la participación constante en programas de actividad física y fisioterapia preventiva que contribuyan al mantenimiento de las capacidades funcionales adquiridas, mejorando la seguridad durante la movilidad, la autonomía personal y la calidad de vida de las personas mayores.

Registro fotográfico - Sede Cuchilla del salado:





Registro fotográfico - Sede Lisboa:

¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman





Ana M. Garay G.

Ana María Garay
Fisioterapeuta.

Área: Educación física
Responsable: **Ricardo Duque Gutiérrez**
Fecha: 30 de junio de 2026
1.Tema o actividad: Equilibrio y prevención de caídas.

Objetivo: Fortalecer el equilibrio, la estabilidad y la coordinación mediante ejercicios funcionales que contribuyan a prevenir caídas y mejorar la seguridad en los desplazamientos cotidianos.

Metodología:

Momento 1. Activación
En esta fase inicial se preparó progresivamente el cuerpo para la actividad física, disminuyendo el riesgo de lesiones y favoreciendo una mejor disposición al movimiento. Se realizaron caminatas suaves con el propósito de aumentar la temperatura corporal y activar la circulación sanguínea. Posteriormente, se ejecutaron ejercicios de movilidad articular en cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas y tobillos, con el fin de mejorar el rango de movimiento y favorecer la lubricación articular. Finalmente, se desarrollaron ejercicios básicos de coordinación, incluyendo desplazamientos cortos, cambios de dirección y movimientos coordinados de brazos y piernas, promoviendo la atención, la orientación espacial y la estabilidad corporal.

Momento 2. Desarrollo
Durante la fase principal de la sesión se llevaron a cabo actividades orientadas al fortalecimiento del equilibrio, la coordinación y la estabilidad funcional mediante un circuito de ejercicios adaptados a las capacidades de los participantes.

Se realizó caminata en línea recta con cambios de apoyo, favoreciendo el control postural, la coordinación motriz y la conciencia corporal. Asimismo, se efectuó el paso de obstáculos bajos y conos, estimulando la planificación motora, la movilidad y la capacidad de adaptación a diferentes estímulos del entorno.

Los participantes desarrollaron ejercicios de equilibrio con apoyo en silla, permitiendo trabajar la estabilidad de manera segura y fortaleciendo la musculatura implicada en el control postural. También se realizaron transferencias de peso de un lado a otro, contribuyendo a mejorar el equilibrio dinámico y la capacidad de respuesta ante cambios de posición.

De igual forma, se ejecutaron actividades grupales con pelotas, favoreciendo la coordinación óculo-manual, los tiempos de reacción, la atención y la interacción social. Finalmente, se llevaron a cabo ejercicios funcionales de sentarse y levantarse de manera controlada, fortaleciendo los miembros inferiores y promoviendo la autonomía en las actividades de la vida diaria.

La metodología empleada fue participativa, demostrativa y práctica, se explicó y demostró cada ejercicio antes de su ejecución, realizó acompañamiento constante y adaptó la intensidad de las actividades de acuerdo con las necesidades y capacidades de los participantes.

Momento 3. Cierre
En la fase final se realizó una vuelta a la calma mediante estiramientos suaves de los principales grupos musculares trabajados, contribuyendo a la recuperación física y a la disminución de la tensión muscular. Esta actividad se complementó con ejercicios de respiración controlada para promover la relajación y el bienestar general.

Finalmente, se desarrolló un espacio de retroalimentación verbal en el que los participantes expresaron sus sensaciones respecto a la seguridad, el equilibrio, la confianza y el desempeño durante las actividades realizadas. Este momento permitió fortalecer la conciencia corporal, la motivación y el compromiso con futuras sesiones.

Observaciones o recomendaciones - Sede Cuchilla del salado: Durante el desarrollo de la sesión se evidenció una participación activa y constante por parte de los asistentes, quienes demostraron interés y disposición para realizar cada una de las actividades propuestas. A medida que avanzó el circuito, se observó una mayor seguridad en la ejecución de los ejercicios de equilibrio y coordinación, permitiendo que los participantes completaran los recorridos con mayor control corporal y confianza en sus movimientos. Asimismo, se identificó una adecuada interacción entre los integrantes del grupo, favoreciendo un ambiente de apoyo, motivación y cooperación durante toda la jornada.

Observaciones o recomendaciones - Sede Lisboa: La metodología participativa, demostrativa y práctica utilizada durante la clase permitió una comprensión clara de las instrucciones y una correcta ejecución de los ejercicios. Las demostraciones previas realizadas por el instructor facilitaron el aprendizaje de las actividades, mientras que el acompañamiento permanente permitió corregir posturas y brindar recomendaciones de manera oportuna. De igual forma, las adaptaciones efectuadas según las capacidades individuales favorecieron la inclusión y participación de todos los asistentes, garantizando

una práctica segura, funcional y acorde con las necesidades del grupo, sin presentarse incidentes ni dificultades significativas durante la sesión.

Registro fotográfico - Sede Cuchilla del salado:





Registro fotográfico - Sede Lisboa:





2.Tema o actividad: Respiración y relajación corporal.

Objetivo: Favorecer el bienestar físico y emocional a través de ejercicios de respiración, movilidad suave y relajación, promoviendo el control corporal y la disminución de tensiones.

Metodología: Momento 1. Activación
La sesión inició con actividades de preparación física y mental orientadas a generar un estado de calma y disposición para el trabajo corporal. Se realizaron ejercicios suaves de movilidad articular en cuello, hombros, brazos, tronco, cadera, rodillas y tobillos, acompañados de técnicas de respiración controlada que favorecen la oxigenación y la relajación. Además, se incorporaron movimientos lentos de coordinación para estimular la conciencia corporal y la concentración. El uso de música tranquila contribuyó a crear un ambiente agradable, reduciendo tensiones y facilitando la conexión entre cuerpo y mente.

Momento 2. Desarrollo

Durante esta fase central se desarrollaron actividades enfocadas en fortalecer la conciencia corporal, mejorar los patrones respiratorios y promover el control postural mediante ejercicios de baja intensidad.

Se realizaron ejercicios de respiración profunda guiada que permitieron mejorar la capacidad respiratoria, favorecer la relajación y aumentar la atención plena durante la actividad. Asimismo, se ejecutaron ejercicios de inhalación y exhalación acompañados de movimientos de brazos, facilitando la coordinación entre la respiración y el movimiento, y promoviendo una mejor percepción corporal.

Posteriormente, se llevaron a cabo ejercicios de movilidad suave de cuello, hombros y tronco, contribuyendo a disminuir la rigidez muscular, mejorar la flexibilidad y aliviar tensiones acumuladas. También se realizaron ejercicios de postura y control corporal orientados a fortalecer la alineación postural y la estabilidad, favoreciendo una mejor ejecución de movimientos cotidianos.

De igual forma, los participantes desarrollaron actividades de relajación muscular progresiva, identificando y liberando tensiones mediante la contracción y relajación consciente de diferentes grupos musculares. Finalmente, se implementaron dinámicas grupales de coordinación lenta y atención, las cuales estimularon la concentración, la memoria motriz y la interacción social en un ambiente tranquilo y participativo.

La metodología empleada fue vivencial, participativa y guiada, permitiendo que los participantes siguieran las instrucciones de manera progresiva, respetando sus capacidades individuales y favoreciendo el bienestar físico y emocional durante toda la sesión.

Momento 3. Cierre

La sesión concluyó con ejercicios de vuelta a la calma enfocados en la recuperación y el bienestar integral. Se realizaron estiramientos suaves para relajar la musculatura trabajada, seguidos de ejercicios de respiración consciente que ayudaron a regular el ritmo cardíaco y promover un estado de tranquilidad.

Finalmente, se desarrolló una breve actividad de relajación y reflexión en la que los participantes compartieron las sensaciones experimentadas durante la sesión. Este espacio permitió fortalecer la percepción de bienestar, contribuir a la reducción del estrés y favorecer una mayor conexión entre el cuerpo y la mente.

Observaciones o recomendaciones - Sede Cuchilla del salado: Durante el desarrollo de la sesión se evidenció una adecuada participación y disposición por parte de los asistentes, quienes siguieron las indicaciones de manera atenta y realizaron las actividades propuestas respetando su propio ritmo y capacidades físicas. A medida que avanzaron los ejercicios de respiración, movilidad y relajación, se observó una disminución progresiva de la tensión corporal y una mayor concentración en la ejecución de los movimientos.

Los participantes manifestaron sentirse cómodos con la intensidad de la sesión, mostrando una actitud receptiva frente a las actividades orientadas al bienestar físico y emocional.

Observaciones o recomendaciones - Sede Lisboa: La metodología vivencial, participativa y guiada favoreció un ambiente tranquilo y seguro que permitió el desarrollo efectivo de las actividades. Las explicaciones y demostraciones realizadas por el instructor facilitaron la comprensión de los ejercicios, promoviendo una adecuada coordinación entre la respiración y el movimiento corporal. Asimismo, las dinámicas grupales fortalecieron la interacción social y la participación activa, generando espacios de confianza y apoyo entre los asistentes. Al finalizar la sesión, varios participantes expresaron sensaciones de relajación, bienestar y disminución del estrés, evidenciando el impacto positivo de las actividades realizadas sobre su estado físico y emocional.

Registro fotográfico - Sede Cuchilla del salado:





Registro fotográfico - Sede Lisboa:





3.Tema o actividad: Fortalecimiento funcional para actividades diarias.

Objetivo: Mejorar la fuerza y funcionalidad del adulto mayor mediante ejercicios prácticos que faciliten la realización de actividades de la vida diaria con mayor autonomía y seguridad.

Metodología: Momento 1. Activación
La sesión inició con un calentamiento progresivo orientado a preparar el organismo para la actividad física. Se realizaron caminatas suaves que permitieron aumentar gradualmente la temperatura corporal y activar la circulación sanguínea. Posteriormente, se desarrollaron ejercicios de movilidad articular en cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas y tobillos, favoreciendo la flexibilidad y la preparación de las articulaciones para las actividades posteriores. Finalmente, se llevaron a cabo ejercicios básicos de coordinación motriz que contribuyeron a mejorar la sincronización de movimientos, la atención y el control corporal, generando una adecuada disposición física para el desarrollo de la sesión.

Momento 2. Desarrollo
Durante esta fase se trabajó en el fortalecimiento de las capacidades funcionales necesarias para la realización de actividades de la vida diaria, promoviendo la autonomía, la fuerza muscular y la coordinación. Se realizaron ejercicios de sentarse y levantarse de la silla de manera controlada, fortaleciendo la musculatura de piernas y cadera y favoreciendo la independencia en movimientos cotidianos. Asimismo, se desarrollaron actividades de transporte de objetos livianos, permitiendo trabajar la coordinación, el equilibrio y la fuerza de manera segura mediante la simulación de tareas habituales del hogar. Posteriormente, los participantes ejecutaron ejercicios con bandas elásticas y mancuernas livianas, orientados al fortalecimiento muscular de miembros superiores e inferiores, contribuyendo al mejoramiento de la resistencia y la capacidad funcional. También se realizaron actividades de marcha controlada y desplazamientos

funcionales, favoreciendo la movilidad, la estabilidad y la coordinación durante el desplazamiento. De igual manera, se llevaron a cabo ejercicios específicos de fuerza para brazos y piernas, ayudando a mantener y mejorar la capacidad muscular necesaria para realizar actividades diarias con mayor seguridad y eficiencia. Finalmente, se desarrollaron actividades grupales de coordinación y trabajo en equipo, promoviendo la interacción social, la comunicación, la atención y la ejecución coordinada de movimientos.

La metodología empleada fue funcional, participativa y práctica, basada en la demostración y ejecución de ejercicios relacionados con situaciones de la vida cotidiana. Durante toda la sesión, el instructor realizó acompañamiento permanente a los participantes y adaptó las actividades de acuerdo con las capacidades y necesidades individuales.

Momento 3. Cierre: La sesión finalizó con ejercicios de estiramiento dirigidos a los principales grupos musculares trabajados, favoreciendo la recuperación física y la disminución de la tensión muscular. Posteriormente, se realizaron ejercicios de relajación orientados a promover el bienestar general y la recuperación respiratoria. Como actividad de cierre, se desarrolló una conversación grupal en la que los participantes reflexionaron sobre la importancia de mantener la independencia funcional y reconocieron cómo la práctica regular de actividad física contribuye al mejoramiento de la calidad de vida, la autonomía y la capacidad para desempeñar las actividades diarias de manera segura y eficiente.

Observaciones o recomendaciones - Sede Cuchilla del salado: Durante la sesión se evidenció una participación activa y comprometida por parte de los asistentes en cada una de las actividades propuestas. Los ejercicios funcionales orientados a sentarse y levantarse, transportar objetos livianos y realizar desplazamientos controlados fueron ejecutados de manera satisfactoria, observándose una adecuada disposición para el trabajo físico y una mejora progresiva en la coordinación y el control de los movimientos. Los participantes demostraron interés en las actividades relacionadas con la autonomía funcional, reconociendo la utilidad de estos ejercicios para el desempeño de tareas cotidianas y el mantenimiento de su independencia.

Observaciones o recomendaciones - Sede Lisboa: La metodología funcional, participativa y práctica facilitó la comprensión y ejecución de los ejercicios, permitiendo que cada participante trabajará de acuerdo con sus capacidades y necesidades individuales. El acompañamiento permanente del instructor favoreció la corrección oportuna de posturas y movimientos, garantizando la seguridad durante toda la sesión.

Asimismo, las actividades grupales promovieron la interacción social, el trabajo colaborativo y la motivación entre los asistentes, generando un ambiente dinámico y de apoyo mutuo. Al finalizar la jornada, los participantes manifestaron sensaciones de bienestar físico, mayor confianza en sus capacidades funcionales y una mejor percepción de su autonomía para realizar actividades de la vida diaria. brindó orientaciones y correcciones cuando fue necesario, garantizó la seguridad de los adultos.

Registro fotográfico - Sede Cuchilla del salado:





Registro fotográfico - Sede Lisboa:





4.Tema o actividad: Ritmo y expresión corporal.

Objetivo: Estimular la coordinación, memoria y participación activa mediante actividades rítmicas y de expresión corporal que favorezcan la movilidad y la integración grupal.

Metodología: Momento 1. Activación
La sesión inició con actividades de activación acompañadas de música, con el propósito de preparar física y mentalmente a los participantes para el desarrollo de la jornada. Se realizaron ejercicios de movilidad articular en las principales articulaciones del cuerpo, favoreciendo la preparación muscular y el aumento progresivo de la temperatura

corporal. Asimismo, se incorporaron movimientos básicos rítmicos que estimularon la coordinación motriz, la atención, la orientación espacial y la participación grupal, generando un ambiente dinámico, motivador y recreativo.

Momento 2. Desarrollo

Durante esta fase se desarrollaron actividades orientadas al fortalecimiento de la coordinación, el ritmo, la memoria motriz y la interacción social mediante propuestas recreativas adaptadas a las capacidades de los participantes.

Se realizaron secuencias simples de pasos coordinados que favorecieron la coordinación motriz, el equilibrio y la capacidad de seguir instrucciones. Posteriormente, se llevaron a cabo ejercicios con palmas y movimientos corporales al ritmo de la música, estimulando la sincronización de movimientos, la atención y la percepción auditiva. Asimismo, se desarrollaron juegos grupales de imitación y coordinación que promovieron la concentración, la memoria corporal y la interacción entre los participantes.

Se realizaron desplazamientos suaves con cambios de ritmo, fortaleciendo la capacidad de adaptación motriz, la coordinación dinámica y el control corporal. De igual forma, se implementaron actividades con pañuelos y pelotas, permitiendo desarrollar la coordinación óculo-manual, la precisión de movimientos y la creatividad motriz. Finalmente, se llevaron a cabo dinámicas grupales de integración y memoria corporal que favorecieron la participación activa, la comunicación, el trabajo en equipo y el fortalecimiento de habilidades cognitivas relacionadas con el movimiento.

La metodología empleada fue participativa, recreativa y vivencial, basada en la demostración y ejecución guiada de cada actividad. El instructor orientó permanentemente el proceso, promovió la inclusión de todos los participantes y realizó las adaptaciones necesarias para garantizar una experiencia segura, agradable y significativa.

Momento 3. Cierre

La sesión finalizó con ejercicios de estiramiento suave dirigidos a los grupos musculares utilizados durante las actividades, favoreciendo la relajación y la recuperación física. Posteriormente, se realizaron ejercicios de respiración controlada que permitieron disminuir progresivamente la intensidad del esfuerzo y promover una sensación de bienestar.

Finalmente, se dispuso de un espacio de socialización en el que los participantes compartieron sus experiencias y percepciones sobre la jornada realizada. Este momento

fortaleció la integración grupal, la confianza, la comunicación y el disfrute de la actividad, contribuyendo al bienestar físico y emocional de los asistentes.

Observaciones o recomendaciones - Sede Cuchilla del salado: Se evidenció una participación activa y entusiasta por parte de los asistentes durante las actividades rítmicas y recreativas propuestas. La música favoreció la motivación y el involucramiento del grupo, permitiendo que los participantes ejecutaran los movimientos con mayor confianza y espontaneidad. Asimismo, se observó una adecuada respuesta a las actividades de coordinación y memoria motriz, logrando seguir secuencias sencillas de movimientos y demostrando interés por interactuar con sus compañeros durante las dinámicas grupales.

Observaciones o recomendaciones - Sede Lisboa: La metodología participativa, recreativa y vivencial facilitó un ambiente de integración, respeto y disfrute, promoviendo la inclusión de todos los participantes independientemente de sus capacidades físicas. Las adaptaciones realizadas durante la sesión permitieron una participación segura y efectiva, mientras que las actividades grupales fortalecieron la comunicación, el trabajo en equipo y la socialización. Al finalizar la jornada, los asistentes manifestaron sentimientos de satisfacción, bienestar y alegría, destacando el componente recreativo como un elemento motivador para continuar participando en futuras actividades.

Registro fotográfico - Sede Cuchilla del salado:





Registro fotográfico - Sede Lisboa:

Fundación Newman

¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman





Ricardo Duque

Ricardo Duque Gutiérrez
Educador Físico

Componente de Manualidades- Cuchilla del salado:
Área: Manualidades
Responsable: Martha Liliana Muñoz Ramírez
Fecha: 30 de junio 30 2026

1.Tema o actividad: Tulas y bolsos en tela

Objetivo: Fomentar la creatividad, la motricidad fina, la coordinación visomotora y la expresión personal a través de la elaboración de una tula o bolso en tela, empleando técnicas básicas de costura, decoración y personalización, fortaleciendo además la autonomía, el trabajo asociativo, la autoestima y la participación activa de las personas mayores mediante actividades manuales significativas y funcionales.

Metodología:
Fase 1
Se realizó la bienvenida al grupo y una breve oración o dinámica de motivación. Posteriormente, se explicó el proyecto del mes mostrando ejemplos de tulas terminadas, con el fin de despertar el interés, la creatividad y la participación de las personas mayores. Asimismo, se conversó sobre la utilidad de las bolsas o tulas en la vida cotidiana, resaltando también la importancia del cuidado del medio ambiente mediante el uso de bolsas de tela como alternativa reutilizable para disminuir el consumo de plástico y reducir el impacto ambiental. De igual manera, se permitió que los participantes compartieran experiencias personales y opiniones relacionadas con el uso de este tipo de elementos en su vida diaria. Finalmente, se brindaron recomendaciones sobre el cuidado adecuado de los materiales y las normas básicas de seguridad que debían tenerse en cuenta durante el desarrollo de las actividades manuales.

Fase 2
Se realizó la organización del espacio de trabajo, procurando que cada persona mayor contara con una mesa limpia, iluminada, cómoda y adecuada para desarrollar la actividad de manera segura y tranquila. Posteriormente, se hizo entrega de los materiales en una bolsa plástica marcada con el nombre de cada participante, la cual contenía la tela, hilo, cordón y retazos decorativos, favoreciendo así el orden y el sentido de pertenencia por sus implementos. Seguidamente, se procedió a la selección, marcado y corte de la tela en un rectángulo doble de 50 x 50 cm, brindando acompañamiento a quienes requirieron apoyo durante el proceso. Después, la tela se dobló cuidadosamente por la mitad para formar el cuerpo principal de la tula, explicando paso a paso la importancia de cada procedimiento. Finalmente, se realizó la marcación de los bordes laterales con lápiz o

tiza para tela, dejando aproximadamente 2 cm de margen, con el fin de facilitar posteriormente la costura y dar un mejor acabado al bolso.

Observaciones o recomendaciones – Cuchilla del salado
Las personas mayores muestran interés, motivación y buena disposición durante la actividad. Se recomienda continuar fortaleciendo el acompañamiento en las tareas que requieren mayor precisión, promover la participación activa y mantener las medidas de seguridad y el adecuado cuidado de los materiales para favorecer un aprendizaje significativo y un ambiente de trabajo agradable.









Nota: En esta semana se dejó de lado el proyecto de las tulas y bolsos en tela para preparar los detalles y decoración para llevar al encuentro generacional del 12 de junio en el centro vida del km 41.

2.Tema o actividad: Portallaves casa típica cuchilla del salado

Objetivo: Elaborar un recordatorio artesanal representativo de la casa típica y los hermosos paisajes rurales de la Cuchilla del Salado, fomentando la creatividad, la motricidad fina y el sentido de pertenencia por el patrimonio cultural y natural de la región, como preparación para el encuentro generacional con el Centro Vida kilómetro 41.

Metodología:
Fase 1: Se realizó una bienvenida al grupo y una breve reflexión sobre la importancia de compartir experiencias, fortalecer los lazos de amistad y representar con orgullo al Centro Vida durante el encuentro generacional con otras comunidades. Asimismo, se destacó el valor de elaborar y llevar un recordatorio representativo de la región, como muestra de identidad, creatividad y sentido de pertenencia hacia las tradiciones y la riqueza cultural del territorio. Posteriormente, se realizó la entrega de los materiales necesarios para la actividad, entre ellos 7 palos de helado, silicona líquida, pinturas de colores amarillo, azul y rojo, franjas decorativas para la elaboración de la cortina o cenefa, cáncamos para colgar llaves, fomi escarchado y demás elementos complementarios. Seguidamente, los participantes organizaron los palos de helado y construyeron la estructura de una casa típica rural, utilizando silicona líquida para unir las piezas. Una vez ensamblada la estructura, se procedió a pintarla con los diferentes colores seleccionados, permitiendo expresar la creatividad y resaltar las características tradicionales de las viviendas de la región.

Fase 2: Decoración y acabado del recordatorio
Después del secado de la pintura, se realizó la decoración de la casa mediante la incorporación de franjas decorativas que representaban las cortinas o cenefas, así como detalles elaborados con fomi escarchado para embellecer el diseño. Finalmente, se instalaron los cáncamos para convertir la manualidad en un práctico porta llaves, obteniendo como resultado un recordatorio representativo de la casa típica y los paisajes rurales de la Cuchilla del Salado, fortaleciendo el sentido de pertenencia, la creatividad y la preparación para el encuentro generacional con el Centro Vida km 41.

Observaciones o recomendaciones – Sede Cuchilla del salado:
Los adultos mayores muestran creatividad, entusiasmo y compromiso en la elaboración de los recordatorios, logrando plasmar elementos representativos de la cultura y el entorno rural de la región. La entrega de estos detalles en el encuentro generacional fortaleció el sentido de pertenencia, la integración y el orgullo de representar al Centro Vida. Se recomienda continuar promoviendo actividades manuales que favorezcan la expresión creativa, el trabajo colaborativo y el intercambio de experiencias con otras comunidades.









3.Tema o actividad: Tulas y bolsos en tela

Objetivo: Estimular la motricidad fina y la coordinación manual mediante actividades de costura, reforzando al mismo tiempo las habilidades funcionales y cognitivas de las personas mayores durante el proceso creativo. Asimismo, se busca promover la autonomía y la seguridad en el desarrollo de las actividades manuales, favoreciendo espacios de participación activa; además, fortalecer la paciencia, la concentración y la creatividad a través de la elaboración de la tula o bolso como actividad artesanal y ocupacional.

Metodología:

Fase 1: Costura y elaboración de la estructura de la tula

Enseguida, se realizó la unión de los lados verticales utilizando puntada recta, de manera manual o con máquina, según las capacidades y preferencias de cada participante. Luego, se dejó abierta la parte superior del bolso con el propósito de continuar

adecuadamente el proceso de elaboración. En esta etapa se brindó orientación constante, favoreciendo la seguridad, la participación activa y el fortalecimiento de las habilidades manuales. Seguidamente, se doblaron aproximadamente 4 cm hacia adentro en la parte superior para formar el canal por donde posteriormente pasaría el cordón. Después, se efectuó la costura de esta sección, dejando una pequeña abertura que permitiera insertar las asas con facilidad. Asimismo, se ofreció acompañamiento individual a las personas mayores que presentaron dificultad visual o limitaciones motrices, promoviendo su autonomía, confianza y adecuada integración en la actividad.

Fase 2

Colocación de cordones y decoración personalizada

Después, se procedió a medir y preparar dos tiras de cordón de aproximadamente 1,75 metros cada una, las cuales fueron utilizadas como asas del bolso. Luego, con ayuda de un gancho o pasador, se introdujeron cuidadosamente por el canal elaborado en la parte superior, facilitando el cierre y ajuste de la tula. Finalmente, los extremos fueron fijados mediante nudos o puntadas firmes para brindar mayor resistencia, seguridad y funcionalidad al trabajo realizado. Seguidamente, se llevó a cabo la personalización del diseño utilizando hilos de diferentes colores para bordar, plantillas y el nombre de cada participante, permitiendo expresar su creatividad e identidad propia. Además, se incorporaron elementos decorativos como retazos, botones y otros accesorios reciclables, favoreciendo el aprovechamiento de materiales reutilizables y el fortalecimiento de las habilidades artísticas y manuales.

Observaciones o recomendaciones – Cuchilla del salado

Los beneficiarios muestran interés, creatividad y dedicación en la personalización de sus tulas, disfrutando especialmente del bordado a mano como una forma de plasmar su identidad, gustos y preferencias a través de flores, herramientas, nombres y otros diseños significativos. Esta actividad fortalece la motricidad fina, la coordinación, la autonomía y la confianza en sus capacidades, además de favorecer la concentración, la paciencia y la expresión creativa. Se recomienda continuar promoviendo espacios de creación artística que incentiven el bordado a mano como una actividad significativa para las personas mayores, fortaleciendo sus habilidades manuales, su bienestar emocional y la expresión de su creatividad. Asimismo, se sugiere fomentar el uso responsable de materiales reutilizables y la participación activa, resaltando la importancia de las tulas como una alternativa que contribuye al cuidado del medio ambiente al disminuir el uso de bolsas plásticas.









4.Tema o actividad: Tulas y bolsas de tela

Objetivo: Fortalecer la convivencia grupal, la integración social y el sentido de satisfacción personal mediante actividades creativas, incentivando además el emprendimiento y las labores artesanales como alternativa ocupacional y productiva. Asimismo, se busca reconocer las habilidades funcionales y artísticas de las personas mayores, promoviendo al mismo tiempo el uso responsable de elementos reutilizables que contribuyan al cuidado y conservación del medio ambiente.

Metodología:

Fase 1

Finalización y socialización del proyecto

Posteriormente, se realizó la verificación de cada bolso elaborado, efectuando los ajustes y acabados necesarios para mejorar su presentación y funcionalidad. Luego, se llevó a cabo una muestra grupal de los trabajos finalizados, permitiendo que las personas

mayores observaran y valoraran las creaciones realizadas por sus compañeros, fortaleciendo así la integración, el compañerismo y el sentido de satisfacción personal.

Fase 2

A continuación, se generó un espacio de diálogo en el cual los participantes compartieron experiencias, aprendizajes y emociones vividas durante el desarrollo de la actividad. Además, se promovió una reflexión acerca de la utilidad práctica de las tulas tanto para uso cotidiano como para posibles iniciativas de emprendimiento. Finalmente, se realizó una fotografía grupal como reconocimiento a la participación, dedicación y compromiso demostrados por las personas mayores a lo largo del proyecto.

Observaciones o recomendaciones - Sede Cuchilla del salado: Se evidencia satisfacción y orgullo por los bolsos elaborados, reconociendo su utilidad en la vida cotidiana y su aporte al cuidado del medio ambiente. La actividad fortalece las habilidades manuales, la creatividad y la conciencia sobre la importancia de reducir el uso de bolsas plásticas mediante alternativas reutilizables. Se recomienda continuar promoviendo proyectos que fomenten prácticas responsables con el entorno, el aprovechamiento de materiales y la adopción de hábitos sostenibles que contribuyan a la protección ambiental.





Fundación Newman

¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman





FIRMA
Martha Liliana Muñoz Ramírez
Tallerista de Manualidades

Componente de Manualidades- Lisboa
Área: Manualidades
Responsable: Gloria Lucelly Castaño Serna
Fecha: 30 de junio 2026

1.Tema o actividad: Elaboración de repisas flotantes y velas decorativas

Objetivo: Fortalecer las habilidades motrices finas, la coordinación visomotora, la creatividad y la autonomía de las personas mayores mediante la elaboración de repisas flotantes en MDF y velas decorativas, promoviendo el aprovechamiento del tiempo libre, el trabajo en equipo y el bienestar emocional.

Metodología:

Fase 1. Bienvenida e introducción

La actividad inició con un saludo de bienvenida y un espacio de integración entre los participantes, favoreciendo un ambiente de confianza y participación. Posteriormente, se socializó el objetivo de la jornada, explicando los beneficios de la actividad para el fortalecimiento de la creatividad, la motricidad fina y la autonomía, así como la utilidad práctica de las repisas decorativas en el hogar.

Fase 2. Presentación de materiales y recomendaciones de seguridad

Se presentaron los materiales requeridos para el desarrollo de la actividad, entre ellos láminas de MDF, lijas, pinturas, brochas, tornillos y soportes para la elaboración de las repisas. Asimismo, para la elaboración de velas decorativas se utilizaron recipientes de vidrio (peceras), cera en gel, colorantes, piedras decorativas y conchas. Durante esta fase se brindaron orientaciones sobre el uso adecuado de los materiales y las normas básicas de seguridad para la manipulación de herramientas e insumos.

Fase 3. Demostración práctica

Se realizó una demostración paso a paso del proceso de elaboración de las repisas, incluyendo el lijado de la superficie, la aplicación de la pintura base y las diferentes alternativas de decoración, permitiendo a los participantes comprender cada una de las etapas antes de iniciar el trabajo individual.

Fase 4. Desarrollo de la actividad

Los participantes elaboraron sus repisas siguiendo las instrucciones impartidas, realizando el lijado del MDF, la aplicación de la pintura base y la decoración personalizada de cada pieza. Posteriormente, elaboraron velas decorativas organizando los elementos ornamentales dentro de los recipientes de vidrio, incorporando piedras y

conchas, para luego verter cuidadosamente la cera en gel previamente preparada y pigmentada. Durante toda la actividad se brindó acompañamiento permanente, resolviendo inquietudes y ofreciendo apoyo individual de acuerdo con las necesidades de cada participante.

Fase 5. Cierre y socialización

Al finalizar la jornada, cada participante presentó el resultado de su trabajo, generando un espacio de socialización, reconocimiento y retroalimentación grupal. Finalmente, se resaltó el esfuerzo, la creatividad y el compromiso de las personas mayores, fortaleciendo su autoestima, el sentido de logro y la participación activa dentro del programa Centro Vida Rural.

Observaciones o recomendaciones - Sede Lisboa:

Se evidenció interés y motivación durante la actividad.

- Algunos participantes requirieron apoyo en el lijado y manipulación de materiales.
- La actividad favoreció la concentración y la creatividad.
- Se fortaleció la interacción social entre los asistentes.





Fundación Newman

¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman





Gloria Lucelly castaño serna
Tallerista de manualidades

INFORME CUALITATIVO
CENTRO VIDA RURAL ROTACION PAVA- KM 41

Área: Enfermería – Sede KM 41:
Responsable: Verónica López Jiménez
Fecha: 30 de junio 2026

1.Tema o actividad: Sistema circulatorio

Objetivo: Fortalecer en las personas mayores el conocimiento sobre el funcionamiento del sistema circulatorio y la importancia de adoptar hábitos saludables que contribuyan al cuidado del corazón, la circulación sanguínea y la prevención de enfermedades cardiovasculares, promoviendo el autocuidado y el bienestar integral.

Metodología: Se dio inicio a las clases con un saludo de bienvenida y una explicación teórica sobre el sistema circulatorio, abordando de manera sencilla la función del corazón, la sangre y los vasos sanguíneos dentro del organismo. Asimismo, se resaltó la importancia de este sistema para el adecuado funcionamiento del cuerpo y la necesidad de mantener hábitos saludables que contribuyan a prevenir enfermedades como la hipertensión arterial, el colesterol elevado y otras afecciones cardiovasculares. Durante la introducción también se promovió la participación de las personas mayores mediante preguntas orientadoras, con el propósito de conocer sus saberes previos, experiencias y hábitos relacionados con el cuidado de su salud cardiovascular.

Posteriormente, se desarrollaron diferentes actividades lúdicas, educativas y participativas enfocadas en fortalecer el aprendizaje sobre el sistema circulatorio y la importancia del autocuidado. En la actividad "Mi corazón saludable", las personas mayores decoraron un corazón grande en sus cuadernos y escribieron, dibujaron o pegaron imágenes relacionadas con hábitos saludables para el cuidado del sistema circulatorio, como caminar, consumir frutas y verduras, tomar suficiente agua y realizar actividad física, además de identificar hábitos perjudiciales para el corazón. Seguidamente, en la actividad "Semáforo del corazón", elaboraron un semáforo utilizando los colores rojo, amarillo y verde para clasificar hábitos saludables, hábitos que deben moderarse y hábitos perjudiciales para el sistema circulatorio, promoviendo la reflexión y el análisis de sus prácticas diarias. Asimismo, mediante la actividad "Armando el sistema circulatorio", colorearon, recortaron y pegaron

dibujos del corazón, venas y arterias para construir una maqueta sencilla del sistema circulatorio, facilitando la comprensión de las funciones de cada estructura. Finalmente, en la actividad "Sopa de letras del corazón", identificaron palabras clave relacionadas con el tema como corazón, sangre, presión arterial y ejercicio, reforzando conceptos importantes de forma dinámica y participativa. Durante el desarrollo de las actividades se implementó una metodología participativa y didáctica, orientada a estimular la memoria, la creatividad, la reflexión y el aprendizaje significativo en las personas mayores.

Para finalizar las clases, se realizó una socialización grupal en la que las personas mayores compartieron los trabajos elaborados y expresaron los aprendizajes adquiridos durante las actividades. Posteriormente, se llevó a cabo una retroalimentación general en la que se reforzaron los conceptos principales relacionados con el cuidado del sistema circulatorio, aclarando dudas y corrigiendo conceptos erróneos de manera respetuosa. Asimismo, se finalizó con preguntas sencillas y una reflexión orientada a motivar a las personas mayores a aplicar en su vida cotidiana los hábitos saludables aprendidos, fortaleciendo así el autocuidado cardiovascular y su bienestar integral.

Observaciones o recomendaciones: Se evidenció una participación activa y entusiasta por parte de las personas mayores durante el desarrollo de las actividades relacionadas con el sistema circulatorio, observándose interés en aprender sobre el funcionamiento del corazón y la importancia de mantener hábitos saludables para su cuidado. Asimismo, lograron identificar prácticas beneficiosas y perjudiciales para la salud cardiovascular, fortaleciendo conocimientos sobre la prevención de enfermedades como la hipertensión arterial y el colesterol alto. Durante las actividades se promovió la reflexión, el aprendizaje colectivo y la participación dinámica, evidenciándose disposición para aplicar en la vida diaria las recomendaciones brindadas, favoreciendo así el fortalecimiento del autocuidado y el bienestar integral.









2.Tema o actividad: Sistema digestivo

Objetivo: Promover en las personas mayores el conocimiento sobre el funcionamiento del sistema digestivo y la importancia de adoptar hábitos saludables relacionados con la alimentación, hidratación y consumo de fibra, con el fin de prevenir problemas digestivos frecuentes y promover el bienestar integral.

Metodología: La clase comenzó con una explicación sencilla sobre el sistema digestivo y los órganos que participan en el proceso de digestión, abordando de manera clara la función de cada uno y su importancia en el adecuado funcionamiento del organismo. Asimismo, se resaltó la importancia de mantener hábitos saludables como una alimentación balanceada, el consumo adecuado de agua y una dieta rica en fibra para prevenir problemas digestivos frecuentes como

estreñimiento, reflujo, indigestión y malestar abdominal. Durante la introducción se fomentó la participación de las personas mayores mediante preguntas orientadoras

relacionadas con sus hábitos alimenticios, rutinas diarias y experiencias personales frente al cuidado de su sistema digestivo.

Seguidamente, se desarrollaron diferentes actividades lúdicas, educativas y participativas enfocadas en fortalecer el aprendizaje sobre el cuidado del sistema digestivo. En la actividad "Mi plato saludable", las personas mayores dibujaron, colorearon o pegaron imágenes de alimentos saludables y no saludables en un plato elaborado en sus cuadernos, permitiendo identificar aquellos alimentos que favorecen o perjudican la salud digestiva, mientras el profesional orientaba el proceso y reforzaba la importancia de una alimentación balanceada. Seguidamente, mediante la actividad "El camino de la digestión", las personas mayores representaron el recorrido de los alimentos a través del cuerpo utilizando dibujos, flechas y colores para identificar cada órgano del sistema digestivo, facilitando la comprensión del proceso digestivo de manera visual y dinámica. Luego, en la actividad "Canasta saludable", elaboraron una canasta con dibujos o recortes de frutas, verduras y otros alimentos beneficiosos para el sistema digestivo, decorando sus trabajos de manera creativa mientras el profesional explicaba la importancia del consumo de fibra, agua y hábitos adecuados para favorecer una buena digestión. Durante el desarrollo de las actividades se implementó una metodología participativa y didáctica, orientada a estimular la memoria, la creatividad, la reflexión y el aprendizaje significativo en las personas mayores.

Como cierre de la actividad, se realizó una socialización grupal en la que las personas mayores compartieron las actividades desarrolladas y expresaron los aprendizajes adquiridos sobre el cuidado del sistema digestivo. Posteriormente, se llevó a cabo una retroalimentación general en la que se reforzaron los conceptos principales relacionados con la alimentación saludable, la hidratación y el consumo de fibra, aclarando dudas y corrigiendo conceptos erróneos de manera respetuosa. Asimismo, se culminó con una reflexión grupal orientada a motivar a las personas mayores a implementar hábitos saludables en su vida cotidiana para favorecer una buena digestión y fortalecer su bienestar general.

Observaciones o recomendaciones: Se observó una participación activa e interés por parte de las personas mayores durante el desarrollo de las actividades relacionadas con el sistema digestivo, observándose disposición para aprender

sobre el funcionamiento del proceso digestivo y la importancia de mantener hábitos saludables para su cuidado. Asimismo, lograron identificar alimentos beneficiosos y perjudiciales para la salud digestiva, fortaleciendo conocimientos relacionados con la prevención de problemas como estreñimiento, reflujo e indigestión. Durante las actividades se promovió la reflexión, el aprendizaje colectivo y la participación dinámica, evidenciándose motivación para aplicar en su vida diaria las recomendaciones brindadas, favoreciendo así el autocuidado y el bienestar integral.









3.Tema o actividad: Sistema musculoesquelético

Objetivo: Fomentar en las personas mayores el conocimiento sobre el sistema musculoesquelético y la importancia de adoptar hábitos saludables que favorezcan el cuidado de huesos, músculos y articulaciones, con el fin de prevenir molestias, disminuir el riesgo de lesiones y promover el bienestar físico y la movilidad.

Metodología: Se dio comienzo a las clases con una explicación teórica sobre el sistema musculoesquelético, abordando de manera sencilla la función de los

huesos, músculos y articulaciones en el movimiento, el soporte y la estabilidad del cuerpo. Asimismo, se resaltó la importancia de este sistema en la realización de las actividades diarias y se mencionaron enfermedades frecuentes en las personas mayores como la artritis, la artrosis y la osteoporosis, explicando brevemente sus características y cómo pueden afectar la movilidad y la calidad de vida. Durante la introducción, el profesional promovió la participación mediante preguntas relacionadas con dolores, molestias, limitaciones físicas y cuidados diarios, favoreciendo un espacio de diálogo y reflexión sobre la importancia del autocuidado físico.

En un segundo momento, se desarrollaron diferentes actividades lúdicas, educativas y participativas orientadas a fortalecer el aprendizaje sobre el cuidado del sistema musculoesquelético. En la actividad "Mi cuerpo en movimiento", las personas mayores dibujaron una silueta del cuerpo humano e identificaron las zonas donde presentaban dolor, molestias o rigidez, escribiendo alrededor hábitos saludables que favorecen el cuidado de huesos, músculos y articulaciones, como realizar actividad física, mantener una buena postura y llevar una alimentación balanceada, mientras el profesional orientaba el proceso y promovía la participación. Seguidamente, mediante la actividad "Posturas correctas e incorrectas", observaron, colorearon y clasificaron imágenes relacionadas con posturas adecuadas e inadecuadas, permitiendo reconocer hábitos que ayudan a prevenir dolores, lesiones y sobrecargas físicas. Luego, en la actividad "Armando el esqueleto", colorearon, recortaron y pegaron diferentes partes del cuerpo para construir un esqueleto sencillo en cartulina, facilitando la comprensión de la estructura corporal y la función de los huesos y articulaciones de manera práctica y dinámica. Durante el desarrollo de las actividades se implementó una metodología participativa y didáctica, orientada a estimular la memoria, la creatividad, la motricidad fina, la reflexión y el aprendizaje significativo en las personas mayores.

Al finalizar la jornada, se realizó una socialización grupal en la que las personas mayores compartieron las actividades desarrolladas, expresaron lo aprendido y comentaron cómo se sintieron durante la jornada. Posteriormente, se llevó a cabo una retroalimentación general en la que se reforzaron los conceptos principales relacionados con el cuidado de huesos, músculos y articulaciones, aclarando dudas y corrigiendo conceptos erróneos de manera respetuosa. Asimismo, se enfatizó la importancia del movimiento, la actividad física regular, las posturas adecuadas y el

autocuidado diario como herramientas fundamentales para conservar la movilidad, prevenir lesiones y mejorar la calidad de vida.

Observaciones o recomendaciones: Se identificó una participación activa y comprometida por parte de las personas mayores durante el desarrollo de las actividades relacionadas con el sistema musculoesquelético, observándose interés en aprender sobre el cuidado de huesos, músculos y articulaciones. Asimismo, lograron identificar molestias físicas, reconocer posturas adecuadas e inadecuadas y fortalecer conocimientos relacionados con la prevención de enfermedades como artritis, artrosis y osteoporosis. Durante las actividades se promovió la reflexión, la participación grupal y el aprendizaje significativo, evidenciándose disposición para aplicar en la vida diaria las recomendaciones brindadas, favoreciendo así el autocuidado físico, la movilidad y el bienestar integral.









4.Tema o actividad Sistema urinario

Objetivo: Reforzar en las personas mayores el conocimiento sobre el funcionamiento del sistema urinario y la importancia de adoptar hábitos saludables

relacionados con la hidratación, la higiene y el autocuidado, con el fin de prevenir enfermedades urinarias y promover el bienestar integral.

Metodología: La jornada inició con una explicación sencilla sobre el sistema urinario, abordando la función de órganos como los riñones, la vejiga y la uretra en el proceso de filtración, almacenamiento y eliminación de desechos del organismo. Asimismo, se resaltó la importancia de mantener hábitos saludables como una adecuada hidratación, una buena higiene personal y la asistencia a controles médicos periódicos para prevenir enfermedades e infecciones urinarias. Durante la introducción, el profesional fomentó la participación de las personas mayores mediante preguntas relacionadas con sus hábitos diarios, consumo de agua y experiencias personales frente al cuidado del sistema urinario, promoviendo un espacio de diálogo y reflexión.

Más adelante, se desarrollaron diferentes actividades lúdicas, educativas y participativas orientadas a fortalecer el aprendizaje sobre el cuidado del sistema urinario. En la actividad "Cuidando mis riñones", las personas mayores participaron en la elaboración de un mural grupal escribiendo hábitos saludables y perjudiciales para el sistema urinario en figuras de gotas de agua elaboradas en papel de colores, permitiendo identificar acciones beneficiosas como beber suficiente agua, mantener una adecuada higiene y asistir a controles médicos, así como hábitos perjudiciales que pueden afectar la salud urinaria. Seguidamente, mediante la actividad "La botella saludable", decoraron el dibujo de una botella de agua y escribieron alrededor los beneficios de mantenerse hidratados, favoreciendo la reflexión sobre la importancia del consumo adecuado de agua para el buen funcionamiento de los riñones y la prevención de infecciones urinarias. Luego, en la actividad "Encuentra el hábito correcto", observaron dibujos relacionados con diferentes hábitos urinarios y clasificaron cuáles eran saludables y cuáles no, reforzando el reconocimiento de prácticas adecuadas para prevenir enfermedades. Finalmente, mediante una sopa de letras con palabras relacionadas con el sistema urinario como riñones, vejiga, agua e higiene, fortalecieron conceptos clave de forma dinámica y participativa, mientras el profesional explicaba el significado de cada término encontrado. Durante el desarrollo de las actividades se implementó una metodología participativa y didáctica, orientada a estimular la memoria, la creatividad, la reflexión y el aprendizaje significativo en las personas mayores.

Para concluir, se realizó una socialización grupal en la que las personas mayores compartieron las actividades elaboradas y expresaron los aprendizajes adquiridos

durante la jornada. Posteriormente, se llevó a cabo una retroalimentación general en la que se reforzaron los principales cuidados del sistema urinario, aclarando dudas y corrigiendo conceptos erróneos de manera respetuosa. Asimismo, se culminó con una reflexión grupal enfocada en la importancia del autocuidado, la hidratación y la prevención de enfermedades urinarias, motivando a las personas mayores a aplicar en su vida cotidiana los hábitos saludables aprendidos para fortalecer su bienestar integral.

Observaciones o recomendaciones: Se logró identificar una participación activa e interés por parte de las personas mayores durante el desarrollo de las actividades relacionadas con el sistema urinario, observándose disposición para aprender sobre el funcionamiento de este sistema y la importancia de su cuidado. Asimismo, lograron identificar hábitos saludables y perjudiciales relacionados con la hidratación, la higiene y la prevención de enfermedades urinarias, fortaleciendo conocimientos orientados al autocuidado. Durante las actividades se promovió la reflexión, la participación grupal y el aprendizaje significativo, evidenciándose motivación para aplicar en su vida diaria las recomendaciones brindadas, favoreciendo así la prevención de complicaciones y el mantenimiento de una buena salud urinaria.






Toma de signos vitales: Durante el periodo establecido, se realizó la toma de signos vitales a las 30 personas mayores que asisten al programa Centro Vida Rural Kilómetro 41, los días lunes y viernes, evaluando presión arterial, frecuencia

cardíaca, saturación de oxígeno, frecuencia respiratoria y temperatura. No se evidenciaron alteraciones, encontrándose todos los parámetros dentro de los rangos normales, lo que indica un adecuado estado general de salud; asimismo, se observó buena disposición y colaboración por parte de las personas mayores durante la toma de signos vitales.

Verónica López

Verónica López Jiménez.
Auxiliar de Enfermería

Área: Enfermería – Sede PAVA:
Responsable: Eduar Estiven Gómez Serna y Maira Alejandra Betancur Ospina.
Fecha: 30 de junio 2026

1.Tema o actividad Enfermedad de Parkinson

Objetivo:
Brindar información sobre la enfermedad de Parkinson, sus síntomas y cuidados para mejorar la calidad de vida.

Metodología:
La actividad inició con un saludo y presentación, generando un ambiente de confianza y participación. Posteriormente, se realizó una exploración de conocimientos previos mediante preguntas orientadoras sobre el tema. Se desarrolló una charla educativa utilizando lenguaje claro y sencillo, donde se explicó qué es la enfermedad de Parkinson, sus causas y síntomas principales como temblores, rigidez y lentitud de movimientos. Se utilizaron láminas educativas para facilitar la comprensión de la información. Además, se brindó educación sobre los cuidados en el hogar, la adherencia al tratamiento farmacológico y la importancia del apoyo familiar. Finalmente, se promovió la participación activa mediante preguntas, resolución de dudas y socialización de experiencias, realizando una retroalimentación de los temas abordados y recomendaciones prácticas para el cuidado diario.

Observaciones o recomendaciones: Se evidenció buena participación e interés por parte de los adultos mayores. Se recomienda continuar fortaleciendo los conocimientos sobre la enfermedad y reforzar los cuidados en el hogar y la adherencia al tratamiento.









2.Tema o actividad: Dislipidemias

Objetivo:
Promover la prevención y el control de las dislipidemias para disminuir el riesgo cardiovascular.

Metodología:
La actividad inició con un saludo y motivación para incentivar la participación. Posteriormente, se realizó una exploración de conocimientos previos mediante preguntas relacionadas con el colesterol, los triglicéridos y los hábitos alimentarios. Se desarrolló una charla educativa donde se explicó qué son las dislipidemias, sus causas, factores de riesgo y posibles complicaciones para la salud cardiovascular. Se utilizaron ejemplos cotidianos para facilitar la comprensión, especialmente en temas relacionados con la alimentación saludable. Además, se brindaron recomendaciones prácticas sobre una dieta balanceada, reducción del consumo de grasas saturadas y la importancia de los controles médicos periódicos. Finalmente, se promovió la participación mediante preguntas, intercambio de experiencias y resolución de dudas, reforzando los principales conceptos tratados.

Observaciones o recomendaciones:
Se observó interés y participación activa durante la actividad. Se recomienda continuar promoviendo hábitos de alimentación saludable y la asistencia periódica a controles médicos.






3.Tema o actividad: Demencia y Alzheimer

Objetivo:
Orientar sobre el reconocimiento temprano de la demencia y el cuidado del adulto mayor.

Metodología:
La actividad inició con un saludo y una dinámica breve para estimular la atención de los participantes. Posteriormente, se exploraron los conocimientos previos acerca de la demencia y la enfermedad de Alzheimer. Se desarrolló una charla educativa donde se explicaron las principales características de estas enfermedades, así como signos y síntomas frecuentes como pérdida de memoria, desorientación y cambios en el comportamiento. Se brindaron pautas para el cuidado del adulto mayor en el hogar, resaltando la importancia del acompañamiento familiar, la paciencia y el seguimiento médico oportuno. Finalmente, se promovió la participación mediante preguntas, socialización de experiencias y resolución de dudas, concluyendo con recomendaciones prácticas para el cuidado diario.

Observaciones o recomendaciones:
Se evidenció buena receptividad por parte de los participantes. Se recomienda continuar fortaleciendo la educación sobre el reconocimiento temprano de los síntomas y el apoyo familiar.






4.Tema o actividad: Estreñimiento en el adulto mayor

Objetivo:
Prevenir y manejar el estreñimiento mediante hábitos saludables.

Metodología:
La actividad inició con un saludo y preguntas orientadoras relacionadas con los hábitos intestinales. Posteriormente, se realizó una charla educativa explicando las causas más frecuentes del estreñimiento en el adulto mayor y sus posibles consecuencias. Se brindó educación sobre la importancia del consumo adecuado de fibra, la hidratación y la realización de actividad física regular como medidas preventivas. Se utilizaron ejemplos prácticos de alimentos y rutinas diarias que favorecen un adecuado tránsito intestinal. Además, se explicaron posibles complicaciones y signos de alarma que requieren valoración médica. Finalmente,

se promovió la participación mediante preguntas y resolución de dudas, concluyendo con recomendaciones prácticas y retroalimentación de los temas abordados.

Observaciones o recomendaciones:
Se observó interés y participación activa durante la actividad. Se recomienda continuar reforzando hábitos saludables relacionados con la alimentación, hidratación y actividad física para prevenir el estreñimiento.









Eduar Estiven Gómez Serna

Haira Betancur

Maira Alejandra Betancur Ospina

Componente de Psicología:
Área: Psicología
Responsable: Laura García Zuluaga
Fecha: 30 junio de 2026

1.Tema o actividad: Gratitud y pensamientos positivos

Objetivo: Fortalecer el bienestar emocional y la autoestima en los adultos mayores mediante actividades reflexivas y participativas que promuevan pensamientos positivos, el reconocimiento de experiencias significativas y la expresión de emociones agradables, favoreciendo una actitud más optimista frente a la vida cotidiana.

Metodología:
La actividad se desarrolló mediante una metodología participativa, reflexiva y vivencial, orientada a promover el bienestar emocional y el fortalecimiento de pensamientos positivos en las personas adultas mayores. Inicialmente, se generó un espacio de sensibilización a través del diálogo y la socialización del tema, favoreciendo la participación activa y la reflexión sobre la importancia de la gratitud y su influencia en la salud mental y la calidad de vida.

Posteriormente, se implementaron estrategias lúdicas, creativas y grupales que permitieron a los participantes expresar emociones, compartir experiencias significativas y reconocer aspectos positivos de su vida cotidiana. Se utilizaron actividades de representación gráfica, ejercicios de reflexión y dinámicas de interacción que facilitaron la expresión de sentimientos, el fortalecimiento de la autoestima, la integración grupal y el reconocimiento de las redes de apoyo.

Finalmente, se realizó un espacio de retroalimentación y cierre, en el cual los adultos mayores compartieron los aprendizajes adquiridos y reflexionaron sobre la importancia de incorporar la gratitud y los pensamientos positivos como herramientas para fortalecer el bienestar emocional, favorecer relaciones interpersonales saludables y promover un envejecimiento activo y una mejor calidad de vida.

Observaciones o recomendaciones - Sede KM 41: Los adultos mayores demostraron una adecuada comprensión de los temas abordados, participando activamente en las dinámicas propuestas y reconociendo la importancia de

mantener pensamientos positivos para afrontar las situaciones cotidianas. Se recomienda fortalecer este tipo de encuentros participativos, favoreciendo el diálogo, el intercambio de experiencias y el fortalecimiento de las redes de apoyo, como estrategias que promueven una mejor calidad de vida, la regulación emocional y la convivencia sana.

Observaciones o recomendaciones - Sede PAVA: Se evidenció una excelente participación, disposición e interés por parte de las personas adultas mayores durante el desarrollo de las actividades, favoreciendo la expresión de emociones positivas, el fortalecimiento de la autoestima y la integración grupal. Se recomienda continuar promoviendo espacios lúdicos y reflexivos que incentiven la práctica de la gratitud y el pensamiento positivo, contribuyendo al bienestar emocional, la salud mental y el envejecimiento activo.

Registro fotográfico - Sede KM 41:





Registro fotográfico - Sede PAVA:





2.Tema o actividad: Higiene del sueño y bienestar emocional

Objetivo: Sensibilizar a los adultos mayores sobre la importancia de mantener hábitos saludables de descanso y autocuidado, resaltando la relación entre el sueño, la salud mental y el bienestar emocional, con el fin de promover rutinas que favorezcan una mejor calidad de vida.

Metodología: La actividad se desarrolló mediante una metodología participativa, vivencial y psicoeducativa, orientada a fortalecer el bienestar físico y emocional de las personas adultas mayores a través de la promoción de hábitos saludables relacionados con la higiene del sueño. Inicialmente, se realizó un espacio de sensibilización y diálogo, en el cual se socializa la importancia del descanso adecuado y su influencia en la salud mental, el estado de ánimo, la memoria y la calidad de vida, incentivando la participación activa y el intercambio de experiencias.

Posteriormente, se implementaron estrategias lúdicas y reflexivas que permitieron a los participantes identificar y diferenciar hábitos saludables y no saludables relacionados con el sueño, favoreciendo la adquisición de conocimientos y la reflexión sobre las rutinas de autocuidado que contribuyen a un descanso reparador. Asimismo, se desarrollaron ejercicios de respiración guiada y relajación, propiciando un ambiente de calma, disminución de tensiones y fortalecimiento de habilidades para el manejo del estrés y la regulación emocional.

Finalmente, se realizó un espacio de retroalimentación grupal, en el que los adultos mayores compartieron sus experiencias, aprendizajes y compromisos frente a la implementación de hábitos saludables para mejorar la calidad del sueño. La metodología empleada favoreció la participación, la expresión emocional, el aprendizaje significativo y la integración grupal, promoviendo el autocuidado, el bienestar integral y un envejecimiento activo y saludable.

Observaciones o recomendaciones - Sede KM 41: Los adultos mayores participaron con entusiasmo en los ejercicios de reflexión y relajación, identificando prácticas que favorecen un descanso reparador y manifestando disposición para incorporar estos aprendizajes en su rutina diaria. Se recomienda dar continuidad a este tipo de actividades participativas, integrando técnicas de respiración, relajación y educación para la salud, con el fin de fortalecer el bienestar emocional, disminuir los niveles de estrés y favorecer un envejecimiento activo y saludable.

Observaciones o recomendaciones - Sede PAVA: Se evidenció una participación activa y una adecuada receptividad por parte de las personas adultas mayores durante el desarrollo de las actividades, demostrando interés por reconocer la importancia de la higiene del sueño como un factor fundamental para el bienestar físico, emocional y la salud mental. Se recomienda continuar implementando estrategias psicoeducativas y vivenciales que fortalezcan la adopción de hábitos saludables de descanso, promoviendo el autocuidado, la regulación emocional y una mejor calidad de vida.

Registro fotográfico - Sede KM 41:





Registro fotográfico - Sede PAVA:





3.Tema o actividad: Redes de apoyo y convivencia sana

Objetivo: Fortalecer la importancia de las relaciones interpersonales, el acompañamiento familiar y la convivencia sana en la adultez mayor, promoviendo espacios de integración, respeto y comunicación que contribuyan al bienestar emocional y social de los participantes.

Metodología:

La actividad se desarrolló mediante una metodología participativa, vivencial y psicoeducativa, orientada a fortalecer las relaciones familiares, sociales y comunitarias en la adultez mayor como factores protectores del bienestar emocional. Inicialmente, se generó un espacio de sensibilización y diálogo en el cual se reflexionó sobre la importancia del acompañamiento, el respeto y la convivencia sana, promoviendo la participación activa de los adultos mayores y el intercambio de experiencias significativas relacionadas con sus vínculos afectivos. Posteriormente, se implementaron estrategias lúdicas y reflexivas que permitieron a los participantes identificar las personas significativas en sus vidas, reconociendo el valor del apoyo familiar, social y comunitario en su bienestar emocional. Así mismo, se desarrolló una dinámica grupal de integración en la que, mediante el uso de lana o cintas, los participantes expresaron cualidades positivas de sus compañeros, favoreciendo el reconocimiento del otro, la cohesión grupal y el fortalecimiento de la convivencia.

Finalmente, se llevó a cabo un espacio de retroalimentación grupal, en el que los adultos mayores compartieron sus experiencias, sentimientos y aprendizajes derivados de la actividad. La metodología empleada favoreció la participación, la expresión emocional, el fortalecimiento de vínculos sociales y el aprendizaje significativo, promoviendo el bienestar integral, la integración comunitaria y un envejecimiento activo y saludable.

Observaciones o recomendaciones - Sede KM 41: Se observó una adecuada interacción grupal y un ambiente de respeto durante las dinámicas realizadas, evidenciándose interés por reconocer las cualidades positivas de sus compañeros y fortalecer la convivencia dentro del grupo, promoviendo la empatía, la comunicación y el sentido de pertenencia. Se sugiere seguir implementando estrategias lúdicas y de integración grupal que fomenten la cohesión social, el reconocimiento del otro y el fortalecimiento de habilidades socioemocionales, contribuyendo a la construcción de redes de apoyo y al bienestar emocional de los participantes.

Observaciones o recomendaciones - Sede PAVA: Se evidenció una participación activa, motivada y colaborativa por parte de los adultos mayores durante el desarrollo de las actividades, mostrando disposición para reflexionar sobre la importancia de las relaciones familiares, sociales y comunitarias en su bienestar emocional, así como apertura para compartir experiencias personales y reconocer el valor del acompañamiento en esta etapa de la vida. Se recomienda

continuar fortaleciendo este tipo de espacios psicoeducativos y vivenciales que promuevan la integración social, la expresión emocional y el fortalecimiento de vínculos afectivos, favoreciendo el bienestar integral y un envejecimiento activo.

Registro fotográfico - Sede KM 41:





Registro fotográfico - Sede PAVA:





4.Tema o actividad: Proyecto de vida y motivación en la adultez mayor

Objetivo: Promover la motivación, el reconocimiento personal y el fortalecimiento de la autoestima en los adultos mayores, mediante actividades que les permitan identificar capacidades, intereses y experiencias significativas, favoreciendo el bienestar emocional y el sentido de vida en esta etapa

Metodología:
La actividad se desarrolló mediante una metodología participativa, vivencial y psicoeducativa, orientada a fortalecer la motivación, la autoestima y el reconocimiento de aspectos positivos en la adultez mayor como factores protectores del bienestar emocional. Inicialmente, se generó un espacio de reflexión sobre la importancia de mantener metas, intereses y actividades

significativas en esta etapa de la vida, resaltando el valor de las experiencias, capacidades y aprendizajes adquiridos a lo largo del ciclo vital, promoviendo la participación activa y el reconocimiento personal.

Posteriormente, se implementaron estrategias reflexivas y expresivas que permitieron a los participantes identificar aquellas actividades, sueños o intereses que aún disfrutan o desean continuar realizando, favoreciendo la conexión con su bienestar personal y emocional. Así mismo, se desarrolló una actividad de evocación de recuerdos significativos, en la cual los adultos mayores compartieron experiencias positivas y aprendizajes importantes de su vida, promoviendo el reconocimiento de sus capacidades, la valoración de su historia personal y el fortalecimiento de la autoestima.

Finalmente, se llevó a cabo un espacio de retroalimentación grupal, en el que los participantes expresaron sus opiniones, sentimientos y aprendizajes derivados de la actividad. La metodología empleada favoreció la expresión emocional, la interacción grupal y el fortalecimiento de la motivación personal, promoviendo el bienestar integral, la integración social y una adecuada salud mental en la adultez mayor.

Observaciones o recomendaciones - Sede KM 41: Se observó una adecuada interacción grupal y un ambiente de confianza durante las actividades, evidenciándose disposición para la participación, el diálogo y el reconocimiento de experiencias personales entre los participantes. La actividad favoreció la integración, la escucha activa y el fortalecimiento de vínculos sociales dentro del grupo. Se sugiere seguir promoviendo estrategias lúdicas y vivenciales que fortalezcan la interacción social, la cohesión grupal y el reconocimiento de la historia de vida de cada participante, contribuyendo al bienestar emocional y al envejecimiento activo.

Observaciones o recomendaciones - Sede PAVA: Se evidenció una participación activa, reflexiva y motivada por parte de los adultos mayores durante el desarrollo de la actividad, mostrando interés en compartir sus experiencias, intereses y recuerdos significativos de su vida. Asimismo, se observó un fortalecimiento de la autoestima y una actitud positiva frente al reconocimiento de sus capacidades y aprendizajes. Se recomienda continuar implementando espacios psicoeducativos que favorezcan la expresión emocional, la motivación

personal y el fortalecimiento de la autoestima, promoviendo el bienestar integral y la calidad de vida en la adultez mayor.

Registro fotográfico Km 41:




Registro fotográfico Pava:




5. Tema o actividad: La importancia de reír y disfrutar la vida.

Objetivo: Promover el bienestar emocional y la integración social en los adultos mayores mediante actividades recreativas y espacios de expresión positiva, resaltando los beneficios de la risa, la alegría y las emociones agradables en la salud mental y la calidad de vida.

Metodología:
La actividad se desarrolló mediante una metodología participativa, vivencial y recreativa, orientada a promover el bienestar emocional de las personas adultas mayores a través del fortalecimiento de emociones positivas como la alegría, el buen humor y la recreación. Inicialmente, se generó un espacio de conversación enfocado en la importancia de incorporar momentos de disfrute en la vida diaria, resaltando cómo las emociones positivas contribuyen a la reducción del estrés, la

mejora del estado de ánimo y el fortalecimiento de la convivencia grupal, promoviendo la participación activa de los asistentes.

Posteriormente, se implementaron estrategias lúdicas y de expresión emocional que permitieron a los participantes compartir anécdotas, recuerdos y experiencias significativas y divertidas de su vida, favoreciendo la interacción grupal, la evocación de emociones positivas y el fortalecimiento de vínculos sociales. Así mismo, se desarrolló una dinámica recreativa basada en ejercicios de movimiento, juegos y actividades de risoterapia, orientadas a generar disfrute, participación activa y cohesión grupal, promoviendo un ambiente de alegría y bienestar.

Finalmente, se llevó a cabo un espacio de reflexión grupal en el que los participantes expresaron sus sentimientos y experiencias vividas durante la actividad. La metodología empleada favoreció la expresión emocional, la integración social y la generación de emociones positivas, contribuyendo al fortalecimiento del bienestar integral, la salud mental y un envejecimiento activo y saludable.

Observaciones o recomendaciones - Sede KM 41: Se observó una adecuada integración grupal y una participación colaborativa durante las dinámicas recreativas, evidenciándose interacción positiva entre los participantes, sentido de pertenencia y disfrute de las actividades propuestas. La experiencia favoreció la cohesión grupal y el fortalecimiento de vínculos sociales. Se sugiere seguir desarrollando espacios lúdicos y de integración que fomenten la convivencia positiva, la socialización y la generación de emociones positivas, contribuyendo al bienestar integral y a la salud mental de los adultos mayores.

Observaciones o recomendaciones - Sede PAVA: Se evidenció una participación activa, entusiasta y espontánea por parte de los adultos mayores durante el desarrollo de la actividad, mostrando disposición para compartir anécdotas y experiencias divertidas de su vida, lo que favoreció la expresión de emociones positivas como la alegría y el buen humor. Asimismo, se observó un ambiente de confianza que permitió el fortalecimiento del bienestar emocional. Se recomienda continuar implementando actividades recreativas y de risoterapia que promuevan la expresión emocional, la reducción del estrés y el fortalecimiento del bienestar psicológico en la adultez mayor.

Registro fotográfico Pava:




Registro fotográfico Km 41:




Laura García Z

Laura García Zuluaga
Psicóloga
Tarjeta profesional No. 194370

Componente Trabajo Social
Área: Trabajo Social
Responsable: Luz Andrea González Montes
Fecha: 30 de junio de 2026

1.Tema: Comunicación y escucha activa

Objetivo: Fortalecer las habilidades de comunicación, escucha activa y expresión emocional de los adultos mayores, promoviendo relaciones respetuosas, participativas y de confianza dentro del grupo.

Metodología:
La metodología implementada se basó en el desarrollo de espacios participativos, reflexivos y vivenciales dirigidos a los adultos mayores, mediante dinámicas grupales de comunicación, ejercicios de expresión verbal y corporal, conversatorios y actividades orientadas al reconocimiento de emociones y experiencias personales. A través de estas estrategias se promovió la importancia de escuchar al otro, expresar pensamientos y sentimientos de manera respetuosa, y fortalecer los vínculos interpersonales dentro del grupo.

Así mismo, se incentivó la participación activa de los adultos mayores mediante actividades que favorecieron el diálogo, la confianza y la interacción social, fortaleciendo habilidades como la empatía, la paciencia y la comprensión mutua, contribuyendo a la construcción de ambientes de convivencia basados en el respeto y la comunicación asertiva.

Observaciones o recomendaciones - Sede KM 41: Se evidenció que los adultos mayores participaron activamente en espacios de diálogo y expresión de experiencias personales, reconociendo la importancia de sentirse escuchados y valorados dentro del grupo. Se observó disposición para compartir opiniones y fortalecer los lazos sociales mediante la comunicación respetuosa.

Observaciones o recomendaciones - Sede PAVA: Se evidenció que los adultos mayores muestran interés en actividades donde pueden expresar sus pensamientos, recuerdos y emociones, fortaleciendo su seguridad y participación grupal.

Registro fotográfico - Sede KM 41:





Registro fotográfico - Sede PAVA:





2.Tema: Trabajo en equipo y cooperación

Objetivo: Promover el trabajo en equipo, la cooperación y la participación colectiva de los adultos mayores, fortaleciendo la solidaridad y el apoyo mutuo dentro del grupo.

Metodología:
La metodología implementada se basó en actividades grupales, dinámicas cooperativas, retos participativos y ejercicios de integración orientados a fortalecer el trabajo conjunto y la colaboración entre los adultos mayores. Mediante espacios lúdicos y vivenciales se promovió la importancia de unir esfuerzos, reconocer las habilidades individuales y valorar los aportes de cada integrante del grupo.

Así mismo, se incentivó la participación colectiva mediante actividades que favorecieron la solidaridad, el compañerismo y la construcción de objetivos comunes, fortaleciendo los vínculos sociales, el sentido de pertenencia y la capacidad de brindar apoyo emocional y práctico entre los participantes.

Observaciones o recomendaciones - Sede km 41: Se evidenció participación activa en las actividades grupales, resaltando la disposición de los adultos mayores para colaborar, compartir habilidades y apoyar a sus compañeros durante los ejercicios propuestos.

Observaciones o recomendaciones - Sede PAVA: Se evidenció que los adultos mayores fortalecen su motivación y participación cuando hacen parte de actividades colectivas donde pueden interactuar y aportar al grupo.

Registro fotográfico - Sede KM 41:





Registro fotográfico - Sede PAVA:





3. Tema: Empatía y respeto por los demás

Objetivo: Fortalecer la empatía, el respeto y la comprensión hacia los demás, promoviendo relaciones sociales positivas y ambientes de convivencia armónica.

Metodología:
La metodología implementada se basó en espacios reflexivos y participativos donde los adultos mayores pudieron reconocer la importancia de comprender las emociones, necesidades y experiencias de sus compañeros. Se desarrollaron

actividades grupales, análisis de situaciones cotidianas, ejercicios de reflexión y dinámicas orientadas al fortalecimiento de valores como el respeto, la tolerancia y la solidaridad.

Así mismo, se promovió la construcción de relaciones basadas en la aceptación y valoración del otro, fortaleciendo la convivencia mediante el reconocimiento de las diferencias individuales y la importancia de brindar un trato amable, respetuoso y comprensivo dentro del grupo.

Observaciones o recomendaciones - Sede KM 41: Se evidenció una actitud positiva frente a los espacios de reflexión, donde los adultos mayores reconocieron la importancia de respetar las opiniones, historias y formas de ser de sus compañeros.

Observaciones o recomendaciones - Sede PAVA: Se evidenció participación y disposición para compartir experiencias relacionadas con la convivencia y las relaciones sociales, fortaleciendo la comprensión y el apoyo entre compañeros.

Registro fotográfico - Sede KM 41:





Registro fotográfico - Sede PAVA:





4.Tema: Fortaleciendo la convivencia y la participación

Objetivo: Fortalecer la convivencia, la participación activa y las habilidades sociales de los adultos mayores, promoviendo espacios de integración, reconocimiento y bienestar colectivo.

Metodología:
La metodología implementada se basó en el desarrollo de espacios participativos, recreativos y vivenciales dirigidos a fortalecer la integración grupal, la participación activa y el reconocimiento de las capacidades de los adultos mayores. Se implementaron dinámicas de interacción, actividades lúdicas, ejercicios de expresión y espacios de diálogo que permitieron fortalecer la confianza, el sentido de pertenencia y la construcción colectiva.

Así mismo, se incentivó la participación de los adultos mayores en escenarios donde pudieron expresar sus opiniones, compartir experiencias y fortalecer sus vínculos sociales, promoviendo relaciones basadas en el respeto, la colaboración y el bienestar emocional dentro del grupo.

Observaciones o recomendaciones – KM 41: Se evidenció que los adultos mayores disfrutan y participan activamente en espacios donde pueden integrarse, compartir con sus compañeros y sentirse reconocidos dentro del grupo.

Observaciones o recomendaciones - PAVA: Se evidenció que los espacios de integración favorecen la motivación, la participación y el bienestar emocional de los adultos mayores, permitiendo fortalecer sus relaciones sociales y sentido de pertenencia.

Registro fotográfico - Sede KM 41:




Registro fotográfico - Sede PAVA:




ANDREA 61

Luz Andrea González Montes
Trabajo social

Componente de Fisioterapia:
Área: Fisioterapia
Responsable: Luis Felipe Rodríguez
Fecha: 30 de junio de 2026

1.Tema o actividad: Que es la sarcopenia.

Objetivo: Brindar educación a los adultos mayores sobre la sarcopenia (Pérdida de masa muscular asociada a la edad), sus causas, consecuencias y cómo influye en los cambios físicos. Se fomentarán estrategias de promoción y prevención, promoviendo la actividad física regular, el fortalecimiento muscular y hábitos de vida saludables que contribuyen al mantenimiento de la funcionalidad e independencia.

Metodología: la actividad se desarrolló de manera expositiva, participativa, con momentos prácticos. Inicialmente se realizó un conversatorio corto en el cual se compartieron experiencias y se explicó sobre el proceso de sarcopenia, la pérdida de masa muscular, y como se asocia a la pérdida de equilibrio, debilidad muscular y pérdida de la independencia. posterior a esto se realizó sesión práctica con ejercicios de fortalecimiento muscular, flexibilidad y entrenamiento consciente de la marcha, coordinación y equilibrio. se tuvo también un momento para realizar actividad cardiovascular con caminata sostenida por 15 minutos, vuelta a la calma y estiramientos.

Observaciones o recomendaciones - Sede KM 41: Se evidenció buena participación e interés por parte de los adultos mayores frente a la temática implementada. algunos manifestaron sus inquietudes las cuales fueron resueltas en el momento. Se recomienda seguir promoviendo hábitos de vida saludables a los adultos y hacer uso adecuado de las ayudas externas para los que las necesitan. se les recomienda también realizar más fortalecimiento muscular y ejercicios de propiocepción.

Observaciones o recomendaciones - Sede PAVA:
Los adultos de la sede pava poseen un poco más de dificultad a la hora de realizar ejercicios de equilibrio y/o coordinación. Se les recomendó realizar mayor actividad física en casa.

Registro fotográfico - Sede KM 41:





Registro fotográfico - Sede PAVA:





2.Tema o actividad: Neuro plasticidad y envejecimiento cerebral.

Objetivo: Promover el conocimiento sobre la neuro plasticidad y su importancia durante el envejecimiento, estimulando la participación de los adultos en actividades físicas y cognitivas que contribuyan al mantenimiento de las funciones cerebrales, la memoria, la atención y la capacidad de aprendizaje.

Metodología:
La actividad se desarrolló mediante una estrategia expositiva, participativa y teórico-práctica. Inicialmente se desarrolló un conversatorio en el que se explicó que es neuro plasticidad, la cual es la capacidad del sistema nervioso para adaptarse, crear nuevas conexiones y mantener funciones a través de la estimulación continua y también en cómo influye en el proceso de envejecimiento. posterior a esto se desarrolló un momento práctico en el cual se incluyeron ejercicios básicos de movilidad articular fortalecimiento muscular, se desarrollaron actividades de memoria corporal con ejercicios que requieren de concentración, coordinación y equilibrio. También se implementaron ejercicios que promueven el sistema cardiovascular, caminatas sostenidas por 15 minutos a buen ritmo. Se

realizaron ejercicios de fortalecimiento de miembros inferiores y flexibilidad generalizada.

Observaciones o recomendaciones - Sede KM 41: Los usuarios del km 41 realizaron las actividades sin inconvenientes, mostraron interés por la temática y compartieron experiencias de vida. Se les recomienda seguir con el trabajo de fortalecimiento muscular, ejercicios cardiovasculares y actividades que mejoren y mantengan su integridad cognitiva.

Observaciones o recomendaciones - Sede PAVA: Los usuarios de la sede pava realizaron las actividades sin inconvenientes, mostraron interés por la temática y compartieron experiencias de vida. Se les recomienda seguir con el trabajo de fortalecimiento muscular, ejercicios cardiovasculares y actividades que mejoren y mantengan su integridad cognitiva. se les recomendó también hacer uso adecuado de las ayudas externas.

Registro fotográfico - Sede KM 41:





Registro fotográfico - Sede PAVA:





3.Tema o actividad: Biomecánica de la marcha en los adultos mayores.

Objetivo: Fortalecer los conocimientos de los adultos mayores de ambas sedes sobre la importancia de una adecuada marcha y los cambios a nivel biomecánicos por los que se puede pasar en la vida adulta. Se promovieron estrategias de promoción y prevención que contribuyen a mejorar la movilidad, el equilibrio y la seguridad durante el desplazamiento.

Metodología: La actividad se realizó de manera participativa, practica y con componente teórico para explicar la importancia de mantener buenas posturas al momento de caminar. se realizó un conversatorio en el cual se compartieron historias de vida y ejemplos sobre tipos de marcha. posterior a esto se realizó el componente práctico el cual incluye actividad física, ejercicios con marcha combinada los cuales estimularon el sistema propioceptivo, fomentaron el equilibrio y las reacciones protectivas y de enderezamiento. Se trabajó fortalecimiento muscular, flexibilidad y coordinación. Se realizó componente cardiovascular con ejercicios que requieren mayor resistencia.

Observaciones o recomendaciones - Sede KM 41: Los usuarios de la sede km 41 realizaron y participaron de las actividades de manera satisfactoria. se les recomendó realizar más actividades de caminata en sus tiempos libres para fomentar actividad física, ejercicio cardiovascular y estimulación del sistema propioceptivo.

Observaciones o recomendaciones - Sede PAVA: Los adultos de la sede pava presentan mayor cuidado al momento de realizar las actividades que implican marcha. se retroalimenta con ellos y se dieron recomendaciones puntuales a los que más lo necesitaban.

Registro fotográfico - Sede KM 41:





Registro fotográfico - Sede PAVA:





4.Tema o actividad: Anatomía Funcional Básica.

Objetivo: Brindar a los adultos mayores de ambas sedes, conocimientos sobre anatomía básica, funcional, que son los músculos, articulaciones, vasos sanguíneos, y los diferentes sistemas que componen nuestro organismo.

Metodología: La actividad se realizó de manera participativa, expositiva, en la cual se le preguntó a los adultos y se indaga sobre los conocimientos que tienen sobre anatomía. Se hizo un breve resumen por sistemas indicando a los adultos localización, función y posibles enfermedades que pueden afectar cada sistema. En el componente práctico se realizó actividad física enfocada a miembros inferiores y superiores, ejercicios cardiovasculares para mejorar resistencia.

Observaciones o recomendaciones - Sede KM 41: Los adultos identifican y reconocen los órganos, partes y sistemas que componen nuestro organismo, se dieron recomendaciones generales sobre el uso de ayudas externas, actividad física y alimentación saludable.

Observaciones o recomendaciones - Sede PAVA: Los adultos de la sede pava refieren mejoría en su estado de ánimo, identifican y reconocen estructuras anatómicas sin inconvenientes, se entregaron recomendaciones puntuales a las personas que más lo necesitaban.





Luis Felipe Rodriguez

Luis Felipe Rodríguez
Fisioterapeuta

Componente de Educación física:
Área: Educación física
Responsable: Andrés David Morales Manrique
Fecha: 30 de junio de 2026

1.Tema o actividad: "Circuito de Movilidad y Equilibrio Vital"
Un circuito de movilidad articular y movilidad vital es una secuencia de movimientos controlados y fluidos diseñados para lubricar las articulaciones, mejorar el rango de movimiento y prevenir lesiones. Ideal para el calentamiento o recuperación activa, se realiza de arriba hacia abajo o viceversa, completando de 10 a 15 repeticiones por ejercicio.

Objetivo:
Mejorar el equilibrio dinámico del adulto mayor mediante un programa de entrenamiento funcional con el fin de prevenir el riesgo de caídas, al mismo tiempo que se aumenta la fuerza muscular en el tren inferior y superior y se mantiene la flexibilidad de las articulaciones, facilitando de este modo la ejecución segura y autónoma de sus tareas diarias.

Metodología:
La sesión inició con un calentamiento de 5 a 10 minutos mediante movimientos circulares suaves de tobillos, rodillas, cadera, hombros y cuello, con el propósito de preparar la musculatura y activar la circulación. Posteriormente, se desarrolló la fase principal, con una duración aproximada de 15 a 20 minutos, durante la cual se ejecutó un circuito de ejercicios con pausas de descanso de 1 a 2 minutos entre cada actividad. Este incluyó 10 repeticiones de sentarse y levantarse de una silla firme de forma controlada, con los brazos cruzados sobre el pecho; una caminata en línea recta de 10 pasos, colocando un pie delante del otro y haciendo contacto de talón con punta cerca de una pared para mayor seguridad; 12 repeticiones de elevación de talones sujetándose del respaldo de una silla; y, finalmente, 8 repeticiones de prensa de brazos, presionando una pelota pequeña contra el pecho durante 5 segundos en cada repetición. La actividad concluyó con una fase de enfriamiento y estiramiento de aproximadamente 5 minutos, en la que se realizaron estiramientos suaves de piernas, espalda y brazos, acompañados de ejercicios de respiración profunda para favorecer el retorno progresivo al estado de reposo.

Observaciones o recomendaciones - Sede KM 41:

Para adaptar este circuito de movilidad articular a los adultos mayores, es necesario modificar el enfoque hacia la seguridad, la estabilidad y la prevención de caídas, asegurando que la actividad física sea segura y efectiva para su salud. Al trabajar con esta población, la mayor observación clínica es el respeto absoluto a los cambios fisiológicos propios de la edad, como la reducción de la masa muscular, la pérdida de densidad ósea y el desgaste articular natural.

Observaciones o recomendaciones - Sede PAVA:

En cuanto a las recomendaciones de aplicación práctica, la regla de oro para el adulto mayor es la estabilidad asistida. Se aconseja realizar el circuito cerca de una pared, una barra firme o utilizando una silla estable sin ruedas como punto de apoyo constante para evitar pérdidas de equilibrio. El ritmo debe ser aún más pausado y con rangos de movimiento más cortos que no fuercen las articulaciones, permitiendo que el cuerpo se adapte de forma progresiva a la sesión. El entorno debe estar completamente despejado de alfombras sueltas, juguetes u objetos con los que se pueda tropezar, contando además con una iluminación óptima y calzado cerrado, cómodo y con suela antideslizante que sujete bien el pie.

Registro fotográfico - Sede KM 41:





Registro fotográfico - Sede PAVA:





2.Tema o actividad: "Coordinación y Ritmo con Aplausos"

La actividad "Coordinación y Ritmo con Aplausos" es una herramienta neuro-motriz excelente para los adultos mayores. Combina el estímulo cognitivo con la movilidad articular superior, mejorando la agilidad mental, la concentración y la salud cerebral mientras se ejercitan las manos, muñecas y hombros.

Objetivo:

Estimular la coordinación óculo-manual y el ritmo dinámico del adulto mayor a través de secuencias sonoras y psicomotrices en posición sedente con el fin de mantener la agilidad mental y motora, al mismo tiempo que se promueve la movilidad articular de las extremidades y se fomenta la atención sostenida necesaria para la ejecución autónoma de sus actividades diarias.

Metodología:

La sesión inicia con un calentamiento de 5 minutos mediante marchas suaves en el propio sitio y giros pausados de muñecas para lubricar las articulaciones principales y activar el sistema cardiovascular. Posteriormente, se pasa a la fase principal de 15 minutos de duración, en la cual el adulto mayor se coloca sentado en una silla firme con la espalda recta para ejecutar una serie de tres ejercicios secuenciales: primero, debe seguir secuencias de ritmo aplaudiendo y tocando sus rodillas de manera alternada hasta completar 10 repeticiones; segundo, realiza una marcha sentado coordinando de forma rítmica el braceo y el movimiento de piernas al compás de una pista de música alegre durante 5 minutos continuos; y tercero, finaliza la fase ejecutando 12 pases precisos de pecho utilizando una pelota ligera lanzada hacia las manos de un compañero o contra una pared cercana. Finalmente, la actividad concluye con un enfriamiento de 5 minutos centrado en la ejecución de estiramientos suaves y sostenidos de dedos, manos y brazos, los cuales se

combinan con exhalaciones lentas y profundas para disminuir las pulsaciones y relajar por completo el cuerpo.

Observaciones o recomendaciones - Sede KM 41:
La implementación de la dinámica de "Coordinación y Ritmo con Aplausos" en adultos mayores se fundamenta en la estimulación cognitiva y motora simultánea, un proceso neuro-motriz que activa la corteza cerebral al exigir atención sostenida, memoria de trabajo y ejecución física al mismo tiempo. Esta doble tarea no solo fortalece las conexiones neuronales y la velocidad de reacción frente a estímulos externos, sino que también estimula la circulación sanguínea periférica en las extremidades superiores y despierta los receptores sensoriales de las palmas de las manos. Sin embargo, desde una perspectiva clínica, es vital priorizar el control de la frustración y el estrés durante el desarrollo de la actividad; si las secuencias rítmicas resultan demasiado complejas o veloces, el adulto mayor puede experimentar sentimientos de incompetencia o ansiedad que elevan la presión arterial y generan rigidez muscular refleja, transformando un ejercicio terapéutico en una experiencia negativa, por lo que el coordinador debe validar cada intento con paciencia, celebrar el movimiento por encima de la precisión perfecta y asumir el error como un elemento divertido del juego.

Observaciones o recomendaciones - Sede PAVA:
Para llevar estos principios a la realidad de forma efectiva, la principal pauta metodológica es garantizar una práctica en posición sedente segura, lo que implica que todo el circuito se ejecute con los participantes correctamente sentados en sillas firmes, con respaldo rígido, sin apoyabrazos que limiten el movimiento y estrictamente sin rodachines. Esta postura estabiliza el centro de gravedad, anula el riesgo de pérdidas de equilibrio o caídas por distracción y permite que las personas enfoquen toda su energía propioceptiva y visual en la coordinación de sus brazos y manos. Complementando esta seguridad estructural, se requiere el uso de música familiar y comandos verbales como un andamiaje externo de guía, seleccionando estratégicamente melodías o ritmos tradicionales de la juventud de los participantes para activar la memoria afectiva, evocar emociones positivas y elevar los niveles de dopamina; al mismo tiempo, el instructor debe modelar el ejercicio acompañando el compás con indicaciones por voz sumamente claras, lentas y rítmicas (como exclamar *"muslo, mesa, aplauso"*), asegurando un entorno libre de ruidos ambientales competitivos para que el estímulo auditivo actúe como un metrónomo natural que facilite la sincronización motora.

Registro fotográfico - Sede KM 41:





Registro fotográfico - Sede PAVA:





3.Tema o actividad: "Fortalecimiento Lateral y Alcances Funcionales"

El fortalecimiento lateral y los alcances funcionales son conceptos fundamentales en la fisioterapia y la rehabilitación motora, diseñados para mejorar la estabilidad, el equilibrio y la movilidad del cuerpo humano

Objetivo:

Desarrollar la fuerza muscular lateral y la estabilidad del tronco del adulto mayor mediante ejercicios de transferencia de peso y alcances tridimensionales con el fin de ampliar el rango de movimiento funcional, al mismo tiempo que se mejora la estabilidad postural en bipedestación y se previene el riesgo de caídas durante actividades domésticas cotidianas que requieran estirarse o desplazarse de lado.

Metodología:

La sesión inicia con un calentamiento de 5 a 10 minutos realizando flexiones suaves y controladas del tronco hacia ambos lados de manera alterna, combinadas con elevaciones lentas y circulares de hombros para liberar la tensión muscular acumulada en la espalda y preparar la columna. Posteriormente, se ejecuta la fase

principal de 20 minutos distribuidos en un circuito con pausas de descanso de 1 minuto entre cada estación, comenzando en la primera estación con 10 pasos laterales hacia la derecha y 10 hacia la izquierda manteniendo en todo momento el apoyo y deslizamiento de las manos sobre una mesa larga y firme; acto seguido, en la segunda estación, se realizan 8 repeticiones por cada lado de alcances frontales y diagonales con los brazos extendidos, simulando tomar un objeto imaginario de una repisa alta sin despegar los talones del suelo para exigir el control del equilibrio; y se termina en la tercera estación ejecutando 10 elevaciones de rodilla de forma alterna hacia el pecho mientras el participante se sujeta firmemente del respaldo de una silla estable. Finalmente, la actividad cierra con un enfriamiento de 5 minutos centrado exclusivamente en estiramientos axiales de la columna, rotaciones muy suaves de torso y la ejecución de respiraciones diafragmáticas profundas para inducir la relajación y el retorno seguro a la calma.

Observaciones o recomendaciones - Sede KM 41:
Para garantizar una ejecución completamente segura y libre de riesgos durante el entrenamiento de fuerza lateral y los alcances funcionales en el adulto mayor, es estrictamente obligatorio habilitar un entorno de práctica libre de peligros. Esto implica despejar por completo el suelo de alfombras, cables sueltos u objetos decorativos que puedan provocar tropiezos accidentales, además de exigir el uso continuo de calzado cerrado con suela de goma que proporcione un agarre firme. Asimismo, todas las actividades que se realicen de pie deben llevarse a cabo con un punto de apoyo estructural inmediato, tal como el respaldo de una silla pesada, una barra fija o una pared sólida, permitiendo que la persona restablezca su centro de gravedad de forma instantánea ante cualquier pérdida de balance.

Observaciones o recomendaciones - Sede PAVA:
El monitoreo continuo durante la sesión es el factor determinante para prevenir lesiones y detectar de manera oportuna cualquier señal de alarma fisiológica en el adulto mayor. Durante la ejecución de los alcances y el fortalecimiento, la premisa fundamental es la ausencia total de dolor punzante en la columna, las caderas o las rodillas, debiendo suspenderse la actividad de inmediato si se presenta alguna molestia que vaya más allá del esfuerzo muscular o el estiramiento natural. De igual manera, se debe vigilar atentamente la aparición de síntomas como mareos, vértigo, visión borrosa o desorientación espacial causados por los cambios de posición, instruyendo siempre a la persona a mantener la mirada fija en un punto visual de referencia al frente para estabilizar el sistema vestibular. El educador debe permanecer alerta ante signos de fatiga extrema que provoquen el colapso de la

postura o el temblor severo de las extremidades, ya que el agotamiento reduce drásticamente los reflejos protectores; ante este escenario, la sesión debe finalizarse o pausarse inmediatamente, entendiendo que la calidad y el control estricto de cada movimiento son infinitamente más valiosos que el número de repeticiones completadas.

Registro fotográfico - Sede KM 41:




Registro fotográfico - Sede PAVA:




4.Tema o actividad: Aquagym - Entrenamiento de fuerza con bandas elásticas.

El aquagym (también conocido como gimnasia acuática o *fitness* acuático) es una modalidad de ejercicio físico que consiste en realizar rutinas aeróbicas y de fortalecimiento muscular dentro del agua, por lo general en una piscina poco profunda donde los participantes hacen pie. El entrenamiento de fuerza con bandas elásticas es un método que utiliza tiras o tubos de látex para generar resistencia

contraria al movimiento muscular. Esta resistencia aumenta a medida que la banda se estira, lo que obliga al músculo a trabajar durante todo el ejercicio.

Objetivo:
Mejorar la condición física integral y la fuerza muscular mediante un sistema de entrenamiento de bajo impacto articular, que combine la resistencia hidrodinámica y la tensión elástica para favorecer la tonificación, la movilidad y la salud cardiovascular de forma segura.

Metodología:
La metodología adaptada para adultos mayores se ejecuta en una sesión continua de cincuenta minutos estructurada en cuatro fases que priorizan la seguridad, la movilidad y la prevención de caídas a través de estímulos de baja intensidad. La sesión inicia con una fase de activación de diez minutos dentro de la piscina mediante caminatas suaves en varias direcciones y rotaciones articulares controladas que aprovechan la flotabilidad para lubricar las articulaciones sin impacto. Posteriormente, se pasa a una fase de fuerza con bandas de quince minutos realizada en seco o en silla, utilizando bandas terapéuticas de resistencia baja para ejecutar dos series de diez repeticiones de flexiones de bíceps, aperturas de pecho y extensiones de rodilla, enfocadas en mejorar la postura y la fuerza funcional. Acto seguido, los participantes regresan al agua para una fase de resistencia y equilibrio de quince minutos, donde realizan marchas con elevación de rodillas, empujes hidrodinámicos con los brazos y elevaciones de talones sujetándose del borde para fortalecer las piernas y mejorar la estabilidad estática. Finalmente, la sesión concluye con una fase de relajación de diez minutos basada en estiramientos pasivos asistidos y ejercicios de respiración profunda para disminuir las pulsaciones y relajar los músculos de forma progresiva.

Observaciones o recomendaciones - Sede KM 41:
Para el desarrollo seguro de las sesiones de aquagym, es fundamental mantener la temperatura del agua de la piscina en un rango óptimo de entre 28°C y 31°C, ya que un ambiente demasiado frío o excesivamente cálido puede provocar calambres musculares, hipotermia o alteraciones bruscas en la presión arterial de los adultos mayores. Asimismo, se debe exigir una evaluación médica previa antes de iniciar el programa y controlar la intensidad de las actividades en el agua utilizando la escala de esfuerzo percibido (Escala de Borg) en un rango moderado de 4 a 6, evitando saltos de alto impacto o giros bruscos que comprometan la estabilidad de la columna o las articulaciones de la cadera.

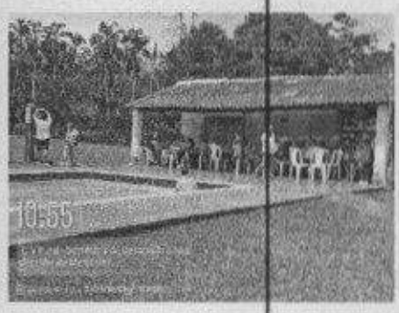
Observaciones o recomendaciones - Sede PAVA:

Al implementar el entrenamiento con bandas elásticas fuera del agua, es imperativo priorizar la estabilidad física de los participantes ejecutando los movimientos preferiblemente sentados en sillas firmes y sin ruedas, o bien apoyados de forma segura contra una pared resistente para eliminar por completo el riesgo de caídas debidas a la pérdida de equilibrio. Además, se debe instruir a los adultos mayores para que sujeten las bandas elásticas de manera suave y segura sin llegar a enrollarlas firmemente alrededor de las manos o las muñecas, previniendo así restricciones en la circulación sanguínea superficial, dolor por presión o microtraumatismos en personas que padecen de artritis o artrosis.

En cuanto al material y la progresión, el instructor debe revisar meticulosamente el estado de conservación de cada banda de látex antes de iniciar la sesión para descartar fisuras o desgaste que puedan provocar una ruptura accidental y un consecuente golpe al usuario. Finalmente, es crucial controlar la velocidad del ejercicio, enfatizando que el regreso a la posición inicial debe ser lento y guiado para aprovechar los beneficios de la contracción excéntrica, evitando movimientos balísticos o tirones rápidos que puedan sobrecargar los tendones o causar lesiones musculares en este grupo de edad.

Registro fotográfico - Sede KM 41:





Registro fotográfico – Sede PAVA:

¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!
fundacionnewman.wixsite.com/newman





Andrés David Morales Manrique
EDUCADOR FÍSICO

Componente de Manualidades- KM 41:
Área: Laborterapia-Manualidades
Responsable: Andrea Del Pilar Oyuela Echeverry
Fecha: 30 de Junio de 2026

1.Tema o actividad: Joyero artesanal en palitos de helado y foamy escarchado

Objetivo:
Fortalecer las capacidades físicas, cognitivas y sociales de la persona adulta mayor mediante el desarrollo de actividades manuales y artesanales, promoviendo la creatividad, la motricidad fina, la autonomía y la participación activa en espacios que favorezcan su bienestar integral.
Metodología:

Inicio:
Se dio apertura a la actividad con un espacio de bienvenida y motivación, donde se explicó a los participantes el objetivo de la manualidad y los materiales a utilizar. Asimismo, se brindaron orientaciones generales sobre el proceso de elaboración del joyero artesanal y la importancia de este tipo de actividades para el fortalecimiento de habilidades manuales y cognitivas.

Desarrollo:
Los adultos mayores participaron en la elaboración de un joyero artesanal utilizando palitos de helado y foamy escarchado. Durante el proceso se orientó paso a paso la construcción, decoración y acabado de cada trabajo, respetando los ritmos y capacidades individuales. Aquellos participantes que no manifestaron interés por la actividad manual realizaron ejercicios alternativos de estimulación cognitiva como sopas de letras y coloreado de mandalas, permaneciendo integrados al espacio grupal.

Cierre:
Se realizó una socialización de los trabajos elaborados, permitiendo a los participantes compartir sus experiencias y apreciaciones sobre la actividad desarrollada. Finalmente, se resaltó la importancia del aprovechamiento del tiempo libre mediante actividades que favorecen el bienestar, la creatividad y la integración social.

Observaciones o recomendaciones:

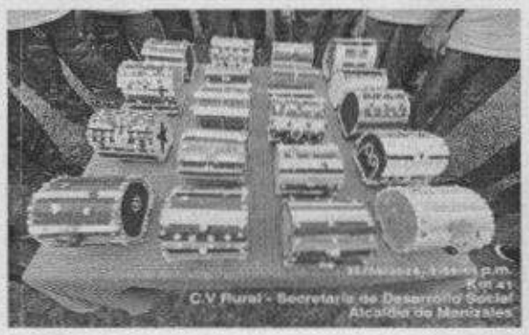
Se evidenció una participación favorable por parte de la mayoría de los adultos mayores, quienes demostraron interés, disposición y compromiso durante el desarrollo de la actividad. Se observó fortalecimiento de habilidades relacionadas con la motricidad fina, la concentración y la creatividad. Algunos participantes optaron por actividades de estimulación cognitiva, manteniendo una adecuada participación e integración dentro del grupo. Continuar promoviendo actividades manuales que fortalezcan las habilidades cognitivas y motrices de la persona adulta mayor, respetando sus intereses, capacidades y ritmos de aprendizaje. Asimismo, fomentar espacios de participación e integración que contribuyan al bienestar físico, emocional y social.













2.Tema o actividad: jarrón artesanal estilo rústico en cartonería y yute.

Objetivo:
Fortalecer las capacidades físicas, cognitivas y sociales de la persona adulta mayor mediante el desarrollo de actividades manuales y artesanales, promoviendo la creatividad, la motricidad fina, la autonomía y la participación activa en espacios que favorezcan su bienestar integral.

Metodología:

Inicio:
La actividad inició con un espacio de bienvenida y sensibilización, donde se presentó la manualidad a desarrollar y se explicaron las características del trabajo en cartonería y decoración con yute. Se brindaron instrucciones sobre el manejo de los materiales y la secuencia de elaboración del jarrón artesanal.

Desarrollo:
Los participantes elaboraron un jarrón artesanal estilo rústico utilizando materiales de cartonería y yute. Durante la actividad se acompañó de manera permanente el proceso de diseño, armado y decoración, promoviendo la creatividad y la expresión personal. Los adultos mayores que prefirieron no participar directamente en la manualidad realizaron actividades de fortalecimiento cognitivo, tales como sopas de letras y mandalas, favoreciendo su permanencia activa dentro del espacio de laborterapia.

Cierre:
Al finalizar la jornada se realizó una exposición de los trabajos elaborados, resaltando el esfuerzo y dedicación de los participantes. Se generó un espacio de

retroalimentación donde los adultos mayores expresaron sus opiniones y experiencias frente a la actividad desarrollada.

Observaciones o recomendaciones:

Se observó una participación activa y una adecuada disposición por parte de los asistentes durante el desarrollo de la actividad. Los adultos mayores demostraron creatividad, interés y compromiso en la elaboración de los jarrones artesanales. Asimismo, se evidenció el fortalecimiento de habilidades manuales, atención y concentración, así como una interacción positiva entre los participantes. Mantener la implementación de actividades artesanales que favorezcan el desarrollo de habilidades ocupacionales, cognitivas y sociales en la persona adulta mayor. Se recomienda continuar ofreciendo alternativas de estimulación cognitiva para aquellos participantes que presentan preferencia por actividades diferentes a las manualidades.











Andrea Oyuela Echeverri

Andrea del Pilar Oyuela
Tallerista Manualidades

Componente de Manualidades- PAVA:
Área: Manualidades
Responsable: Gloria Marulanda
Fecha: 30 de junio 2026

1.Tema o actividad: Elaboración de porta cucharas decorativo con diseño de vaca.

Objetivo: Fortalecer en las personas mayores habilidades de precisión, organización espacial y seguimiento de secuencias mediante la elaboración de una porta cucharas decorativas. A través de técnicas de recorte, trazado, pegado, pintura, ensamblaje y decoración, se promovió la creatividad, la concentración y la expresión artística durante el desarrollo de la manualidad.

Metodología:
La actividad se desarrolló mediante una metodología práctica, participativa y guiada, adaptada al ritmo de aprendizaje y capacidades de las personas mayores. Inicialmente, se realizó la presentación del proyecto, explicando el diseño de la porta cucharas y las técnicas que serían utilizadas durante el proceso de elaboración.

Posteriormente, se orientó paso a paso el manejo de los materiales y herramientas, iniciando con el corte de la parte superior de los envases de Pedialyte y la elaboración de la base en cartón. Las personas mayores realizaron el proceso de medición, recorte y forrado de los recipientes con foami, fortaleciendo la precisión y el seguimiento de instrucciones.

Seguidamente, elaboraron los bordes decorativos en foami negro, los cuales fueron pegados en la parte superior e inferior de cada envase. Con ayuda del pincel chino y la pintura negra, realizaron manchas decorativas alrededor de los recipientes y sobre la base principal. Posteriormente, aplicaron pintura café sobre las manchas para dar profundidad y realce al diseño.

Durante las siguientes sesiones, utilizaron el pinta puntos y el pincel liner para realizar detalles decorativos finos, fortaleciendo la creatividad y la organización espacial. Luego, recortaron y forraron la figura de la vaca en cartón, aplicando pintura y detalles con cautín para dar relieve y mejor acabado a la pieza.

también elaboraron flores decorativas en foami amarillo y hojas en foami verde, las cuales complementaron el diseño final de la porta cucharas. Finalmente, unieron los recipientes entre sí, los pegaron sobre la base principal y decoraron la parte frontal con la figura de la vaca, flores y piedra decorativa. La profesional apoyó la realización de detalles finales como ojos y boca.

Durante todo el proceso se brindó acompañamiento constante, favoreciendo la participación activa, la creatividad y el trabajo autónomo. Al finalizar, se realizó una socialización de los trabajos terminados, fortaleciendo la autoestima y el sentido de logro de las personas mayores.

Observaciones:

· Se evidenció buena disposición, motivación y participación activa por parte de las personas mayores durante el desarrollo de la actividad, mostrando interés y entusiasmo en cada una de las etapas de elaboración de la porta cucharas.

· Las personas mayores reaccionaron de manera positiva frente al proyecto, demostrando satisfacción al observar el avance y resultado final de sus trabajos. La actividad generó espacios de integración, diálogo y colaboración entre los adultos.

· Durante el proceso se fortalecieron habilidades como la precisión manual, el seguimiento de secuencias, la organización espacial, la creatividad y la concentración, especialmente en actividades de recorte, pintura, pegado y decoración.

· La actividad influyó favorablemente en la atención y participación de las personas mayores, ya que mantuvieron interés constante en el desarrollo de la manualidad y siguieron las instrucciones de manera progresiva.

· Algunos adultos presentaron dificultad en procesos como el manejo de silicona, el recorte de piezas pequeñas y la realización de detalles decorativos; sin embargo, estas situaciones fueron solucionadas mediante acompañamiento individual, explicación nuevamente de las instrucciones y apoyo constante por parte de la profesional.

· Se observó que la actividad favoreció la expresión artística y la toma de decisiones en aspectos relacionados con la decoración y combinación de colores.

· A nivel emocional, se evidenciaron sentimientos de alegría, satisfacción y orgullo al finalizar la manualidad, fortaleciendo la autoestima, la seguridad personal y el sentido de logro en las personas mayores.

· Se recomienda continuar implementando actividades manuales que permitan fortalecer habilidades cognitivas, creativas y de concentración, promoviendo espacios de participación activa y bienestar emocional.
· Es importante brindar tiempos adecuados de secado entre procesos de pintura y pegado para obtener mejores acabados y mayor durabilidad en las manualidades.
· Se sugiere fomentar espacios de exposición y socialización de los trabajos realizados, con el fin de reconocer el esfuerzo y talento de las personas mayores.

















Gloria I Marulanda M

Gloria I Marulanda _ Artes Manuales

INFORME CUALITATIVO JAVA

Área: Enfermería -Sede Java
Responsable: Daissy Johana Higuita Arias
Fecha: 30 de junio del 2026

1. Tema o actividad: Higiene Oral

Objetivo:
fomentar en los adultos mayores del centro vida la incorporación de la higiene oral como un hábito diario y autónomo, para de esta forma prevenir ciertas enfermedades y reconocer los alimentos que dañan la sonrisa y cuales la protegen.

Metodología:
La actividad inició con la bienvenida a los adultos mayores y el desarrollo de la dinámica "El monstruo del azúcar y los superhéroes", en la cual se conformaron equipos y se dispusieron diferentes tarjetas con imágenes de alimentos sobre una mesa. Cada adulto mayor clasificó los alimentos según considerara que eran beneficiosos o perjudiciales para la salud oral, ubicándolos en una boca feliz o una boca triste. Posteriormente, se realizó una explicación didáctica y sencilla sobre los gérmenes, utilizando ejemplos cotidianos que facilitaron la comprensión del tema y promovieron hábitos adecuados de higiene oral.

Durante la jornada se abordó la diferencia entre alimentos saludables y no saludables para los dientes, explicando su impacto en la salud bucal y la aparición de caries y otras enfermedades. Asimismo, se brindó orientación sobre el correcto cuidado e higiene oral en personas portadoras de prótesis dentales, enseñando paso a paso el aseo de la boca y de la prótesis, los elementos adecuados para su limpieza, su correcta conservación y los cuidados necesarios para prevenir infecciones, malos olores y deterioro. Seguidamente, se realizó una actividad lúdico-recreativa en la que los participantes, con los ojos vendados, debían ubicar los dientes en un dibujo dispuesto en el tablero, favoreciendo la participación y el aprendizaje. Finalmente, se realizó un espacio de retroalimentación y compromiso, invitando a los adultos mayores a expresar una acción personal relacionada con el fortalecimiento de sus hábitos de higiene oral.

Observaciones:
Los adultos mayores participaron de manera activa y mostraron interés durante el desarrollo de las actividades, especialmente en las dinámicas relacionadas con la clasificación de alimentos y el cuidado de las prótesis dentales. Se recomienda continuar reforzando periódicamente los hábitos de higiene oral, promover el control odontológico regular y brindar acompañamiento a los usuarios portadores de prótesis para garantizar su adecuada limpieza, conservación y uso, contribuyendo así a la prevención de enfermedades bucales y al mejoramiento de su calidad de vida.









2.Tema o actividad: Alzheimer

Objetivo:
Fortalecer el conocimiento de los adultos mayores sobre la enfermedad de Alzheimer, sus principales signos, síntomas y factores de riesgo, promoviendo la adopción de hábitos de vida saludables, la estimulación física y cognitiva, y el

cuidado integral de la salud como estrategias para favorecer el bienestar y la calidad de vida.

Metodología:
Se realizó una explicación clara y sencilla sobre la enfermedad de Alzheimer, abordando aspectos como su definición, principales signos y síntomas, factores de riesgo, tratamiento y cuidados generales. Asimismo, se promovió la importancia de mantener hábitos de vida saludables, como una alimentación balanceada, la práctica de actividad física, la estimulación cognitiva y el adecuado cumplimiento de los tratamientos médicos, con el fin de favorecer el bienestar y la calidad de vida de las personas mayores.

Posteriormente, se desarrolló una actividad de estimulación de la memoria y la atención denominada "Adivina la canción". Para ello, se reprodujeron fragmentos de canciones conocidas por los adultos, quienes identificaron y dieron el nombre correspondiente de cada canción. Esta actividad permitió fortalecer los procesos de memoria, concentración y evocación de recuerdos significativos.

Seguidamente, se llevó a cabo la dinámica "Concéntrese", en la cual se ubicaron números del 0 al 9 en una mesa frente a dos participantes. Se les pidió que cuando se mencionara un número específico debían identificarlo y tomarlo rápidamente. Resultó ganador quien logró hacerlo primero. Esta actividad favoreció la estimulación de la atención, la rapidez de respuesta, la coordinación y las funciones cognitivas.

Al finalizar las actividades, se realizó una socialización del tema tratado, permitiendo a los participantes expresar sus opiniones, resolver inquietudes y compartir experiencias relacionadas con el Alzheimer. Finalmente, se reforzaron los principales aprendizajes adquiridos durante la jornada y se brindaron recomendaciones para el cuidado de la salud cognitiva.

Observaciones:
Los adultos mayores participaron activamente durante la jornada, mostrando interés y disposición para aprender sobre la enfermedad de Alzheimer y sus cuidados.
Durante las actividades de estimulación cognitiva se evidenció buena participación, favoreciendo la memoria, la atención y la concentración de los asistentes.
Los participantes lograron reconocer la importancia de mantener hábitos de vida saludables, como una adecuada alimentación, la actividad física y la estimulación mental para contribuir al bienestar general.

Se observó un ambiente de integración, respeto y compañerismo, facilitando el intercambio de experiencias y conocimientos entre los adultos mayores.
Se recomienda continuar desarrollando actividades lúdicas y educativas que fortalezcan las funciones cognitivas y promuevan el envejecimiento activo y saludable.









3. Tema o actividad: cáncer de próstata y autoexamen de testículos.

Objetivo:
Fortalecer los conocimientos de los adultos mayores acerca del cáncer de próstata y el autoexamen de testículos, reconociendo sus signos de alarma, factores de

riesgo y medidas preventivas, con el fin de incentivar prácticas de autocuidado y detección oportuna.

Metodología:
Se inicio con una explicación clara y sencilla sobre el cáncer de próstata, abordando su definición, principales signos y síntomas, factores de riesgo, medidas de prevención y opciones de tratamiento. Asimismo, se enfatizó la importancia del autoexamen de testículos como estrategia para la detección temprana de posibles alteraciones. Posteriormente, se desarrolló la actividad denominada "Derribando mitos", en la cual los participantes respondieron preguntas de verdadero o falso relacionadas con la información previamente socializada, permitiendo reforzar los conocimientos adquiridos.

Después de la explicación, se llevó a cabo la actividad "Arma el rompecabezas". Para ello, los adultos mayores fueron divididos en dos grupos y a cada equipo se le entregaron las piezas de un rompecabezas alusivo a la próstata. Los participantes trabajaron de manera conjunta para ensamblar la imagen en el menor tiempo posible. El grupo que logro completar correctamente el rompecabezas en primer lugar fue reconocido como ganador. Esta actividad favoreció el trabajo en equipo, la participación activa y el refuerzo de los conceptos abordados durante la jornada. Al finalizar las actividades, se realizó una socialización del tema con el fin de resolver dudas, aclarar inquietudes y reforzar los conocimientos relacionados con el cáncer de próstata y la importancia del autoexamen de testículos. Además, se promovió la adopción de prácticas de autocuidado y la consulta oportuna a los servicios de salud para la detección temprana de posibles alteraciones.

Observaciones:
Los adultos mayores participaron activamente durante el desarrollo de las actividades propuestas, mostrando interés por el tema abordado.
Se evidenció una buena comprensión de los conceptos relacionados con el cáncer de próstata y la importancia del autoexamen de testículos.
La actividad "Derribando mitos" permitió identificar y aclarar creencias erróneas sobre la enfermedad y sus medidas de prevención.
Durante la actividad del rompecabezas se promovió el trabajo en equipo, la integración grupal y la participación de los usuarios.
Algunos adultos manifestaron dudas relacionadas con los signos de alarma y la frecuencia de los controles médicos, las cuales fueron resueltas durante la socialización final.









4. Tema o actividad: Cáncer de mama y autoexamen de seno.

Objetivo:
Fortalecer los conocimientos de los adultos mayores sobre el cáncer de mama y la importancia del autoexamen de seno como herramienta de detección temprana, promoviendo el autocuidado y la prevención de esta enfermedad.

Metodología:
Se realizó una explicación sencilla sobre el cáncer de mama, abordando aspectos relacionados con sus factores de riesgo, signos de alarma, métodos de detección temprana y la importancia del diagnóstico oportuno. Asimismo, se brindó información sobre la práctica del autoexamen de seno como una herramienta fundamental para el autocuidado y la prevención.

Posteriormente, se desarrolló la dinámica denominada "La ruleta del cuidado". Cada adulto mayor pasó al frente y giró la ruleta, la cual contenía diferentes categorías como preguntas, signos de alarma, hábitos saludables, verdadero o falso y consejos

de autocuidado. Dependiendo de la casilla seleccionada, cada participante respondió preguntas, mencionó recomendaciones relacionadas con el tema o contó con el apoyo de sus compañeros para dar respuesta. Esta actividad permitió fortalecer los conocimientos adquiridos, fomentar la participación activa y promover el aprendizaje de manera lúdica y comprensible.

Al finalizar la actividad, se realizó una reflexión grupal sobre la importancia del amor propio, el autocuidado, la realización periódica del autoexamen de seno y la asistencia a controles médicos preventivos. Finalmente, se resolvieron inquietudes y se reforzaron los principales conceptos abordados durante la jornada.

Observaciones:
Los adultos mayores participaron activamente en la dinámica propuesta, mostrando interés por el tema y disposición para compartir sus conocimientos y experiencias.
Se evidenció una adecuada comprensión de los principales signos de alarma y de la importancia de la detección temprana del cáncer de mama.
La actividad lúdica facilitó la interacción entre los participantes y favoreció el aprendizaje de los contenidos de manera amena.
Se recomienda continuar fortaleciendo las estrategias de educación para la salud relacionadas con el autocuidado y la prevención de enfermedades.









5. tema o actividad: Cáncer de pulmón.

Objetivo:
Fortalecer los conocimientos de los adultos mayores sobre el cáncer de pulmón, promoviendo el reconocimiento de sus factores de riesgo, signos, síntomas y medidas de prevención, con el fin de fomentar hábitos de autocuidado y contribuir a la detección temprana de esta enfermedad.

Metodología:
Se realizó una explicación sencilla y participativa sobre el cáncer de pulmón, abordando aspectos como los factores de riesgo, los diferentes tipos de cáncer de pulmón, sus principales signos y síntomas, las opciones de tratamiento y las medidas de prevención. Durante la actividad se incentivó la participación de los adultos mayores mediante preguntas y comentarios relacionados con el tema.

Posteriormente, se desarrolló la dinámica denominada "Licuado de letras". Los adultos mayores fueron divididos en dos grupos y a cada equipo se le entregaron letras desordenadas para formar palabras relacionadas con el cáncer de pulmón. Cada grupo trabajó de manera colaborativa para organizar correctamente las palabras en el menor tiempo posible. Se otorgó un punto al equipo que logró completar la actividad de forma correcta y rápida. Esta dinámica permitió reforzar los conocimientos adquiridos, estimular la memoria, la atención y el trabajo en equipo.

Al finalizar la actividad, se realizó una reflexión grupal sobre la importancia de conocer los factores de riesgo asociados al cáncer de pulmón y la adopción de hábitos saludables para su prevención. Asimismo, se resolvieron dudas y se reforzaron los conceptos más importantes abordados durante la jornada.

Observaciones:

Los adultos mayores participaron activamente en la actividad educativa y mostraron interés por aprender sobre el cáncer de pulmón y sus medidas de prevención.

La dinámica permitió fortalecer la comprensión del tema de manera lúdica y participativa.

Se evidenció trabajo en equipo, compañerismo y buena disposición durante el desarrollo de la actividad.

Los participantes identificaron factores de riesgo y hábitos saludables que contribuyen a la prevención de enfermedades respiratorias









6. Toma de signos vitales

Objetivo:
Realizar la toma y seguimiento periódico de los signos vitales de los adultos mayores dos veces por semana, con el fin de monitorear su estado de salud, detectar oportunamente posibles alteraciones y contribuir a la promoción, prevención y control de enfermedades.

Observaciones:
Se realizó la toma de signos vitales a los adultos mayores de manera periódica, dos veces por semana, permitiendo el seguimiento y monitoreo de su estado de salud.
Los usuarios asistieron de forma adecuada a los controles programados y mostraron disposición durante el procedimiento.
Se identificaron oportunamente algunas variaciones en los signos vitales, las cuales fueron registradas para su respectivo seguimiento y orientación.
La actividad favoreció la detección temprana de posibles factores de riesgo y contribuyó al fortalecimiento de acciones de promoción y prevención en salud.






7. seguimientos individuales:

Objetivo:
Brindar intervenciones individuales a los adultos mayores con el fin de fortalecer su bienestar integral, proporcionar educación para la salud, resolver inquietudes, promover el autocuidado y realizar acompañamiento de acuerdo con las necesidades identificadas en cada participante.

Observaciones:
Se realizaron intervenciones individuales de acuerdo con las necesidades y características particulares de cada adulto mayor.

Durante los encuentros se brindó educación en salud, orientación sobre hábitos de vida saludables y recomendaciones relacionadas con el autocuidado.
Los participantes mostraron receptividad e interés frente a las orientaciones proporcionadas.
Las intervenciones permitieron identificar necesidades específicas, aclarar dudas y fortalecer conocimientos relacionados con el cuidado de la salud.









Conclusión general:
Durante el mes de junio se desarrollaron diversas actividades de promoción de la salud, prevención de enfermedades y estimulación cognitiva dirigidas a los adultos mayores del Centro Vida. A través de charlas educativas, dinamicas lúdicas, toma

de signos vitales, seguimientos e intervenciones individuales, se fortalecieron conocimientos relacionados con el autocuidado, la prevención de enfermedades y la adopción de hábitos de vida saludables.

La participación activa de los adultos mayores evidenció el interés y compromiso con las actividades propuestas, favoreciendo espacios de aprendizaje, integración y bienestar. Asimismo, las acciones realizadas permitieron identificar necesidades particulares, brindar orientación oportuna y realizar seguimiento al estado de salud de los usuarios.

En general, las actividades desarrolladas contribuyeron al fortalecimiento de la salud física, mental y emocional de los adultos mayores, promoviendo un envejecimiento activo, saludable y una mejor calidad de vida.

Daissy Johana Higuita Arias

Daissy Johana Higuita A.
Auxiliar de Enfermería

Área: Psicología
Responsable: Valentina Ospina Suárez
Fecha: 30 de junio 2026

1. **Tema o Actividad:** Malos tratos

Objetivo
Reconocer las conductas de maltrato entre personas mayores, sensibilizando sobre sus consecuencias y promoviendo el respeto mutuo.

Metodología
La actividad inició mediante la representación de situaciones cotidianas relacionadas con conductas de exclusión, burla, rechazo y diferentes formas de maltrato que pueden presentarse entre pares. A través del juego de roles, los adultos mayores tuvieron la oportunidad de identificar comportamientos que afectan la convivencia y reflexionar sobre las emociones que generan en quienes las experimentan.

Posteriormente, se desarrolló un espacio de análisis grupal donde los participantes compartieron opiniones y experiencias relacionadas con situaciones de irrespeto vividas a lo largo de su vida o dentro de diferentes contextos sociales. Este ejercicio permitió fortalecer la empatía y la capacidad de reconocer el impacto emocional que pueden tener determinadas conductas sobre otras personas.

Finalmente, se realizó una actividad reflexiva donde cada participante expresó una actitud positiva que desea recibir de quienes lo rodean y la compartió con uno de sus compañeros, promoviendo el fortalecimiento de relaciones basadas en el respeto, la consideración y el buen trato.

Observaciones
Se evidenció una adecuada participación e interés por parte de los adultos mayores, quienes lograron identificar diferentes formas de maltrato y reflexionar acerca de las consecuencias emocionales que estas generan. Algunos participantes compartieron experiencias personales relacionadas con conflictos interpersonales y situaciones de exclusión, favoreciendo procesos de sensibilización y reconocimiento emocional.

Recomendaciones
Continuar promoviendo actividades orientadas al fortalecimiento del respeto mutuo y la convivencia.

Favorecer espacios de reflexión que permitan prevenir situaciones de conflicto entre compañeros.
Fortalecer estrategias de comunicación respetuosa dentro de los espacios grupales.






2.Tema o Actividad: Límites y comportamientos adecuados con nuestro cuerpo

Objetivo
Explorar con respeto y claridad la vivencia de la sexualidad en la vejez, fortaleciendo el autocuidado, los límites personales y el respeto por el otro.

Metodología
La actividad inició mediante un conversatorio orientado a abordar la sexualidad como una dimensión natural del ser humano presente durante todas las etapas de la vida. Se promovió un espacio de diálogo respetuoso donde los participantes pudieron expresar opiniones, resolver inquietudes y reflexionar acerca de la importancia del respeto hacia sí mismos y hacia los demás.

Posteriormente, se abordaron conceptos relacionados con el consentimiento, los límites personales y los comportamientos adecuados dentro de los espacios compartidos, resaltando la importancia de reconocer y respetar las decisiones, preferencias y espacios individuales de cada persona.
Como actividad práctica, los adultos mayores representaron de manera escrita y gráfica situaciones que consideran apropiadas o inapropiadas dentro del Centro Vida, permitiendo identificar conductas que favorecen una convivencia basada en el respeto, la dignidad y el autocuidado.

Observaciones
Los participantes mostraron interés frente a la temática, participando activamente en los espacios de diálogo y reflexión. Se evidenció comprensión sobre la importancia de respetar los límites personales y reconocer comportamientos adecuados dentro de los espacios compartidos. La actividad permitió aclarar conceptos y fortalecer actitudes orientadas al respeto mutuo.

Recomendaciones
Continuar promoviendo espacios educativos relacionados con el autocuidado y el respeto por los límites personales.
Fortalecer procesos de sensibilización orientados a la convivencia respetuosa y la prevención de conductas inadecuadas.
Favorecer la expresión de inquietudes relacionadas con la sexualidad desde una perspectiva de respeto y bienestar.









2.Tema o Actividad: Formas de comunicación

Objetivo
Enseñar la importancia de expresar necesidades, opiniones o límites de forma clara, empática y respetuosa para una sana convivencia.

Metodología
La actividad inició con un conversatorio orientado a reflexionar sobre las diferentes formas de comunicación y la manera en que las palabras pueden influir positiva o negativamente en las relaciones interpersonales. Los participantes compartieron experiencias relacionadas con situaciones de conflicto, desacuerdos y dificultades de comunicación presentes en su entorno cotidiano.

Posteriormente, se desarrolló una actividad lúdica en la que se presentaron ejemplos de frases expresadas de manera inadecuada, las cuales debían ser transformadas por los participantes en mensajes formulados de manera respetuosa y asertiva. Este ejercicio permitió fortalecer habilidades comunicativas orientadas al respeto y la resolución pacífica de conflictos.

Finalmente, cada adulto mayor elaboró una frase personal relacionada con la comunicación positiva que desea implementar en su vida diaria, favoreciendo la apropiación de herramientas prácticas para mejorar la convivencia.

Observaciones
Se observó una participación activa durante las actividades propuestas. Los participantes lograron identificar la diferencia entre una comunicación agresiva, pasiva y asertiva, reconociendo la importancia del respeto y la empatía en las

relaciones interpersonales. La actividad favoreció la reflexión sobre la manera en que se expresan frente a los demás.

Recomendaciones
Continuar fortaleciendo habilidades de comunicación asertiva.
Promover estrategias para la resolución pacífica de conflictos.
Favorecer espacios donde los adultos mayores puedan expresar opiniones y emociones de manera respetuosa.






2.Tema o Actividad: Estrés

Objetivo
Reconocer el estrés como una respuesta natural, identificar cómo se manifiesta en la adultez mayor y aprender estrategias para manejarlo sanamente.

Metodología
La actividad inició con una explicación sobre el concepto de estrés, sus causas más frecuentes y las diferentes formas en que puede manifestarse a nivel físico,

emocional y conductual. Los participantes compartieron situaciones cotidianas que les generan preocupación, tensión o malestar emocional.

Posteriormente, se desarrollaron ejercicios prácticos orientados al manejo del estrés, incluyendo técnicas de respiración consciente, estiramientos suaves y ejercicios de visualización guiada, favoreciendo estados de relajación y bienestar emocional.

Como cierre, los adultos mayores realizaron una actividad de reflexión donde identificaron aquellas actividades, personas o situaciones que les ayudan a sentirse tranquilos y emocionalmente estables, promoviendo el reconocimiento de recursos personales para el afrontamiento saludable de las dificultades.

Observaciones

Los participantes mostraron interés por aprender estrategias para manejar situaciones de estrés y preocupación. Se evidenció buena disposición durante los ejercicios prácticos de relajación y una participación activa en los espacios de reflexión. Algunos adultos identificaron preocupaciones relacionadas con la salud, la familia y las limitaciones propias del envejecimiento.

Recomendaciones

Continuar fortaleciendo estrategias de manejo emocional y reducción del estrés.
Promover actividades de relajación y autocuidado de manera periódica.
Realizar seguimiento a los participantes que manifiestan mayores niveles de preocupación o malestar emocional.









4.Temao Actividad: Intervenciones individuales

Objetivo
Brindar acompañamiento psicológico individual a los adultos mayores, orientado a la atención de necesidades emocionales, fortalecimiento del bienestar psicológico y orientación frente a situaciones personales, familiares, sociales y de salud.

Metodología
Las intervenciones individuales se desarrollaron mediante espacios de escucha activa, acompañamiento emocional y orientación psicológica, permitiendo a los adultos mayores expresar libremente pensamientos, emociones y preocupaciones relacionadas con diferentes aspectos de su vida cotidiana.

Durante estos espacios se abordaron situaciones asociadas a sentimientos de soledad, dificultades familiares, preocupaciones derivadas de condiciones de salud, conflictos interpersonales, procesos de adaptación y situaciones generadoras de estrés. Asimismo, se brindó orientación frente a dificultades relacionadas con la convivencia, la comunicación y el establecimiento de límites personales.

Las intervenciones fueron realizadas de manera individualizada, respondiendo a las necesidades específicas identificadas en cada adulto y promoviendo la validación emocional, el fortalecimiento de recursos personales y el desarrollo de estrategias de afrontamiento saludables.

Observaciones

Se evidenció apertura emocional por parte de varios adultos mayores, quienes aprovecharon los espacios individuales para expresar experiencias personales y preocupaciones que afectan su bienestar. Algunos manifestaron sentimientos de tristeza asociados a condiciones de salud, dificultades familiares y percepción de soledad, requiriendo acompañamiento continuo.

Asimismo, se identificaron necesidades relacionadas con el fortalecimiento de habilidades de comunicación, manejo emocional y resolución de conflictos, favoreciendo procesos de orientación y seguimiento individual.

Recomendaciones

Dar continuidad a los procesos de acompañamiento psicológico individual.
Realizar seguimiento a casos con mayor vulnerabilidad emocional y social.
Fortalecer estrategias orientadas al manejo emocional, la comunicación asertiva y la resolución de conflictos.
Promover el fortalecimiento de redes de apoyo familiares y comunitarias.









CONCLUSIÓN GENERAL

Durante el mes de junio se evidenció una participación activa por parte de los adultos mayores en las diferentes actividades desarrolladas desde el área de psicología. Las temáticas abordadas favorecieron la reflexión sobre el respeto, la convivencia, la comunicación y el bienestar emocional, contribuyendo al fortalecimiento de habilidades personales y sociales necesarias para una mejor calidad de vida.

Se observaron avances en la capacidad de reconocer conductas de maltrato, establecer límites adecuados, expresar necesidades de manera respetuosa y utilizar estrategias saludables para afrontar situaciones de estrés. Asimismo, los espacios grupales e individuales permitieron fortalecer la expresión emocional y la identificación de necesidades de acompañamiento psicológico.

Desde el área de psicología se resalta la importancia de continuar promoviendo espacios de escucha, participación y reflexión que favorezcan el bienestar emocional, la convivencia armónica y el envejecimiento activo de los adultos mayores del Centro Vida Rural Java.

Valentina O

Valentina Ospina Suárez
Psicóloga

Área: Trabajo Social
Responsable: Anggie Daniela Ramírez Castrillón
Fecha: 30 de junio 2026

1." Un viaje por los océanos"

Objetivo
Sensibilizar a las personas adultas mayores, sobre la importancia del cuidado y la conservación de los océanos mediante actividades lúdicas, participativas y reflexivas.

Metodología
La actividad se desarrolló de manera participativa, lúdica y reflexiva, iniciando con un conversatorio para explorar los conocimientos previos y recuerdos significativos de los participantes frente al mar, a través de preguntas orientadoras como: "¿Quién ha ido al mar?" y "¿Qué recuerdos bonitos les trae?". Posteriormente, se realizó una breve sensibilización sobre el Día de los Océanos, abordando la importancia de los océanos, los ríos y la diversidad marina, promoviendo la reflexión sobre el cuidado del medio ambiente.

Seguidamente, se llevó a cabo la dinámica "Pesca de recuerdos", en la cual cada persona adulta mayor extrajo de una caja un pez elaborado en material didáctico, el cual contenía una pregunta o una penitencia relacionada con el tema trabajado. Esta estrategia permitió fomentar la participación, la expresión oral, la evocación de recuerdos, el juego y la integración grupal.

Finalmente, se realizó la actividad creativa "Mural del océano", donde cada participante dibujó un animal marino con las características que deseó, lo compartió con el grupo y lo ubicó en un mural colectivo. Como cierre, cada adulto escribió un compromiso personal orientado al cuidado de los océanos y los ríos, fortaleciendo así la apropiación del mensaje ambiental y la construcción de acciones simbólicas de protección hacia la naturaleza.

Observaciones
La actividad contó con una participación activa e interés por parte de las personas adultas mayores, quienes se mostraron receptivos frente al tema y motivados al compartir sus recuerdos, experiencias y conocimientos relacionados con el mar y el cuidado del agua. Durante la dinámica de pesca de recuerdos se evidenció buena

disposición, interacción grupal, expresiones de alegría y fortalecimiento de la comunicación entre los participantes.

En el desarrollo del mural, se observó creatividad, compromiso y apropiación del tema, permitiendo que cada adulto expresara de manera libre su percepción sobre la vida marina y la importancia de proteger los océanos y ríos. Asimismo, la actividad favoreció la evocación de experiencias significativas, la socialización de saberes y la sensibilización frente al cuidado del medio ambiente desde una metodología accesible y acorde con el grupo.

Recomendaciones

Reforzar en próximas sesiones los temas relacionados con el cuidado del agua, el medio ambiente y la conservación de los recursos naturales, vinculándolos con experiencias cotidianas del territorio.

Favorecer espacios donde los participantes puedan expresar compromisos, reflexiones y propuestas frente a temáticas ambientales, fortaleciendo su rol como portadores de saberes y agentes de cuidado en la comunidad.









2." Sembrando memoria y esperanza"

Objetivo

Generar un espacio de reflexión y reconocimiento sobre las vivencias de las personas campesinas frente al conflicto armado, promoviendo la expresión de recuerdos, emociones y mensajes de resiliencia mediante un diálogo de saberes y actividades participativas.

Metodología

La actividad se desarrolló a través de una metodología participativa, reflexiva y grupal, orientada a reconocer la importancia de la población campesina en el país, su papel en la producción de alimentos, el cuidado del territorio y su aporte al desarrollo de las comunidades. Inicialmente, se realizó una contextualización breve sobre el valor del campesinado en Colombia y las diferentes dificultades que históricamente ha enfrentado, resaltando también la necesidad de generar propuestas que favorezcan su bienestar y el de la población en general.

Posteriormente, se llevó a cabo una dinámica tipo debate grupal, en la cual las personas adultas mayores fueron divididas en dos grupos, representando cada uno un partido político. A cada grupo se le orientó para construir propuestas relacionadas con temas como educación, salud, apoyo a las personas adultas mayores y bienestar de la población campesina, con el fin de promover la reflexión sobre las necesidades del territorio y la importancia de la participación ciudadana. Cada grupo expuso sus ideas, argumentos y planteamientos, generando un espacio de escucha, intercambio de opiniones y construcción colectiva.

Como cierre, se realizó una actividad simbólica y creativa en la que los participantes elaboraron un cartel con mensajes de esperanza, escribiendo frases relacionadas con la paz, el reconocimiento del campesinado, el valor del trabajo en el campo y el deseo de mejores oportunidades para las comunidades rurales. Esta actividad permitió finalizar la jornada desde una perspectiva de resiliencia, dignificación y esperanza colectiva.

Observaciones

Durante la actividad se evidenció una participación activa por parte de las personas adultas mayores, quienes mostraron interés en el tema y disposición para compartir sus ideas, experiencias y puntos de vista frente a la realidad del campesinado y las necesidades del país. La dinámica del debate favoreció la expresión oral, el trabajo en equipo, la escucha y el análisis de problemáticas sociales relacionadas con la educación, la salud, la situación de las personas mayores y el campo colombiano.
Asimismo, se observó que varios participantes relacionaron el tema con sus propias experiencias de vida en contextos rurales, lo que enriqueció la discusión y permitió reconocer saberes previos, recuerdos y vivencias significativas. La elaboración del cartel de esperanza propició un espacio de expresión positiva, creatividad y reflexión final, fortaleciendo sentimientos de unión, reconocimiento y valoración hacia la población campesina.

Recomendaciones

Incluir dinámicas de debate y trabajo en grupo que estimulen la participación, el pensamiento crítico, la escucha y la construcción colectiva de ideas.
Seguir generando actividades de cierre simbólico, como murales o carteles, que permitan reforzar mensajes de esperanza, dignidad, resiliencia y transformación social desde la experiencia de los participantes.









3. "Historias y huellas de papá"

Objetivo

Fortalecer la participación, la expresión emocional y el reconocimiento del rol paterno en las personas adultas mayores mediante actividades recreativas, reflexivas y de integración en la celebración del Día del Padre.

Metodología

La actividad se desarrolló mediante una metodología participativa, creativa y reflexiva, orientada al reconocimiento del significado de la figura paterna en la vida de las personas adultas mayores, así como a la evocación de recuerdos, cualidades y experiencias relacionadas con sus padres y con el rol de ser padre. Inicialmente, se dio apertura a la jornada con un conversatorio a partir de la pregunta "¿Qué

significa ser padre?", promoviendo la expresión de opiniones, recuerdos, sentimientos y enseñanzas asociadas a la paternidad y al vínculo afectivo con la figura paterna.

Posteriormente, se realizó la actividad del "baúl de los recuerdos de papá", en la que se ubicó un baúl simbólico en el tablero y a cada participante se le entregó la silueta de un hombre para representar a su padre o a la figura paterna que recordaban. Cada adulto decoró la silueta con plastilina, resaltando características, elementos o rasgos que identificaban a su papá, favoreciendo la creatividad, la memoria y la expresión emocional en torno a los recuerdos significativos de su historia familiar.

Seguidamente, se llevó a cabo la actividad del "Carnet del mejor papá", en la que cada participante elaboró un carnet simbólico destacando una cualidad que identificara a su padre o a sí mismo en su rol paterno, tales como amoroso, trabajador, responsable, alegre, protector o comprensivo. Esta dinámica permitió reconocer el valor de las cualidades paternas y fortalecer la autoestima y la valoración del rol familiar.

Como cierre, cada adulto elaboró una tarjeta del Día del Padre dirigida a otro participante del centro, promoviendo un gesto de afecto, reconocimiento y compañerismo entre los asistentes. La jornada finalizó en un ambiente de integración, respeto y valoración mutua, fortaleciendo vínculos afectivos y el sentido de pertenencia al grupo.

Observaciones

Durante la actividad se evidenció una participación activa y emotiva por parte de las personas adultas mayores, quienes compartieron recuerdos, sentimientos y reflexiones sobre la figura paterna y el significado de ser padre. La pregunta inicial permitió abrir un espacio de diálogo cercano y respetuoso, en el que los participantes expresaron experiencias de vida, enseñanzas y recuerdos asociados a sus padres, así como el valor de la paternidad en sus historias familiares.

En la elaboración de las siluetas y el baúl de los recuerdos se observó compromiso, creatividad y una importante carga emocional, ya que varios participantes evocaron a sus padres fallecidos y compartieron aspectos significativos de su personalidad, enseñanzas o presencia en sus vidas. La actividad del carnet del mejor papá favoreció el reconocimiento de cualidades positivas, mientras que la elaboración de

tarjetas entre compañeros fortaleció la integración, la expresión de afecto y el reconocimiento mutuo dentro del grupo.

En general, la actividad propició un espacio de memoria, expresión emocional, creatividad e integración social, permitiendo resignificar la figura paterna desde el afecto, el recuerdo y la valoración de los vínculos familiares y comunitarios.

Recomendaciones

Continuar promoviendo actividades con enfoque afectivo y familiar que permitan a las personas adultas mayores expresar recuerdos, emociones y aprendizajes relacionados con figuras significativas de su historia de vida.

Favorecer el uso de materiales creativos y simbólicos, como plastilina, tarjetas y murales, ya que facilitan la expresión emocional y la participación activa del grupo.
Mantener espacios de reconocimiento entre compañeros, como el intercambio de tarjetas o mensajes, para fortalecer la integración, el compañerismo y el sentido de pertenencia dentro del centro.









4."Prevención de la violencia y reconocimiento de diferentes tipos"

Objetivo

Identificar los diferentes tipos de violencia y promover el respeto, el buen trato y la protección de los derechos de las personas adultas mayores mediante actividades participativas y reflexivas.

Metodología

La actividad se desarrolló mediante una metodología participativa, pedagógica y reflexiva, orientada a fortalecer el reconocimiento de la violencia como una problemática que afecta diferentes aspectos de la vida personal, familiar y comunitaria, así como a identificar sus distintas manifestaciones en la cotidianidad. Inicialmente, se realizó una introducción al tema mediante un conversatorio en el que se explicó de manera clara qué es la violencia, cómo puede presentarse y de qué manera impacta el bienestar emocional, físico, social y relacional de las personas, haciendo énfasis en la importancia del respeto, la dignidad y el buen trato dentro de los espacios de convivencia.

Posteriormente, se desarrolló una actividad de análisis de casos, en la que se leyeron 15 situaciones o ejemplos cotidianos para que cada participante identificara el tipo de violencia presente en cada caso, diferenciando entre violencia verbal, sexual, económica, física y psicológica. A partir de cada situación se promovió el diálogo grupal, la participación activa y la reflexión sobre las conductas que vulneran los derechos y afectan la sana convivencia, permitiendo aclarar dudas y fortalecer la comprensión de los conceptos trabajados.

Como cierre, cada persona adulta mayor escribió en su cuaderno uno o varios compromisos personales para evitar la violencia dentro del Centro Vida, orientados al respeto, la escucha, el uso de palabras adecuadas, la solidaridad, el manejo de conflictos y la promoción del buen trato entre compañeros. Esta actividad permitió finalizar la jornada con una reflexión práctica y con acciones concretas encaminadas a fortalecer la convivencia y el cuidado mutuo dentro del grupo.

Observaciones

Durante la actividad se evidenció interés, participación y disposición por parte de las personas adultas mayores para comprender el tema y relacionarlo con situaciones de la vida cotidiana. La introducción al concepto de violencia permitió generar un espacio de reflexión sobre cómo ciertas acciones, palabras o comportamientos pueden afectar el bienestar de las personas, incluso cuando en ocasiones se encuentran naturalizados dentro de las relaciones familiares o comunitarias.

En la lectura y análisis de los casos, se observó buena receptividad y capacidad de identificación de los diferentes tipos de violencia, especialmente en situaciones relacionadas con violencia verbal, psicológica y económica. La actividad favoreció el intercambio de opiniones, el análisis de experiencias y la toma de conciencia frente a la importancia de prevenir conductas que afecten la dignidad y la sana convivencia. Asimismo, la escritura de compromisos personales permitió evidenciar disposición para fortalecer el respeto, la tolerancia y el buen trato dentro del Centro Vida.

En general, la jornada facilitó la sensibilización frente a la problemática de la violencia, el reconocimiento de sus distintas formas y la construcción de compromisos individuales orientados a mejorar la convivencia, la comunicación y el ambiente grupal.

Recomendaciones

Continuar desarrollando actividades pedagógicas sobre prevención de la violencia, buen trato y resolución pacífica de conflictos, utilizando ejemplos prácticos y situaciones cercanas a la realidad de los participantes.

Reforzar de manera periódica los conceptos relacionados con los diferentes tipos de violencia, con el fin de prevenir su normalización y fortalecer la capacidad de identificarlos oportunamente.









5. "Proyecto de vida, metas, y bienestar en la vejez"

Objetivo

Fortalecer la autoestima y la motivación de las personas adultas mayores mediante la reflexión sobre sus logros, capacidades, sueños y metas personales, promoviendo una visión positiva de esta etapa de la vida.

Metodología

La actividad se desarrolló mediante una metodología participativa, reflexiva y vivencial, orientada al fortalecimiento del proyecto de vida, la autoestima y el reconocimiento de las capacidades, logros y valores personales en las personas adultas mayores. Inicialmente, se dio apertura a la jornada con un espacio de

presentación y reconocimiento personal, en el que cada participante compartió qué es lo mejor de sí mismo y un logro del cual se siente orgulloso, favoreciendo la expresión de fortalezas, la valoración de su historia y el reconocimiento de sus capacidades.

Posteriormente, se llevó a cabo la actividad "La línea de la vida", en la que cada adulto mayor escribió o dibujó un momento significativo de su vida, relacionado con su infancia, adolescencia o alguna experiencia importante de su trayectoria personal. Luego, cada participante compartió voluntariamente su recuerdo con el grupo, generando un espacio de escucha, memoria, reflexión y resignificación de las experiencias vividas, así como el reconocimiento de aprendizajes construidos a lo largo del tiempo.

Como parte final de la jornada, se ubicó en el tablero una cartulina con la frase "Todavía sueño con...", en la que cada persona expresó un deseo, meta o anhelo que aún conserva en esta etapa de la vida, fortaleciendo la idea de que el proyecto de vida continúa vigente y puede seguir construyéndose. Finalmente, se realizó una dinámica de reconocimiento grupal mediante una bolsa con diferentes valores escritos, de la cual cada participante sacó uno y eligió a un compañero del grupo que considerara merecedor de ese valor, explicando el motivo de su elección. Esta actividad permitió fortalecer la valoración mutua, la integración grupal y el reconocimiento de cualidades positivas entre los participantes.

Observaciones

Durante la actividad se evidenció una participación activa y reflexiva por parte de las personas adultas mayores, quienes compartieron con disposición aspectos positivos de sí mismos, logros personales y recuerdos significativos de su historia de vida. La actividad inicial favoreció el fortalecimiento de la autoestima y la autoimagen, al permitir que cada participante reconociera capacidades, experiencias y aspectos valiosos de su trayectoria.

En el desarrollo de la línea de la vida, se observó una importante evocación de recuerdos relacionados con la infancia, la familia, el trabajo, la superación personal y momentos significativos de la vida, lo que permitió generar un ambiente de escucha, empatía y reconocimiento de las historias individuales. Asimismo, la actividad "Todavía sueño con..." promovió la expresión de metas, deseos y anhelos, reforzando una visión positiva de la vejez y del proyecto de vida como un proceso que continúa en construcción.

La dinámica final de reconocimiento a través de valores fortaleció la integración del grupo, la expresión de afecto, el compañerismo y la identificación de cualidades positivas en los demás, generando un ambiente de respeto, cercanía y valoración mutua entre los participantes.

Recomendaciones

- Continuar promoviendo actividades orientadas al fortalecimiento del proyecto de vida, la autoestima y el reconocimiento de capacidades, logros y metas en las personas adultas mayores.
- Favorecer espacios de memoria y narración de experiencias de vida, ya que permiten resignificar la historia personal, fortalecer la identidad y generar vínculos de empatía dentro del grupo.
- Mantener dinámicas de reconocimiento grupal y trabajo con valores, dado que contribuyen al fortalecimiento de la convivencia, la integración y el sentido de pertenencia entre los participantes.









Conclusión general

Durante el mes se desarrollaron espacios grupales orientados al fortalecimiento del bienestar integral de las personas adultas mayores, mediante actividades participativas, reflexivas y lúdicas que promovieron la integración, la expresión de emociones, la memoria, la sana convivencia y el reconocimiento de sus experiencias de vida. A través de los diferentes encuentros se favoreció la reflexión frente al cuidado del entorno, los vínculos familiares, la prevención de la violencia, el buen trato y la construcción del proyecto de vida.

En general, las actividades permitieron fortalecer la participación activa, la autoestima, el sentido de pertenencia y la interacción grupal, reconociendo a las personas adultas mayores como sujetos de derechos, portadores de saberes y actores fundamentales dentro de su comunidad. Se resalta la disposición e interés del grupo en cada jornada, evidenciando la importancia de continuar generando espacios de acompañamiento social que aporten a su bienestar emocional, social y comunitario.

Anggie Daniela Ramírez C.

ANGGIE DANIELA RAMIREZ CASTRILLON
Trabajadora Social

Componente Fisioterapia
Responsable: Beatriz Eugenia De Vargas Molina
Fecha: 30 de junio 2026

1.Tema o actividad: Goniometría y evaluación funcional del ROM

Objetivo: Establecimiento de métodos de diferenciación para la medición del rango articular en el adulto, diferenciando las limitaciones anatómicas normales por la edad y restricciones patológicas.

Metodología: Esta metodología integro la evaluación objetiva y la práctica funcional en una sesión continua, comenzando con la goniometría práctica, donde se les explico el proceso a cada usuario, se les ubico en una postura segura (preferiblemente sedestación) se alinearon los brazos del goniómetro con los puntos anatómicos para medir el rango de movimiento de forma suave y registrar las limitaciones; inmediatamente después, se ejecuta el desafío de la movilidad segura mediante un circuito funcional controlado simulando el entorno diario con estaciones de transferencias, cambios de superficie, esquive de obstáculos y ejercicios de doble tarea, manteniendo siempre un monitoreo estricto mano a mano para prevenir caídas mientras se corrigió la marcha y la postura en tiempo real.

Observaciones o recomendaciones: Como observaciones de la goniometría y el circuito se destaca que los adultos mayores presentaron fatiga muscular rápida, miedo a caerse ante los obstáculos y rigidez articular matutina; por ello, se recomienda realizar un calentamiento articular previo de cinco minutos, utilizar un goniómetro grande de lectura fácil para agilizar la medición, asegurar calzado cerrado y antideslizante en el usuario, y mantener una hidratación constante durante los desafíos motrices para garantizar una práctica segura y efectiva.









Tema o actividad: Prevención y manejo de la rigidez articular por inmovilidad

Objetivo: Preservación de la flexibilidad capsular y prevención de contracturas severas a través de técnicas de movilizaciones pasivas, asistidas y activas.

Metodología: Esta metodología activo el sistema musculoesquelético y cardiovascular de forma lúdica y progresiva: se inició con el despertar articular, donde los participantes realizaron movilidad activa y automasajes suaves en dirección céfalo-caudal (desde el cuello hasta los tobillos) sentados en una silla para lubricar las articulaciones y aumentar la temperatura corporal; posteriormente, se pasó a los ritmos en movimiento, una fase aeróbica de baja intensidad donde se utilizaron canciones populares de su época para guiar secuencias coreografiadas simples que desafiaron la coordinación, el equilibrio dinámico y la memoria motriz, manteniendo siempre un control estricto de la fatiga mediante la escala de Borg modificada y adaptando los pasos para que puedan ejecutarse de pie o sentados según la capacidad individual.

Observaciones o recomendaciones: Como observaciones de estas actividades de activación se evidencia que la música de su época mejora notablemente la motivación y evoca recuerdos positivos, aunque algunos adultos mayores pueden presentar mareos al mover el cuello o descoordinación motriz ante ritmos rápidos; por lo tanto, se recomienda evitar los movimientos bruscos de hiperextensión cervical, utilizar música con un tiempo moderado (entre 80 y 100 pulsaciones por minuto), permitir que marquen el ritmo sentados si pierden el equilibrio y realizar pausas de recuperación activa cada diez minutos para medir el esfuerzo percibido.









Tema o actividad: ROM de miembros superiores y su impacto en las AVDB

Objetivo: Relacionar los arcos de movimiento del hombro, codo y muñeca con las actividades de la vida diaria básicas, recuperando la independencia y reducción de la carga del cuidador.

Metodología: Esta metodología se enfocó en optimizar las actividades de la vida diaria (AVD) mediante un entrenamiento práctico y cognitivo-motor: se inició con el desafío de independencia, donde el adulto mayor simulo tareas domésticas y de higiene en estaciones que gradúan la dificultad (como alcanzar objetos a diferentes alturas o abrir frascos), entrenando las pinzas finas, la fuerza de agarre y el equilibrio estático; de inmediato se conectó el laberinto del autocuidado y vestido, un circuito dinámico delimitado en el suelo donde el usuario avanzo, resolviendo secuencias lógicas y motrices que implicaron abotonar camisas, amarrar cordones o colocarse prendas con peso adaptado, lo que estimulo la flexibilidad de miembros superiores, la disociación de cinturas y la planeación motriz en un entorno seguro y controlado.

Observaciones o recomendaciones: Como observaciones de estas actividades de vestido e independencia se nota que los adultos mayores suelen frustrarse rápidamente ante la pérdida de destreza fina en las manos, tienden a flexionar excesivamente la columna para alcanzar los pies y se fatigan al mantener los brazos elevados; por consiguiente, se recomienda utilizar prendas una talla más grande con velcros o botones grandes para facilitar el éxito inicial, enseñar técnicas de conservación de energía con pausas sentados, priorizar el uso de pinzas gruesas antes de exigir las finas y asegurar que el mobiliario del circuito mantenga una ergonomía adecuada que proteja la postura del usuario en todo momento.









Tema o actividad: Flexibilidad de miembros inferiores y control postura

Objetivo: Disminuir el riesgo de caídas y tropiezos a través de estiramientos miotendinosos y de cinesiterapia, para mejorar los patrones de marcha y postura.

Metodología: Esta metodología fusiono la estabilidad proximal con la movilidad articular consciente para optimizar las respuestas posturales: inicio con base firme y control central, donde el usuario realizo ejercicios de activación del Core (como la respiración diafragmática y el puente de glúteo modificado) coordinados con transferencias de peso sobre superficies estables e inestables para fortalecer el plano profundo y mejorar el anclaje de la pelvis; de manera fluida, se pasó a la flexibilidad dinámica, ejecutando estiramientos activos controlados y balanceos rítmicos de extremidades que aumentaron el rango de movimiento sin perder la estabilidad ganada; finalmente, se introdujo la reacción del enderezamiento mediante perturbaciones manuales leves imprevistas y cambios rápidos de dirección que desafían los sistemas vestibular y propioceptivo, obligando al cuerpo a recuperar su eje vertical de forma automática para entrenar la respuesta.

Observaciones y recomendaciones: Como observaciones de esta sesión de control postural se evidencia que los adultos mayores suelen contener la respiración (apnea) al activar el abdomen, muestran rigidez defensiva por miedo a perder el equilibrio y fatigan rápidamente los músculos estabilizadores de la columna; por lo tanto, se recomienda guiar la respiración en voz alta durante el control central para evitar picos de presión arterial, aplicar las perturbaciones de enderezamiento, realizar los balanceos de flexibilidad dinámica manteniendo un punto de sujeción fijo (como una barra o silla) y limitar los desafíos inestables a intervalos cortos de máximo un minuto para prevenir micro lesiones por sobreesfuerzo.









Tema o actividad: Ejercicio terapéutico y dosificación del movimiento en el adulto mayor

Objetivo Principal: Controlar las variables fisiológicas a través de una prescripción segura del ejercicio para mantener o ganar arcos de movilidad como habito de vida saludable

Metodología: Esta metodología implemento una herramienta visual y de autorregulación para enseñar al adulto mayor a identificar y controlar la intensidad de su actividad física en tiempo real: el semáforo del esfuerzo utilizo un panel con tres colores correspondientes a la escala de Borg modificada, donde el verde (esfuerzo ligero, zonas 1-3) represento el calentamiento o descanso activo donde el usuario pudo hablar sin agitarse; el amarillo (esfuerzo moderado, zonas 4-6) marca la zona objetivo de trabajo cardiovascular y de fuerza donde el paciente siente fatiga tolerable y su respiración se acelera pero aún puede mantener una conversación; y el rojo (esfuerzo severo, zonas 7-10) funciono como señal de parada inmediata o disminución de la carga al detectar signos de agotamiento extremo o incapacidad para hablar, logrando que el adulto mayor interiorice el autocuidado y adapte el ritmo de sus ejercicios de forma autónoma y segura durante toda la sesión.

Observaciones y recomendaciones: Como observaciones de esta actividad de autorregulación se nota que al principio los adultos mayores subestimaron o sobreestimaron su fatiga y que la cognición influye directamente en la rapidez con la que asocian sus síntomas físicos con un color; por esta razón, se recomienda realizar un ensayo de prueba previo con ejemplos cotidianos (como subir escaleras) para calibrar el semáforo, utilizar carteles con imágenes grandes que muestren expresiones faciales asociadas a cada color, realizar el chequeo del color de manera grupal para fomentar el aprendizaje por imitación y validar siempre la respuesta verbal del paciente cruzando el dato con la medición objetiva de su frecuencia cardíaca o su frecuencia respiratoria.



Durante este mes se realizaron otras actividades desde el área de Fisioterapia.

Se realizaron intervenciones individuales desde fisioterapia, permitiendo adaptar la dosificación del ejercicio, la velocidad de aprendizaje y los objetivos terapéuticos a la singularidad biológica de cada persona, considerando que el envejecimiento no es un proceso homogéneo. Esta atención personalizada es la única vía segura para diseñar planes que respeten la multimorbilidad del paciente (como la coexistencia de artrosis, hipertensión o diabetes) y controlen el riesgo de caídas específico según su nivel de fragilidad, lo cual maximiza la adherencia al tratamiento al basarse en sus intereses personales y garantiza un impacto real en su independencia funcional dentro de su entorno cotidiano.

Fundación Newman

¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman









Beatriz Eugenia De Vargas Molina
Fisioterapeuta

Área: Educación Física
Responsable: Luis Miguel Castaño Alvarez
Fecha: 30 de junio de 2026

1.Tema o Actividad: Resistencia Aeróbica

Objetivo
Fortalecer la capacidad cardiorrespiratoria de las personas mayores mediante la ejecución de actividades físicas de intensidad moderada, adaptadas a sus condiciones funcionales, favoreciendo el mejoramiento de la resistencia física, la movilidad y el bienestar general.

Metodología:
Fase inicial
La sesión inició con un saludo de bienvenida y un espacio de motivación para los participantes. Posteriormente, el profesional en Educación Física explicó el objetivo de la actividad, la importancia de la capacidad cardiorrespiratoria para la salud de las personas mayores, los beneficios de su fortalecimiento y las recomendaciones necesarias para desarrollar los ejercicios de manera segura.

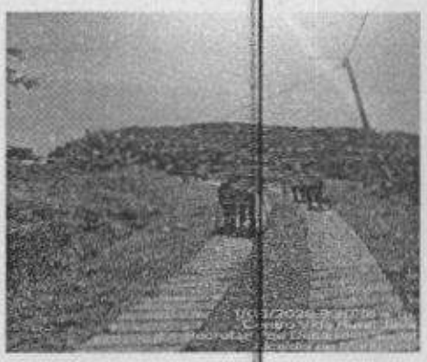
Como preparación para la actividad principal, se realizó un calentamiento general mediante desplazamientos controlados y ejercicios de movilidad articular. Cada participante se ubicó sobre un platillo y efectuó desplazamientos caminando hacia otro punto, ejecutando diferentes movimientos corporales, entre ellos:

- Elevación de brazos.
- Circunducción de hombros.
- Abducción y aducción de hombros.
- Flexión de rodillas.
- Extensión de cadera.
- Ejercicios de taloneo.
- Fase central

Finalizado el calentamiento, los participantes se organizaron en varios grupos y realizaron un circuito de ejercicios diseñado para fortalecer la resistencia cardiorrespiratoria, la coordinación y el equilibrio.

Observaciones y Recomendaciones

Hubo gran acogida por parte de los adultos mayores y esto les facilito bastante su funcionalidad en los ejercicios, las actividades fueron de mucho agrado por ellos permitiendo seguir los circuitos con gran precisión.









Tema o Actividad: Resistencia aeróbica

Objetivo
Incrementar la tolerancia al esfuerzo físico de manera progresiva y segura

Metodología:
La sesión inició con un calentamiento general mediante desplazamientos controlados por el espacio, durante los cuales las personas mayores realizaron movimientos guiados por el profesional en Educación Física para preparar el cuerpo para la actividad. Posteriormente, se desarrollaron ejercicios de coordinación y

motricidad, consistentes en recoger conos ubicados en el suelo y trasladarlos a diferentes posiciones, así como cambiar platillos de un cono a otro utilizando primero la mano derecha y luego la mano izquierda, favoreciendo la coordinación bilateral y la movilidad articular.

Seguidamente, se ejecutó un circuito de ejercicios funcionales utilizando botellas con arena como elemento de resistencia. Los participantes trasladaron la botella de un punto a otro realizando diez repeticiones; posteriormente efectuaron elevaciones de la botella con cada brazo, sostuvieron la botella con ambas manos mientras realizaban elevación de rodillas, ejecutaron ejercicios de equilibrio extendiendo un brazo al frente con la botella y la pierna contraria hacia atrás, y finalmente realizaron flexión de tronco para recoger la botella del suelo, elevarla por encima de la cabeza y volver a colocarla en el piso, completando diez repeticiones en cada ejercicio. Estas actividades estuvieron orientadas al fortalecimiento de la fuerza muscular, la coordinación, el equilibrio, la movilidad y la funcionalidad.

Para finalizar la sesión, se realizó una rutina de estiramiento céfalo-caudal, trabajando de manera progresiva los diferentes segmentos corporales desde la cabeza hasta los pies, favoreciendo la recuperación muscular y la relajación. Finalmente, se llevó a cabo una retroalimentación de la jornada, resaltando la importancia de mantener la práctica regular de actividad física para preservar la independencia funcional y mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

Observaciones y recomendaciones

Los aeróbicos son métodos muy aceptados por los adultos mayores, ya que les gusta mucho disfrutar estas actividades al aire libre y acompañadas al ritmo de la música.









Tema o actividad: Resistencia

Objetivo
Mejorar la condición física mediante ejercicios con mancuernas para el trabajo cardiovascular

Metodología
La sesión estuvo orientada al fortalecimiento de la capacidad motriz y funcional de las personas mayores, promoviendo el uso del cuerpo como herramienta para mantener una adecuada condición física y preservar la independencia en las actividades de la vida diaria. Inicialmente, se realizó un calentamiento mediante desplazamientos controlados por el espacio, durante los cuales los participantes ejecutaron los movimientos indicados por el profesional en Educación Física. Posteriormente, desarrollaron ejercicios de coordinación y movilidad, consistentes en recoger conos ubicados en el suelo y trasladarlos a diferentes posiciones, así

como cambiar platillos de un cono a otro utilizando de forma alternada la mano derecha y la izquierda.

A continuación, se realizaron ejercicios funcionales utilizando botellas con arena como elemento de resistencia, los cuales incluyeron el traslado de la botella de un punto a otro, elevaciones con cada brazo, elevación de rodillas sosteniendo la botella con ambas manos, ejercicios de equilibrio mediante la extensión simultánea del brazo y la pierna contraria, y levantamiento de la botella desde el suelo hasta por encima de la cabeza, ejecutando diez repeticiones de cada actividad.

Finalmente, la sesión concluyó con una rutina de estiramiento céfalo-caudal, trabajando progresivamente los diferentes segmentos corporales desde la cabeza hasta los pies, y con un espacio de retroalimentación y evaluación de la jornada, reforzando la importancia de la actividad física para el mantenimiento de la movilidad, la fuerza, el equilibrio y la funcionalidad de las personas mayores.

Observaciones y recomendaciones
El método de resistencia a través de ejercicios con mancuernas y botellas de arena fue muy gratificante por los adultos mayores ya que se adaptaron a hacer ejercicios de manera progresiva y les ayudo bastante para su salud cardiaca.









Tema o Actividad: Resistencia

Objetivo
Mejorar la condición física mediante ejercicios con mancuernas para el trabajo cardiovascular

Metodología
La sesión inició con un calentamiento general acompañado de música, durante el cual las personas mayores realizaron diferentes movimientos coordinados de brazos y piernas con el propósito de aumentar la temperatura corporal, activar la circulación y preparar el organismo para el desarrollo de la actividad física.

Posteriormente, los participantes se organizaron por parejas y desarrollaron un circuito de ejercicios utilizando sillas como elemento de apoyo, realizando sentadillas, extensiones de piernas, ejercicios de equilibrio sobre un solo pie, elevación de talones, elevación de rodillas con toque de la mano contraria y sentadillas con apoyo de ambas manos sobre el borde de la silla, ejecutando las series y repeticiones indicadas por el profesional en Educación Física.

Estas actividades estuvieron orientadas al fortalecimiento de la fuerza muscular, el equilibrio, la coordinación, la estabilidad postural y la funcionalidad. Finalmente, la sesión concluyó con una actividad lúdico-recreativa en la que los participantes debían mantener una bomba en el aire sin dejarla caer al suelo y, simultáneamente, mencionar una palabra que iniciara con la letra indicada por el profesional, favoreciendo la agilidad mental, la atención, la coordinación y la integración grupal.

Observaciones y recomendaciones

Se debe seguir insistiendo a los adultos mayores hacer actividades aeróbicas, a fortalecer su sistema cardiovascular, estas actividades contribuyen a la movilidad de ellos, sobre toda aquellas que tienen que ver con esta capacidad ya que ayudan a la prevención de enfermedades y una buena funcionalidad del sistema locomotor.









Intervenciones individuales

Objetivo

Ejecutar actividades de desplazamiento por el espacio que contribuyan a mejorar la resistencia aeróbica

.

Metodología

Se realizaron ejercicios en los que los adultos debían desplazarse por el espacio haciendo sentadillas, elevando rodillas, talones y otros segmentos articulares por el espacio con intensidad progresiva.

Observaciones y recomendaciones

Hubo gran disposición por parte de los adultos mayores para hacer ejercicios de corta y mediana duración; respondieron con actitud a las actividades sugeridas por el profesor, se esmeran por hacer las actividades que mejoran su resistencia y capacidad física.









Luis miguel Castaño.

LUIS MIGUEL CASTAÑO ALVAREZ
EDUCADOR FISICO

Área: Manualidades
Responsable: Alejandra Grisales Gallego
Fecha: 30 de junio de 2026

Tema o Actividad: Técnica de lana en el tapete.

Objetivo
Explicar la técnica utilizada en la elaboración del tapete en lana, con el fin de que la persona comprenda el proceso de trabajo, adquiera las habilidades necesarias para su ejecución correcta y desarrolle destrezas como la coordinación motora fina, la concentración, la creatividad y la autonomía durante la realización de la actividad.

Fase inicial.
Se realizo la presentación de la actividad y de los materiales necesarios para la elaboración del tapete en lana. Se explico el objetivo de la técnica, las normas de seguridad y el procedimiento general a seguir. Además, se resuelven dudas y se motiva a la persona para participar activamente en la actividad.

Fase Central.
Se demuestra paso a paso la técnica de elaboración del tapete, incluyendo la preparación de la base, el manejo de la lana y la forma correcta de realizar los nudos o puntadas según el diseño establecido. Durante esta fase se brinda acompañamiento continuo, corrigiendo errores y reforzando los aspectos necesarios para lograr un adecuado desarrollo de la actividad.

Fase Final.
Se revisa el trabajo realizado, destacando los logros obtenidos y los aspectos que pueden mejorarse. Se refuerzan los conocimientos adquiridos sobre la técnica, se resuelven inquietudes finales y se promueve la valoración del producto elaborado, fomentando la satisfacción personal y la motivación para continuar realizando actividades similares.

Observación: Durante la clase se observó una participación de los adultos muy activa e interesante por parte de los asistentes en la elaboración del tapete en lana. Se evidenció disposición para seguir las instrucciones y aprender la técnica propuesta. A lo largo de la actividad se fortalecieron habilidades como la coordinación motora fina, la concentración, la paciencia y la creatividad.









Tema o Actividad: Diseño y color.

Objetivo.
Desarrollar habilidades creativas, cognitivas y motrices mediante la planeación y aplicación de combinaciones de colores y formas geométricas en la elaboración de un tapete en lana

Fase inicial.
La clase se inicia con un saludo a los adultos y se explica el objetivo de la actividad, se presentan los materiales a utilizar y se realiza una breve explicación sobre los colores, sus combinaciones y las diferentes formas geométricas que pueden emplearse en el diseño. Posteriormente, cada adulto selecciona los colores y figuras que desea incorporar en su trabajo.

Fase central.
Los adultos mayores desarrollan el diseño planeado, aplicando las combinaciones de colores y formas geométricas en la elaboración del tapete en lana. Durante esta fase se brinda orientación y acompañamiento, reforzando aspectos relacionados con la distribución de las figuras, la armonía de los colores y la correcta ejecución de la técnica utilizada.

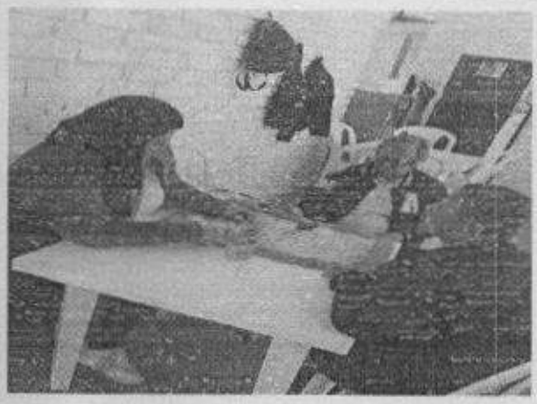
Fase final.
Se pasa por cada uno de los puestos revisando y analizando los trabajos elaborados, permitiendo que los adultos compartan su experiencia y los criterios utilizados para seleccionar colores y formas. Se destacan los logros alcanzados de cada uno de los adultos, se ofrece retroalimentación y se promueve la valoración del trabajo realizado, fortaleciendo la confianza y la creatividad.

Observaciones: Durante la clase se observó una adecuada participación por los adultos mayores e interés en la planeación y aplicación de combinaciones de colores y formas geométricas. Los adultos demostraron creatividad al seleccionar y organizar los diferentes elementos del diseño, siguiendo las orientaciones brindadas.









Tema o Actividad: Nudos y ritmos

Objetivo General.
Desarrollar habilidades motrices, rítmicas y creativas mediante la elaboración de nudos en la técnica de tapete en lana, favoreciendo la coordinación motora fina, la concentración, la secuenciación de movimientos y la precisión en la ejecución, con el fin de obtener un trabajo uniforme y bien estructurado.

Metodología
La clase se desarrolló mediante una metodología práctica, demostrativa y guiada, en la cual el facilitador explicó y modeló la técnica de elaboración de nudos en el tapete de lana, enfatizando el ritmo adecuado de ejecución para lograr uniformidad en el trabajo.

En la fase inicial, se realizó la presentación de la actividad, de los materiales y se explicó los diferentes tipos de nudos y el ritmo de trabajo que debía mantenerse. Asimismo, se brindó una demostración paso a paso para facilitar la comprensión de la técnica.

Durante la fase central, los participantes realizaron la práctica de los nudos en el tapete, siguiendo el ritmo indicado por el facilitador. Se ofreció acompañamiento permanente, se corrigieron los errores identificados y se reforzó la técnica con el fin de mejorar la coordinación y la precisión en la ejecución.

En la fase final, se revisó el avance de cada trabajo, se evaluó la uniformidad de los nudos y el ritmo de ejecución aplicado, y se brindaron recomendaciones orientadas al mejoramiento de la técnica. Finalmente, se promovió un espacio de reflexión

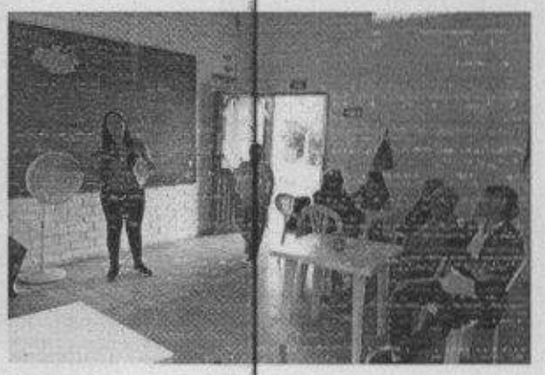
sobre el proceso desarrollado, resaltando el fortalecimiento de las habilidades motrices, la concentración y la creatividad de las personas mayores.

Observaciones: En algunos adultos se presentaron algunas dificultades en la sincronización de los movimientos y en la correcta realización de los nudos, sin embargo, con la guía y retroalimentación se logró mejorar el desempeño.









Tema o Actividad: Acabados pro

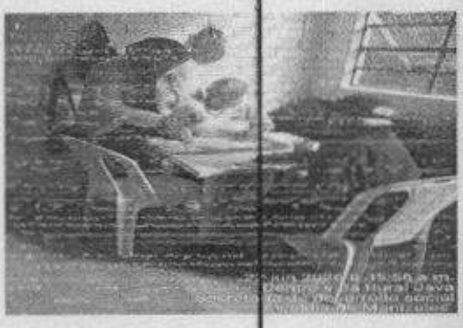
Objetivo.
Desarrollar habilidades de precisión y calidad en los acabados del tapete en lana, mediante la aplicación adecuada de técnicas de terminación, con el fin de garantizar un producto final estético, resistente y bien elaborado, fortaleciendo la motricidad fina, la atención al detalle y la concentración.

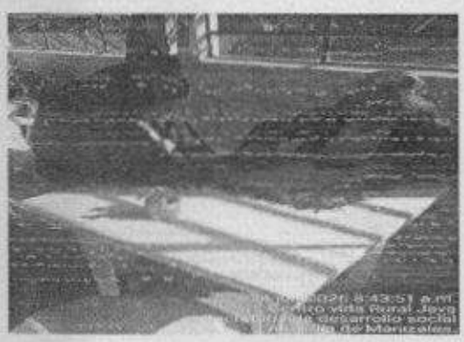
Metodología:
La clase inició con un saludo de bienvenida y la explicación de la actividad correspondiente a los acabados del tapete en lana, resaltando la importancia de esta etapa para lograr una adecuada presentación del producto final.

Posteriormente, se revisaron los materiales necesarios para el remate y terminación del tapete y se brindaron instrucciones sobre las técnicas que debían aplicarse. Durante el desarrollo de la actividad, las personas mayores realizaron el remate de hilos, el recorte de excesos y el ajuste de los detalles finales, mientras recibieron acompañamiento permanente por parte del facilitador, quien orientó, corrigió y reforzó la técnica para garantizar acabados uniformes, limpios y resistentes.

Finalmente, se efectuó la revisión de cada tapete, verificando la calidad de los acabados y la correcta aplicación de la técnica; se brindó retroalimentación individual, destacando los logros alcanzados y los aspectos por fortalecer, y se promovió la valoración del trabajo realizado, fortaleciendo la satisfacción, la creatividad y el sentido de logro de las personas mayores.

OBSERVACIÓN
Durante la actividad se observó el fortalecimiento de habilidades como la atención al detalle, la coordinación motora fina, la paciencia y la concentración. Fue necesario brindar acompañamiento en algunos casos para mejorar la precisión de los acabados y garantizar un resultado uniforme. En general, la actividad se desarrolló de manera satisfactoria, logrando tapetes con buenos acabados y una adecuada presentación fina.

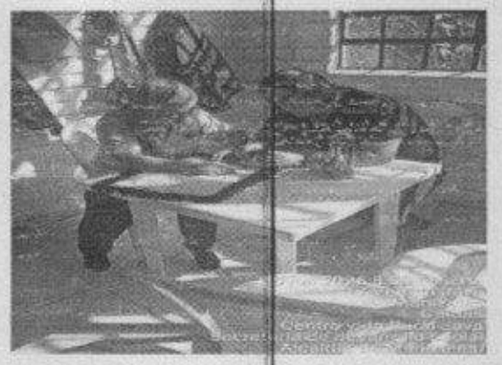




¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman





Alejandra Grisales Gallego
Manualidades

INFORME POR ACTIVIDADES

Fecha: 30 de Junio

Área: Nutrición

Profesional: Licenciada en Nutrición/ Espc en Dietética y dietoterapia/ Luisa Fernanda Escobar Pinilla

Centro vida RURAL

Actividad 1

- **Tema y actividad para ejecutar:** Reconocimiento de las diversas enfermedades que se desarrollan con mayor facilidad, por causa de un proceso de mala nutrición debido a los hábitos alimenticios y estilo de vida.

- **Ejecución**
  - Por medio de una charla se relacionará todos los procesos de las enfermedades causadas por la inadecuada alimentación.
  - La actividad valorativa, se realizará por medio de identificación de alimentos altos es azucares refinados a través de gramos y distribuciones.

En este proceso de aprendizaje, se describen los diferentes procesos de salud causadas por la mala alimentación como lo son:

- Cáncer.
- Diabetes.
- Diarrea.
- Obesidad.

Los cuales pueden causar grandes problemas en la vida de cada uno de los adultos mayores y de la población en general.

- **Objetivo general:** Comprender los aspectos relacionados con las diferentes falencias de salud que se pueden tener actualmente e implementar un plan adecuado de alimentación para su mejoría.
- **Objetivos específicos.**

- Determinar de forma específica las causas de algunas de las enfermedades y como podrían involucrarse directamente con la alimentación para su mejoría.
- Comprender los procesos específicos de cada cuadro sintomatológico de las diferentes enfermedades desde la perspectiva nutricional
- Identificar los procesos erróneos alimenticios que practican las personas mayores en la actualidad y analizar las recomendaciones para mejorar el proceso patológico de estas.

Enfermedades causadas por la inadecuada alimentación



Existe un gran número de enfermedades que son causadas por llevar una dieta inadecuada o por tener malos hábitos alimenticios.
Hoy en día, estas enfermedades constituyen un problema de gran importancia, ya que los hábitos alimenticios de las personas tienen una gran influencia es su salud.

El cuerpo humano necesita de muchos nutrientes para una función correcta tales como:

- Cuando no se le aporta al cuerpo la cantidad suficiente de nutrientes este tiende a sufrir desbalances nutricionales, haciendo que algunas de sus

funciones básicas no se realicen adecuadamente lo que genera enfermedades.

- Sucede lo mismo cuando se ingieren cantidades excesivas de alimentos, porque se sufren complicaciones debido a los excesos de nutrientes o por cauda de componentes dañinos para el cuerpo.

CÁNCER.

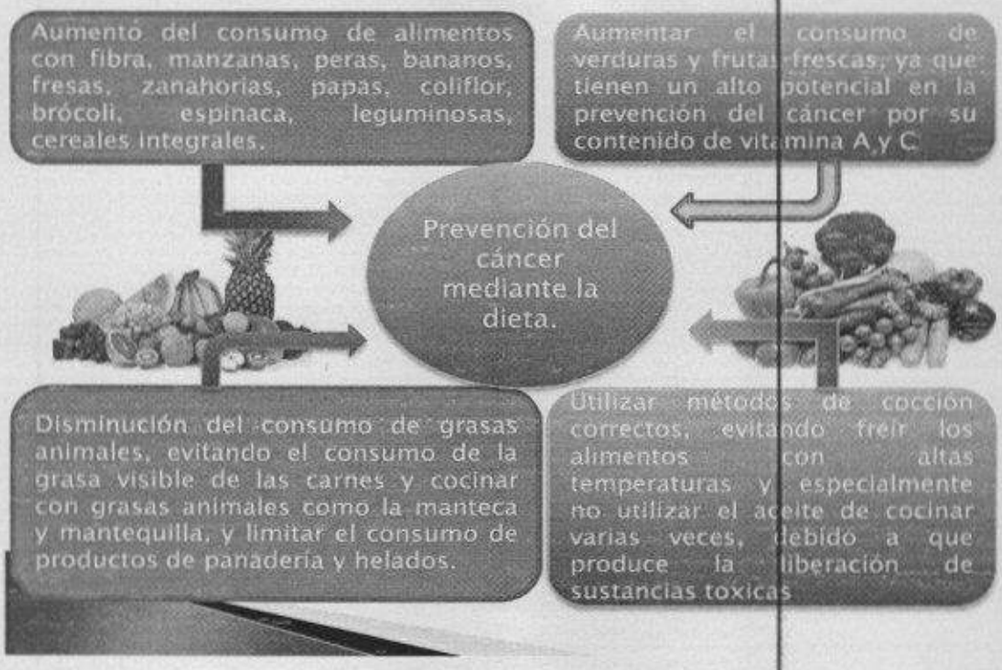
- Enfermedad que se caracteriza por la presencia de células anormales en el cuerpo, estas crecen y se multiplican de manera desordenada. Estas son llamadas células cancerosas o malignas, ya que invaden tejidos del organismo dispersándose a través del sistema sanguíneo o linfático.
- Este se puede originar por diferentes factores o riesgos, podrían ser de la siguiente manera:



FACTORES DE RIESGO	%TOTAL DE CÁNCER
Factores alimentarios	35
Tabaco	30
Causas mal conocidas	16
Factores genéticos	6
Virus	5
Factores laborales	4
Radiaciones	3
Alcohol	3
Contaminación ambiental	3
Aditivos alimentarios	1
Fármacos	1

Resulta de mucha importancia establecer los mecanismos que relacionan la dieta, los procesos digestivos y el cáncer, por esta razón, expondremos los factores que influyen más en el desarrollo del cáncer

- Carcinógenos naturales en los alimentos, contaminantes o por causa asociada con la cocción excesiva o la preservación de los alimentos.
- Activación o desactivación metabólica de los carcinógenos inducida por la dieta; Eje: como la formación de radicales de oxígeno y productos de la peroxidación lipídica pueden retardar o incluso bloquear los procesos enzimáticos normales del cuerpo.
- Formación de carcinógenos mediante la flora intestinal.
- Estímulo a la activación de genes cancerígenos mediante los lípidos o la inhibición de la activación del cáncer por medio del consumo de vitamina A



Diabetes mellitus

- Estado de hiperglucemia crónica, resultado de una serie de factores ambientales y genéticos que con frecuencia actúa conjuntamente.
- La hiperglucemia puede ser debida a un déficit (absoluto o relativo)de insulina.
- Este desequilibrio conduce a una anormalidad de los metabolismos de hidratos de carbono, grasas y proteínas.

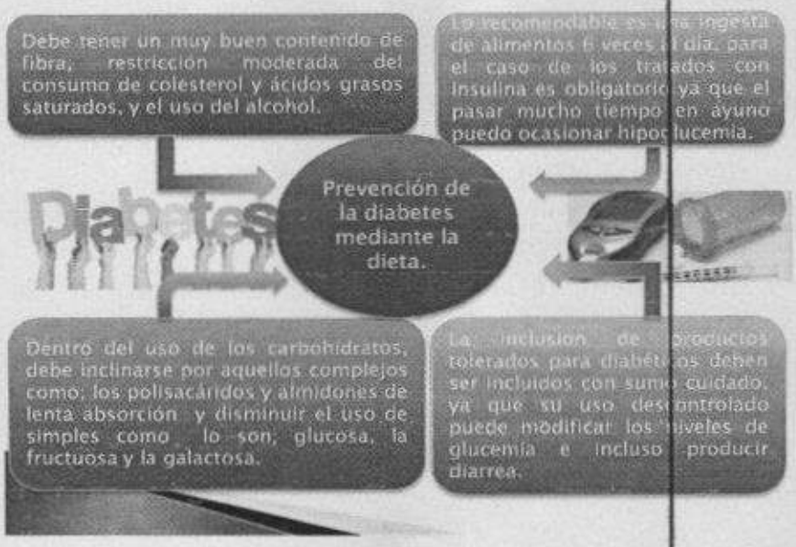


Existen otras modalidades de diabetes, entre las que se encuentran la diabetes secundaria asociada a fármacos, diabetes por intolerancia a los glúcidos, diabetes gestacional, y diabetes ocasionada por la mala nutrición.

También desarrollan complicaciones como: insuficiencia renal; lesiones oculares y de los nervios periféricos; enfermedades coronarias; artropatías de las extremidades inferiores y trombosis cerebral.

Diferencias significativas entre DMID Y DMNID

	TIPO I (DMID)	TIPO II (DMNID)
Edad	Juvenil < 40 años	Adultos >40 años
Peso	No obesos	Obesos
Insulinodependiente	Siempre	En principio no
Autoinmunidad	Si	No
Aparición	Repentina	Gradual



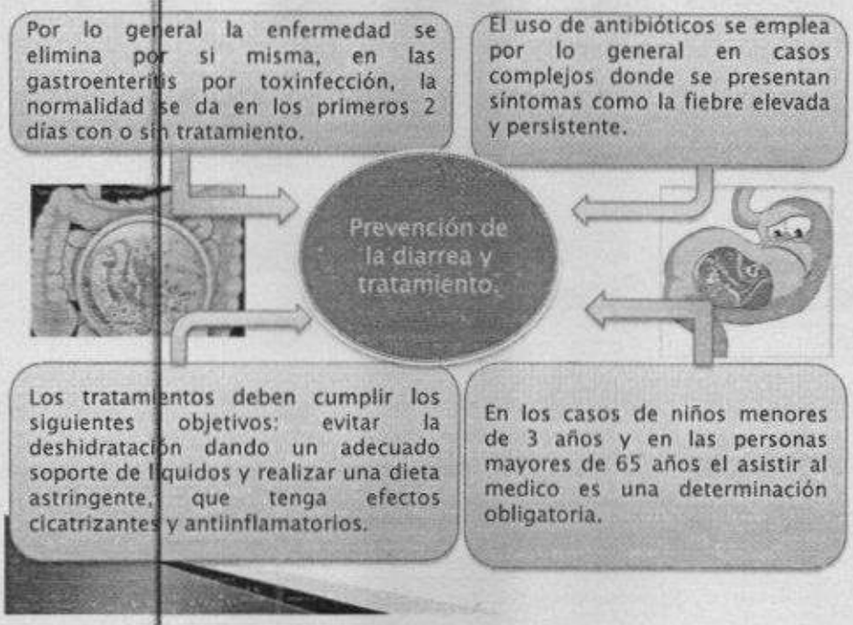
Diarrea

- Es la evacuación anormal de heces de poca consistencia, frecuentemente es una alteración simple del organismo.
- No se debe pasar por alto ya que puede ser síntoma de una enfermedad grave.



- Presencia de agentes infecciosos que pueden tener origen dietético, conocido como toxinfección alimentaria, cambios en la flora intestinal por el uso de algunos fármacos, o consecuencia de una enfermedad diferente.
- La toxinfección alimentaria es la mas común por agentes como: Salmonella 60%, Estafilococo 5%, Shigella sonei 0.5%, Clostidium perfigens 0,5%, origen indeterminado 30%.

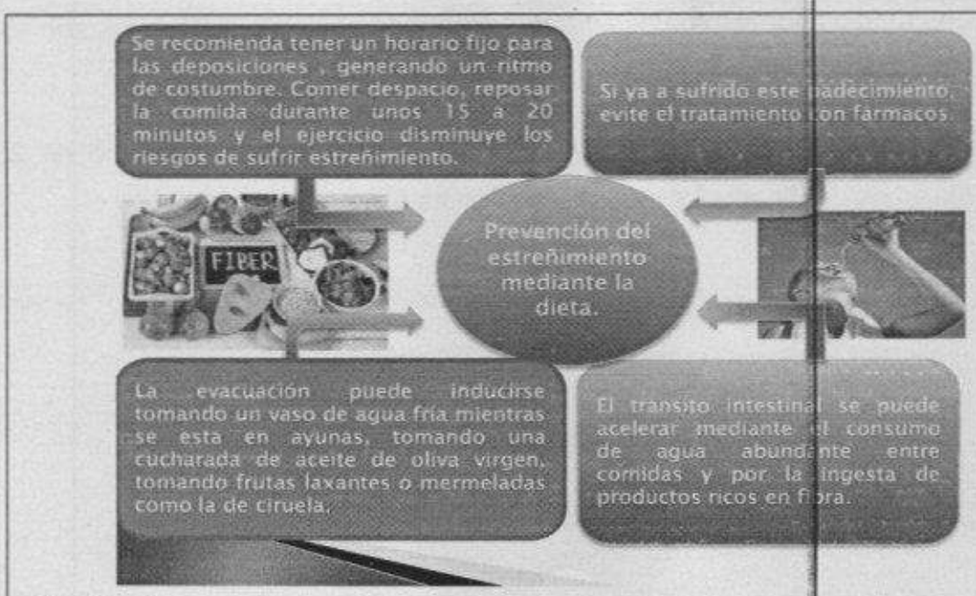
- Los medios por los cuales se transmiten más bacterias patógenas son el agua y la mayonesa.
- La manifestación de la enfermedad se da en un tiempo mínimo de 2 máximos de 3 horas después de la ingesta alimentaria.



Estreñimiento

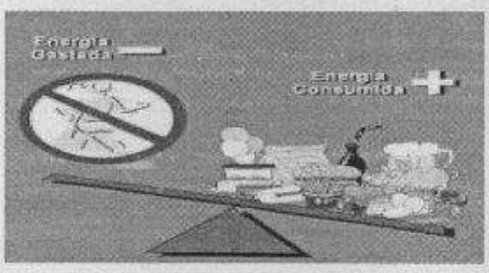
Una persona sufre de estreñimiento cuando no consigue evacuar en un periodo mayor a los 3 o 4 días.

Estreñimiento agudo	Estreñimiento crónico	Estreñimiento sintomático	Estreñimiento por otras causas
Se ocasiona por deshidratación que suele estar acompañada por fiebre, obstrucción aguda del intestino	Se presenta de manera espontanea. Se a demostrado que la fuente de la enfermedad es de origen psicológico.	Aparece a causa del uso de medicación como anticonvulsionantes, o los antidepresivos. O enfermedades metabólicas, diabetes, obesidad o hipotiroidismo	Puede darse por causas emocionales, dietas incorrectas, malos hábitos alimenticios, comer rápido, llevar una vida sedentaria, uso excesivo e laxantes.



Obesidad.

- Acumulación excesiva del tejido graso lo cual aumenta el peso corporal.
- Se da por el desequilibrio entre lo que ingerimos y lo que gastamos, se ingiere una mayor cantidad de calorías a los que se emplean como energía





Actividad final: Análisis del contenido de sacarosa en diferentes alimentos a través de sobres de azúcar en productos de cotidiano consumo por las personas mayores y así recrear el proceso de ingesta de azucares que se consume con regularidad sin conciencia ni conocimiento previo.

El propósito de este ejercicio es que los beneficiarios puedan tomar decisiones alimentarias de forma positivas para el mejoramiento de su salud, sin engaños de la industria ni de creencias cotidianas nutricionales adaptadas por cultura o tradición.

La actividad inicia con la exhibición de 10 alimentos cotidianos en sus vidas alimentarias y de identifican a través visual por sobres de azúcar y tablas nutricionales, el azúcar que cada uno de esos alimentos contenga el producto.

Desarrollo de la actividad:

En Colombia, muchos de los productos que compramos habitualmente en la tienda de barrio contienen cantidades sorprendentes de azúcar. Para que sea más fácil de visualizar, hemos convertido los gramos de azúcar de cada producto a su equivalente en **sobres de azúcar de 5 g**.

Aquí tienes la lista de 10 productos cotidianos colombianos:

Bebidas y Refrescos

- **Coca-Cola (600 ml):** Esta botella contiene aproximadamente 45 g de azúcar, lo que equivale a 9 sobres de azúcar.
- **Pony Malta (330 ml):** Contiene cerca de 30 g de azúcar por botella, el equivalente a 6 sobres.
- **Jugo Hit (500 ml):** Dependiendo del sabor, puede contener alrededor de 42 g de azúcar, lo que representa unos 8.4 sobres (basado en un promedio de 8.4 g por cada 100 ml).
- **Gatorade (500 ml):** Contiene aproximadamente 30 g de azúcar, equivalentes a 6 sobres.

Snacks y Pasabocas

- **Chocorramo (Tajada de 65 g):** Este icónico ponqué tiene unos **18 g** de azúcar, lo que equivale a **3.6 sobres**.
- **Galletas Festival (Paquete de 4 unidades):** Contienen aproximadamente **15 g** de azúcar, es decir, **3 sobres**.
- **Bon Yurt Alpina (Vaso con Zucaritas):** El conjunto suma cerca de **25 g** de azúcar, lo que equivale a **5 sobres**

Otros Productos de Tienda

- **Yogur Alpina (Vaso de 200 ml):** Puede contener hasta **22 g** de azúcar, equivalentes a **4.4 sobres**.
- **Arequipe (Porción de 30 g):** Contiene aproximadamente **15 g** de azúcar, lo que equivale a **3 sobres**.
- **Cereal Zucaritas (Porción de 30 g):** Aporta unos **11 g** de azúcar, equivalente a poco más de **2 sobres**.

Resumen Visual de Azúcar en Sobres (5 g)

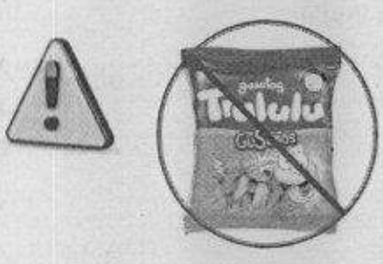
Producto Colombiano	Cantidad de Azúcar (g)	Equivalencia en Sobres (5 g)
Coca-Cola 600 ml	45 g	9 sobres
Jugo Hit 500 ml	42 g	8.4 sobres
Pony Malta 330 ml	30 g	6 sobres
Gatorade 500 ml	30 g	6 sobres
Bon Yurt	25 g	5 sobres
Yogur 200 ml	22 g	4.4 sobres
Chocoramo	18 g	3.6 sobres

Galletas Festival	15 g	3 sobres
Arequipe (30 g)	15 g	3 sobres
Zucaritas (30 g)	11 g	2.2 sobres









Análisis nutricional (Paquete de 80 g)

- **Azúcar por paquete:** Aproximadamente **55 gramos** de azúcar.
- **Equivalencia en sobres/cucharas:** **11 sobres** de 5 g o **11 cucharaditas** de azúcar.
- **Por porción (16 g o 5 gusanos):** Contiene **11 gramos** de azúcar (equivalente a **2.2 sobres**).



¿QUE ES LA DIABETES?

Cuando consumimos cualquier alimento este nos da energía por medio de la glucosa de los carbohidratos, los ácidas grasos de las grasas y los aminoácidos de las proteínas.

La principal fuente de energía del organismo es la glucosa, el excedente se almacena en los músculos y en el hígado y cuando estos colman su capacidad, en las células grasas.

Todo esto sucede por una hormona la insulina, esta es secretada por el páncreas. Cuando este órgano no produce insulina o lo hace de forma ineficiente, se dificulta la entrada de glucosa en las células y esta queda en la sangre lo que produce el nivel alto de azúcar en sangre.

Con el paso del tiempo esto va dañando los tejidos del cuerpo y causando complicaciones potencialmente letales.

La diabetes tipo II, puede darse por factores de riesgo como:

- Obesidad.
- Mala alimentación.
- Falta de actividad física.
- Edad avanzada.
- Antecedentes familiares de diabetes.
- Origen étnico.

¿COMO PUEDO IDENTIFICAR SI PUEDO ESTAR PADECIENDO DIABETES?

- **Apetito excesivo**: Debido a que el cuerpo no utiliza la glucosa que circula por la sangre, genere sensación de hambre que no se calma, aunque se coma más.
- **Orina frecuente y sed extrema:** Estas dos complicaciones aparecen juntas, debido a que hay una cantidad elevada de glucosa, los riñones no pueden procesarla toda, y parte de esta azúcar pasa a la orina, junto a cantidad de agua.
- **Cambios en la piel:** Se ven algunas infecciones o dificultad, debido a que la diabetes afectada todos los vasos sanguíneos. La piel puede volverse seca o irritada, sobre todo en zonas genitales.
- **Dolores en las piernas:** Causados por los altos niveles de azúcar en sangre.
- **Visión borrosa:** Se presenta porque hay un alto nivel de azúcar en la sangre, el agua es atraída pudiéndose presentar una acumulación de fluidos en los ojos.
- **Fatiga:** Es la incapacidad del cuerpo de transformar la glucosa (o el azúcar) en energía.
- **Infecciones y deficiencia en la cicatrización:** Los niveles elevados de glucosa en la sangre disminuyen la capacidad del sistema inmunitario, y vuelven más vulnerable al individuo a virus e infecciones. También se observa la dificultad en el proceso de cicatrización de distintos cortes, ampollas, incisiones quirúrgicas, etc.
- **Otros síntomas:** Existen otras señales que nos pueden indicar un posible problema de diabetes que a menudo pasan inadvertidos; gripe, náuseas, vomito, irritabilidad, impotencia, respiración agitada, dolor abdominal

¿QUE COMPLICACIONES PUEDO TENER SI SUFRO DIABETES?

Cardiopatías, nefropatía (insuficiencia renal), problemas de visión, trastornos neurológicos, infecciones de piel, vejiga, riñones, encías etc.

Los problemas más comunes son "complicaciones en la visión": La diabetes puede producir serios problemas en los ojos como visión borrosa, retinopatía

diabética, cataratas y glaucoma. Para prevenir esta complicación hay que procurar mantener los niveles de azúcar en sangre cerca de lo normal.

Lesión nerviosa: Cuando el azúcar en sangre es demasiado alto, la diabetes puede dañar los nervios de todo el organismo. Esto puede causar problemas de digestión y de continencia urinaria, las áreas afectadas con más frecuencia son las extremidades, especialmente los pies, las lesiones nerviosas en esta área se llaman **neuropatías periféricas** pueden generar dolor, hormigueo y perdida de sensación.

Enfermedades del corazón e infarto: Resulta de problemas de circulación sanguínea. Los diabéticos por lo general tienen altos niveles de colesterol malo (LDL) y de los triglicéridos, llevando a desarrollar arteroscleorosis que reduce el paso de la sangre al corazón, al cerebro y a los riñones e incrementa la presión arterial, la sangre se vuelve más espesa por lo que se coagula con mayor facilidad

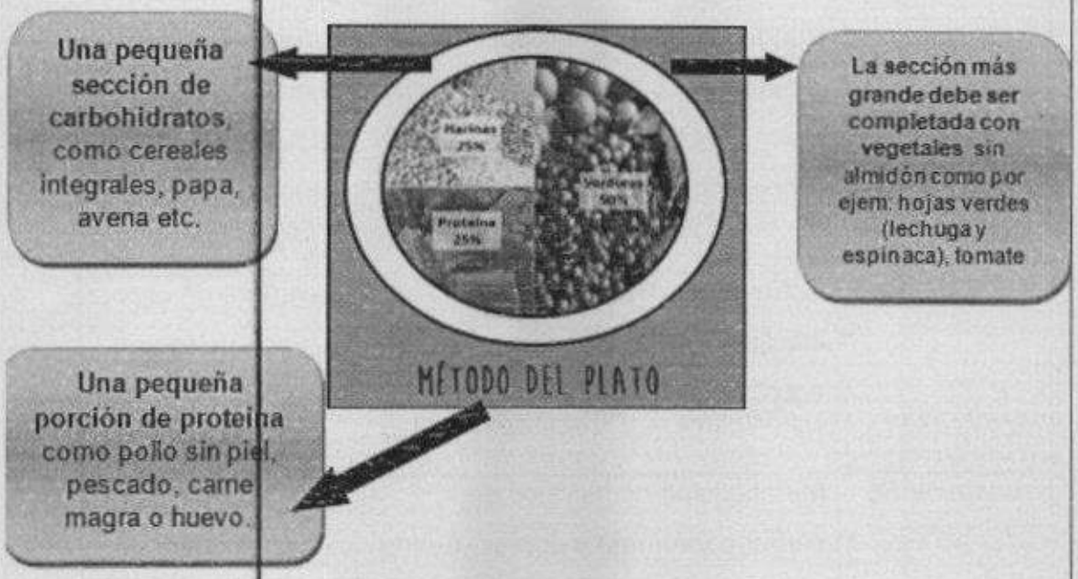
Complicaciones de los riñones: Estos filtran las sustancias que el organismo no utiliza, es decir los desechos de la sangre, el azúcar alto en la sangre y la hipertensión arterial pueden dañar los vasos sanguíneos de los riñones y dejar pasar a la orina las proteínas que están en la sangre. Con el tiempo los riñones se van dañando hasta que, si esta afección no se trata a tiempo, deja de trabajar completamente.

¿CUAL DEBE SER LA ALIMENTACION DEL DIABETICO?

La alimentación del diabético debe ser lo más natural posible, y con una gran variedad de alimentos. No todos tiene la misma necesidad calóricas ni las mismas restricciones y pautas, no existe una formula única, debe adaptarse cada proceso de alimentación a cada tipo de diabetes que se sufre (insulano dependiente, píldoras hipoglucémicas, o cuidados alimentarios)

PLAN DE ALIMETACION

Este plan es una guía que identifica que alimentos son más beneficiosos que otros en este proceso, cuanto comer, que cantidades comer etc.



Contar los carbohidratos (harinas): estos alimentos hacen que el azúcar en sangre se eleve muy fácilmente, cuidar este nutriente en las comidas es de real importancia para mantener bajo su nivel de azúcar en sangre.

NUTRIENTES ESPECIFICOS QUE MAS REQUIERE UN DIABETICO.

Estos alimentos pueden ayudar a regular de forma natural los niveles de glucosa (azúcar) en sangre y prevenir algunas de las complicaciones que a largo plazo presentan los diabéticos como: cardiopatías, cataratas, retinopatía, neuropatía.

NUTRIENTES	CARACTERISTICAS	ALIMENTOS QUE LOS CONTIENEN

Magnesio	Se relaciona con el metabolismo de la glucosa (azúcar). Su déficit es habitual en los diabéticos.	Cereales integrales, vegetales de hoja, semillas, frutos secos, legumbres (lenteja, frijol, garbanzo etc.)
Zinc	Fundamental en la producción y metabolismo de la insulina. Los diabéticos la necesitan en mayor proporción	Raíz de jengibre, frijol, salvado de trigo, alimentos de grano integral, semillas de ajonjolí.
Cromo	Actúa en estrecho contacto con la insulina para que la glucosa sea aceptada por las células.	Lavadura de cerveza, germen de trigo, legumbres (lentejas frijol, garbanzo etc.)
Vitamina B6	Metabolismo de hidratos de carbono (harinas) y grasas. Ayuda a prevenir los síntomas de la diabetes.	Germen de trigo, cereales integrales, frijoles, ciruelas, banano.
Niacina	Regula niveles de glucosa (azúcar) en sangre.	Frijoles, lentejas.
Vitamina C	Los diabéticos tienen un metabolismo anormal de esta vitamina, lo que ocasiona bajo nivel de ella en la sangre.	Cítricos, tomates, melón, pimento.
Tiamina	Su déficit provoca neuropatía (enfermedad del sistema nervioso).	Levadura de cerveza, trigo integral y cebada
Manganeso	Los diabéticos poseen la mitad que los que no son. Su bajo nivel puede ser un factor de riesgo de trastorno cardiovascular.	Productos integrales, ajo y cebolla.

Vitamina E	Su consumo puede ayudar a personas con diabetes a reducir sus necesidades de insulina y producir trastornos de los vasos sanguíneos.	Frutos secos, aceites (oliva, aguacate, maní), espárragos.

ALIMENTOS RECOMENDADOS PARA LOS DIABETICOS

En la alimentación de las personas que padecen esta complicación de salud, no se trata de eliminar o restringir alimentos, sino de encontrar una manera de incorporarlos con cuidado en la alimentación.

Estas son las normas para una correcta alimentación de los diabéticos:

- Realizar varias comidas al día: Desayuno, refrigerio, almuerzo, algo, cena. Esto ayudará a mantener estables el nivel de azúcar en la sangre.
- Reducir el consumo de sal: Ayuda a reducir los niveles de azúcar en sangre, evitar alimentos en conserva, congelados, sopas de sobre o en lata, comidas rápidas. Sustituir la sal por hierbas, perejil, romero, orégano, albahaca, pimienta negra etc.
- Disminuir la ingesta de carne y productos cárnicos: El consumo de carne pude aumentar las ganas de consumir azúcar, debido a que el cuerpo trata de establecer un equilibrio entre proteínas e hidratos de carbono (harinas). Un exceso de carne también produce prostaglandinas, que causan dolor, inflamación y depresión.
- **Evitar los alimentos que contiene azúcar, miel, dextrosa, fructuosa, jarabe de maíz:** Dulces, pasteles, galletas, cereales, harinas, panes, helados con azúcar añadido en agua o leche etc., condimentos como salsas. Utilizar en vez de miel, mermeladas hechas de fruta natural sin agregarle azúcar ni panela ni nada más diferente al dulce natural que ya tiene la fruta.
- Los alimentos con un alto contenido de fibra, sobre todo fibra soluble deben ser parte fundamental de la dieta diaria: la fibra soluble la podemos

encontrar en las verduras, la avena y la fruta aumenta el tiempo que tardan los intestinos en absorber la glucosa (azúcar) y ayuda a nivelas el azúcar en sangre.

- Evitar alimentos de empaque o panaderías y tratados El cuerpo procesa los alimentos naturales e integrales de una forma más lenta lo que permite un mejor mantenimiento de los niveles de glucosa en sangre.
- No tomar alcohol: Puede perjudicar la forma en que el cuerpo regula el azúcar.
- Beber agua.
- Cocinas con olla a presión o a vapor.
- No freír los alimentos.
- Tener a mano frutos secos (maní, almendras nueces), galletas integrales, crispetas hechas en aire caliente.
- Beber jugos de frutas frescas: Rechazar cualquier tipo de judo de fruta envasado o productos con jugo de fruta artificial.
- Consumir alimentos bajos en calorías.
- No consumir productos de panadería o pastelería: La mejor opción es el pan integral siempre bien masticado.

SÚPER ALIMENTOS PARA LA DIABETES.

Estos alimentos reúnen características fundamentales para el consumo de los diabéticos ya que tiene un bajo índice glucémico y ofrecen muchos nutrientes al cuerpo. Deben ingerirse moderadamente sin excesos.

Legumbres	½ taza ofrece la misma cantidad de proteína que 28g de carne, sin grasa saturada.
Hortalizas de hoja verde oscura.	Espinacas, coles son alimentos con muy pocas calorías y carbohidratos.
Cítricos	Naranja, limones, aportan altos contenidos de vitamina C.

Frutos rojos	Fresas, moras, uvas, ofrecen antioxidantes, vitaminas y minerales.
Tomates	Presentan nutrientes vitales como vitamina C, E y hierro.
Pescados con un alto contenido de ácidos grasos omega 3	Tilapia, salmón, trucha, etc., siempre que su método de cocción sea natural no frito ni apanado.
Granos enteros	En su versión integral, ya que es en el germen donde se encuentran los nutrientes.
Leche y yogur descremado	Aportan calcio y son buena fuente de vitamina D.

COMO PREVENIR LA HIPOGLUCEMIA (BAJA DE AZÚCAR) Y LA HIPERGLUCEMIA (SUBIDA DE AZÚCAR)

1. Ajuste las dosis de los medicamentos a sus necesidades, de acuerdo a las indicaciones del médico.
2. Mantener en lo posible un horario de comidas.
3. Consumir moderadamente carbohidratos (azúcar o harinas).
4. Equilibrar la ingesta a lo lardo del día de carbohidratos, las mejores opciones para consumir son: brócoli, espinaca, nueces, pasta integral, yogur bajo en azúcar, manzana, mandarinas, naranjas, pepinos, aguacate, lentejas.

los líquidos excedentes del cuerpo, este líquido extra que queda circulando por los vasos sanguíneos provocara que la tensión arterial suba aún más.

Pluripatologías posibles

INTERPRETACIÓN	DESCRIPCIÓN
DIABETES	Se sugiere alimentos libres de azucare simples, re recomienda el consumo de frutas enteras, los jugos debe eliminarlos o elaborarlos sin azúcar añadida, restricción en el uso de la panela, hidratos de carbono con el objetivo de controlar los niveles de azúcar en sangre. Evite harinas refinadas y el consumo de alimentos procesados (no gaseosas, no productos de panadería)
HIPERTENSIÓN	La alimentación que consuma debe ser de características hiposódicas, con el fin de controlar y prevenir este diagnóstico, al igual que la disminución del consumo de azucares simples y alimentos altamente refinados o condimentados, evita exceso de consumo de enlatados, conservas, algas, y aumentar el consumo de agua, frutas y verduras.
DISLIPIDEMIA	Se limita el uso de alimentos procesados, hidrogenados, conservados y empaquetados, para coadyuvar este proceso. No fritos, evitar el consumo de productos de repostería, implementar el uso de grasas buenas aguacate, frutos secos, aceites de oliva entre otros.
WARFARINA ANTICOAGULADOS	Limitar el uso de legumbres, así como otra serie de alimentos ricos en vitamina K lo cual interfiere con el medicamento. (Hígado, Brócoli, repollo, lechuga, hojas de espinaca, habichuela, aceites vegetales, mango verde,

		aceite de pescado, aguacate toronja, jugos de arándano, té verde, aromáticas etc.) Hablar con el equipo interdisciplinario y guiar par cambio a medicación anticoagulante que no tenga restricciones alimentarias

Actividad 2

FINALIZACION PROCESO DE VALORACION NUTRICIONAL CONCLUYENDO LO SIGUIENTE

La valoración nutricional constituye una herramienta fundamental para identificar oportunamente alteraciones en el estado de salud de las personas mayores y orientar estrategias de promoción, prevención y seguimiento. En el Centro Vida Rural este proceso permite evaluar el impacto del programa de alimentación sobre la población beneficiaria, garantizando que la oferta alimentaria responda a las necesidades nutricionales propias del envejecimiento.

Los resultados obtenidos sirven como base para fortalecer las intervenciones educativas y realizar seguimiento individual a los adultos mayores que presentan factores de riesgo nutricional.

Corregimiento	Total	Desnil	Normal	Sobre/ Peso	Obesidad 1	Obesidad 2	Obesidad 3
K41	28	2	14	7	4	1	0
Lisboa	27	8	11	5	2	1	0
Arenillo	38	8	10	9	9	1	1
Pava	53	12	27	9	4	0	1
Java	58	11	24	18	4	1	0
Alto bonito	42	3	19	15	4	1	0
Cuchilla	45	6	16	16	6	0	1

La valoración nutricional de los 291 adultos mayores del Centro Vida Rural evidencia que el estado nutricional normal continúa siendo el más frecuente, con 121 personas (41,6 %). Este resultado indica que una proporción importante de los beneficiarios mantiene un estado nutricional adecuado, lo que refleja un impacto favorable del programa de alimentación.

El sobrepeso corresponde al segundo estado nutricional más frecuente, con 79 adultos mayores (27,1 %). Este comportamiento es esperado en población adulta mayor debido a la disminución del metabolismo basal, la reducción de la masa muscular, la menor actividad física y la presencia de enfermedades crónicas. Por sí solo, este hallazgo no significa que la alimentación suministrada por el Centro Vida sea inadecuada, ya que el estado nutricional depende también de los hábitos alimentarios fuera del programa, la condición clínica y el estilo de vida.

Se identificaron 50 personas con desnutrición (17,2 %), concentrándose principalmente en los corregimientos de Pava, Java, Lisboa y Arenillo. Este grupo requiere seguimiento prioritario, búsqueda de causas clínicas, vigilancia del consumo alimentario y control periódico del peso.

En cuanto a la obesidad, se encontraron 33 adultos con obesidad grado I (11,3 %), 5 con obesidad grado II (1,7 %) y 3 con obesidad grado III (1,0 %). Aunque representan una proporción menor de la población, requieren intervención para disminuir el riesgo cardiovascular y metabólico.

Interpretación por corregimiento

1. K41 presenta predominio de estado nutricional normal (50 %). Los casos de desnutrición y obesidad son pocos, por lo que el comportamiento es favorable.
2. Lisboa muestra una prevalencia importante de desnutrición (29,6 %), lo que amerita seguimiento prioritario y fortalecimiento del acompañamiento nutricional.

3. Arenillo presenta la distribución más heterogénea, con presencia de todos los estados nutricionales, incluyendo obesidad grado III. Requiere intervenciones individualizadas.
4. Pava conserva una mayoría de adultos con peso normal, aunque registra el mayor número absoluto de personas con desnutrición.
5. Java concentra la mayor cantidad de adultos con sobrepeso, lo que hace necesario reforzar la educación nutricional y promover actividad física adaptada.
6. Alto Bonito mantiene una buena proporción de personas en estado normal; sin embargo, el sobrepeso representa más de un tercio de la población valorada.
7. Cuchilla evidencia un comportamiento particular, con igual número de personas en estado normal y sobrepeso, situación que requiere estrategias preventivas para evitar la progresión hacia obesidad.

Conclusiones

1. El estado nutricional predominante en el Centro Vida Rural es normal (41,6 %), lo que indica que el programa de alimentación contribuye al mantenimiento del estado nutricional de una parte importante de los beneficiarios.
2. El sobrepeso (27,1 %) constituye el principal desafío nutricional y debe abordarse mediante educación alimentaria y actividad física, sin reducir de forma indiscriminada las porciones del servicio alimentario.
3. La desnutrición (17,2 %) continúa siendo un problema relevante y requiere seguimiento clínico y nutricional, especialmente en Lisboa, Pava, Java y Arenillo.
4. Los casos de obesidad grados II y III son pocos, pero necesitan atención individual para prevenir complicaciones.
5. De acuerdo con las recomendaciones de la OMS y del ICBF para personas mayores, la alimentación institucional debe mantenerse con una adecuada

densidad nutricional, favoreciendo proteínas de alto valor biológico, frutas, verduras, leguminosas, cereales integrales e hidratación, complementando estas acciones con educación alimentaria, actividad física adaptada y seguimiento antropométrico periódico.

Actividad 3

Diseño de Documentación para evaluación de certificación inocuidad alimentaria

CERTIFICACIÓN DEL CONCEPTO DE IDONEIDAD SANITARIA (C.I.S.) DEL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN DEL CENTRO VIDA

Objetivo General

- Garantizar que el servicio de alimentación del Centro Vida cumpla con las condiciones higiénico-sanitarias, técnicas y normativas establecidas por la legislación colombiana vigente, asegurando la inocuidad de los alimentos y la protección de la salud de las personas adultas mayores beneficiarias del programa.

Objetivos Específicos

1. Verificar el cumplimiento de las condiciones sanitarias de la cocina y de las áreas destinadas al almacenamiento, preparación y suministro de alimentos.
2. Implementar y mantener procedimientos de limpieza, desinfección, manejo de residuos y control integrado de plagas, conforme a la normatividad sanitaria vigente.
3. Fortalecer las prácticas seguras de manipulación de alimentos por parte del personal responsable de la preparación y servicio de las comidas.
4. Mantener la documentación y los registros exigidos por la autoridad sanitaria para facilitar los procesos de inspección, vigilancia y control.
5. Prevenir la ocurrencia de Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA) y demás riesgos asociados al consumo de alimentos en la población adulta mayor.

Introducción

Los Centros Vida son instituciones destinadas a brindar atención integral a las personas adultas mayores, promoviendo el envejecimiento activo, la protección de los derechos y el mejoramiento de la calidad de vida de esta población. Dentro de los servicios ofertados, el componente de alimentación constituye uno de los pilares fundamentales, debido a que una alimentación segura, suficiente y nutricionalmente adecuada contribuye al mantenimiento del estado de salud, la prevención de enfermedades y la conservación de la funcionalidad de las personas mayores.

Por lo anterior, resulta indispensable que las actividades relacionadas con la preparación, manipulación, almacenamiento, distribución y suministro de alimentos se desarrollen bajo condiciones higiénico-sanitarias que minimicen los riesgos de contaminación y la aparición de Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA).

En Colombia, el proceso de certificación y renovación del Concepto de Idoneidad Sanitaria se encuentra soportado en la normativa sanitaria vigente, principalmente en la Ley 9 de 1979 [1](Código Sanitario Nacional), la Resolución 2674 de 2013[2], mediante la cual se establecen los requisitos sanitarios para la fabricación, procesamiento, preparación, envase, almacenamiento, transporte, distribución y comercialización de alimentos, y las disposiciones de inspección, vigilancia y control ejercidas por las Secretarías de Salud territoriales. Asimismo, se articula con la Ley 1276 de 2009, que establece los criterios para la atención integral de las personas adultas mayores en los Centros Vida.

La obtención y mantenimiento del Concepto de Idoneidad Sanitaria representa el compromiso institucional con la calidad, la inocuidad alimentaria y la protección de la salud de la población adulta mayor usuaria del Centro Vida.

¿A quién va dirigido este proceso?

El proceso de certificación del Concepto de Idoneidad Sanitaria está dirigido a los Centros Vida que preparan, manipulan o suministran alimentos a las personas adultas mayores beneficiarias de sus programas de atención integral, así como al personal manipulador de alimentos, coordinadores, profesionales de apoyo y responsables administrativos encargados de garantizar el cumplimiento de las condiciones sanitarias exigidas por la autoridad competente.

[1] Congreso de Colombia. Ley 9 de 1979. Código Sanitario Nacional.

[2] Congreso de Colombia. Ley 1276 de 2009. Por la cual se establecen criterios de atención integral de los Centros Vida para las personas adultas mayores.

Valor agregado de contar con el Concepto de Idoneidad Sanitaria[3]

Contar con el Concepto de Idoneidad Sanitaria constituye un valor agregado para el Centro Vida, ya que evidencia el compromiso institucional con la calidad, la seguridad alimentaria y la protección de la salud de las personas adultas mayores. Además, fortalece la credibilidad y confianza de los usuarios, las familias y las entidades gubernamentales; disminuye los riesgos de enfermedades asociadas al consumo de alimentos; promueve la mejora continua de los procesos de alimentación y demuestra el cumplimiento de las obligaciones legales y sanitarias establecidas por la normativa colombiana vigente.

Nota aclaratoria: Proceso para desarrollar y evaluar cada punto (primero se diseñan y el próximo mes se implementan)

Metodología

Con la necesidad de solicitar una visita de idoneidad alimentaria se procede a realizar una preauditoria para realizar nuestra propia evaluación y determinar los puntos importantes argüidos y realizar las correcciones pertinentes antes de la visita especifica por la secretaria de salud, por lo cual se aplicará el siguiente documento para realizar de forma hábil, todos los puntos con un alto éxito al momento de ser calificados.

CHECK LIST – IDONEIDAD SANITARIA PARA CENTRO VIDA
Basado principalmente en la resolución 000024 de 2017, de la ley 1276 de 2009 y los lineamientos de inspección, vigilancia y control de la secretaria de Manizales

Municipio de Manizales

1. Documentos Legales y Administrativos:

- Solicitud formal de visita ante la Secretaría de Salud de Manizales.
- Nombre del Centro Vida.
- Dirección completa.
- Teléfonos y correo electrónico.

[3] Ministerio de Salud y Protección Social. Resolución 2674 de 2013. Requisitos sanitarios para la fabricación, procesamiento, preparación, almacenamiento, transporte, distribución y comercialización de alimentos.

- Documento de identificación del representante legal.
- Certificado de existencia y representación legal (si aplica).
- Documento que acredite la tenencia del inmueble:
    - Escritura
    - Contrato de arrendamiento
    - Comodato
- Plano o croquis a escala de todas las áreas del establecimiento.
- Manual de funcionamiento del Centro Vida.
- Reglamento interno.
- Portafolio de servicios.
- Organigrama institucional.
- Manual de funciones y responsabilidades.
- Sistema de gestión documental y archivo.

2. Talento Humano

- Director responsable con título profesional o tecnológico.
- Carta de aceptación del cargo.
- Hoja de vida y soportes académicos.
- Planta de personal definida.
- Cronograma de turnos.
- Certificados de formación del personal.
- Capacitación en:
    - Primeros auxilios
    - Manipulación de alimentos
    - Atención al adulto mayor
    - Gestión del riesgo
    - Bioseguridad
    - Prevención de caídas y emergencias.
- Evidencia de inducción y reinducción del personal.

3. Infraestructura

Condiciones generales

- Pisos lavables y antideslizantes.
- Paredes y techos en buen estado.
- Iluminación adecuada.
- Ventilación natural o mecánica.

- Señalización visible.
- Control de humedad y filtraciones.
- Espacios libres de barreras arquitectónicas.
- Accesibilidad
- Rampas.
- Pasamanos.
- Puertas amplias.
- Baños adaptados.
- Señalización para personas con limitaciones funcionales.

Áreas mínimas

- Área administrativa.
- Área de alimentación.
- Cocina.
- Comedor.
- Sala de actividades.
- Área recreativa.
- Enfermería o espacio de atención básica.
- Baterías sanitarias suficientes.
- Área de almacenamiento.
- Área de residuos.
- Zona de descanso si está contemplada.

4. Condiciones Sanitarias

- Disponibilidad permanente de agua potable.
- Servicio de energía eléctrica.
- Servicio sanitario en funcionamiento.
- Programa de limpieza y desinfección.
- Programa de manejo integrado de plagas.
- Plan de manejo de residuos.
- Recipientes con tapa y bolsas.
- Insumos de aseo disponibles.
- Dotación para lavado de manos:
- Agua
- Jabón
- Toallas desechables.
- Protocolos de bioseguridad.

5. Cocina y Alimentación

Si el Centro Vida suministra alimentación:

- Concepto sanitario de la cocina.
- Certificados de manipulación de alimentos vigentes.
- Menús elaborados por profesional de nutrición (preferiblemente).
- Minutas patrón.
- Procedimientos de almacenamiento.
- Control de temperaturas.
- Refrigeración adecuada.
- Rotulado y fechas de vencimiento.
- Programa de limpieza y desinfección de equipos y utensilios.

6. Seguridad y Gestión del Riesgo

- Certificación de prevención y protección contra incendios.
- Extintores vigentes y señalizados.
- Botiquín de primeros auxilios.
- Rutas de evacuación.
- Señalización de emergencias.
- Plan de emergencias y desastres.
- Simulacros documentados.
- Directorio de emergencias.
- Plan de mantenimiento de instalaciones.
- Certificación de instalaciones eléctricas conforme al RETIE.
- Certificación de instalaciones de gas (si aplica).

7. Dotación

- Mesas y sillas en buen estado.
- Mobiliario ergonómico.
- Camillas o elementos de atención básica.
- Equipos recreativos.
- Equipos de cocina.
- Equipos de limpieza.
- Elementos de apoyo para movilidad de adultos mayores.
- Inventario de equipos y mobiliario.

8. Atención Integral del Adulto Mayor

- Historia o ficha de ingreso.
- Valoración integral inicial.
- Plan personalizado de atención.
- Registro de actividades.
- Seguimiento nutricional.
- Actividades recreativas y ocupacionales.
- Promoción y prevención en salud.
- Remisión oportuna a servicios de salud cuando se requiera.
- Evidencia de participación familiar y comunitaria.

Antes de solicitar la visita de idoneidad sanitaria en Manizales, verifica que tengas:

- ☑ Documentación legal completa.
- ☑ Infraestructura accesible y segura.
- ☑ Concepto favorable de Bomberos.
- ☑ Certificados eléctricos y de gas.
- ☑ Protocolos sanitarios implementados.
- ☑ Personal capacitado.
- ☑ Planes de emergencia y residuos.
- ☑ Evidencia documental de todos los procesos.

La Secretaría de Salud de Manizales realiza una visita de inspección y posteriormente emite el concepto de autorización o los requerimientos de ajuste, de acuerdo con el cumplimiento de los requisitos mínimos establecidos para los Centros Vida.

En el caso de un Centro Vida en Manizales, la Secretaría de Salud generalmente evalúa dos cosas distintas:

a. Las condiciones de funcionamiento del Centro Vida (infraestructura, saneamiento, accesibilidad, seguridad, manejo de residuos, etc.).
b. La idoneidad sanitaria del servicio de alimentación, cuando el Centro Vida prepara, manipula o suministra alimentos a los adultos mayores.

Nota aclaratoria:
Si específicamente te solicitaron el Concepto de Idoneidad Sanitaria para el servicio de alimentación, entonces sí, la revisión se enfoca principalmente en la cocina y el proceso de manipulación de alimentos. El checklist sería más así:

Infraestructura de la cocina

- Pisos, paredes y techos lisos, lavables y en buen estado.
- Iluminación y ventilación adecuadas.
- Lavamanos funcional con agua potable.
- Área protegida contra contaminación.
- Superficies de trabajo en buen estado y de fácil limpieza.
- Agua y saneamiento
- Disponibilidad permanente de agua potable.
- Canecas con tapa y bolsa.
- Programa de limpieza y desinfección.
- Programa de control integrado de plagas.
- Equipos y utensilios
- Nevera y congelador en buen estado.
- Termómetros para control de temperatura (preferiblemente).
- Utensilios limpios y en buen estado.
- Áreas separadas para alimentos crudos y cocidos.
- Almacenamiento de alimentos
- Productos rotulados.
- Control de fechas de vencimiento.
- Sistema PEPS (Primeras Entradas, Primeras Salidas).
- Alimentos almacenados sobre estibas o repisas.
- Manipuladores de alimentos
- Certificados de capacitación en manipulación de alimentos.
- Uso de uniforme limpio.
- Cabello recogido y protegido.
- Lavado adecuado de manos.
- Ausencia de prácticas que generen contaminación.
- Documentación
- Minuta patrón o ciclo de menús.
- Procedimientos de recepción, almacenamiento y preparación de alimentos.
- Registros de limpieza y desinfección.
- Registros de control de temperaturas.
- Plan de saneamiento básico.
- Fichas técnicas de productos de limpieza y desinfección.
- Servicio de alimentación
- Porciones adecuadas para el adulto mayor.
- Condiciones higiénicas durante el servido.
- Menús acordes con las necesidades nutricionales de la población.

Check List para obtener el Certificado de Idoneidad Sanitaria (Servicio de Alimentación)

Documentación

- Carta de solicitud dirigida a la Secretaría de Salud de Manizales.
- Documento de identificación del representante legal.
- Nombre y dirección del Centro Vida.
- Portafolio o descripción del servicio de alimentación.
- Plan de saneamiento básico documentado.
- Registros de limpieza y desinfección.
- Programa de manejo integrado de plagas.
- Registros de control de temperaturas (si aplica).
- Minuta patrón o ciclo de menús.
- Certificados de capacitación en manipulación de alimentos del personal.

Infraestructura de la cocina

- Pisos, paredes y techos en buen estado, lisos y lavables.
- Iluminación suficiente.
- Ventilación adecuada.
- Lavamanos funcional con agua potable.
- Área protegida contra contaminación, polvo y animales.
- Mesones y superficies de fácil limpieza.
- Áreas de almacenamiento organizadas.

Equipos y utensilios

- Nevera y/o congelador funcionando correctamente.
- Utensilios en buen estado y limpios.
- Recipientes para almacenamiento con tapa.
- Equipos de preparación limpios y en funcionamiento.
- Separación de alimentos crudos y cocidos para evitar contaminación cruzada.

Manipulación de alimentos

- Uniforme limpio.
- Cabello recogido y protegido.
- Correcto lavado de manos.
- No uso de joyas durante la preparación.
- Manejo adecuado de residuos.
- Buenas prácticas de manipulación implementadas.

Almacenamiento de alimentos

- Productos rotulados.
- Fechas de vencimiento verificadas.

- Sistema PEPS (Primeras Entradas, Primeras Salidas).
- Alimentos almacenados sobre repisas o estibas, nunca directamente en el piso.
- Alimentos protegidos de humedad y plagas.

Servicio de alimentación al adulto mayor

- Menús acordes con las necesidades nutricionales de los adultos mayores.
- Porciones definidas.
- Condiciones higiénicas durante el servido.
- Disponibilidad de agua potable para los usuarios

CHECK LIST DE INSPECCION SANITARIA-C.I.S

CENTRO VIDA: _____
DIRECCION: _____
FECHA: _____
RESPONSABLE: _____

ITEM	CUMPLE	NO CUMPLE	NO APLICA	OBSERVACIONES
La cocina se encuentra limpia y organizada				
Pisos en buen estado lavables y sin grietas				
Paredes limpias y de fácil limpieza				
Techos limpios sin humedad ni desprendimientos				
Iluminación suficiente				
Ventilación adecuada				
Disponibilidad permanente de agua potable				
Lavamanos con agua, jabón y toallas desechables				
Canecas con tapa y bolsa				
Ausencia de plagas o evidencia de infestación				

Plan de limpieza y desinfección documentado					
Programa de manejo integrado de plagas					
Programa de manejo de residuos					
Productos de limpieza rotulados					
Nevera en adecuado funcionamiento					
Temperaturas de refrigeración registradas					
Alimentos almacenados sobre repisas o estibas					
Productos debidamente rotulados					
Fechas de vencimiento verificadas					
Aplicación del sistema PEPS					
Separación entre alimentos crudos y cocidos					
Utensilios limpios y en buen estado					
Manipuladoras con uniforme limpio					
Cabello recogido y protegido					
Adecuado lavado de manos					
Certificados de manipulación de alimentos disponibles					
Registro de limpieza diligenciados					
Registro de temperaturas registrado					

Listado de proveedores disponibles				
Muestras alimentarias al día de la visita				
Registro fotográfico de las actividades antes mencionadas				
Información al día de las manipuladoras de alimentos (hojas de vida)				

*Nota aclaratoria: se diligenciará con un **(SI)** si cumple, y con un **(NO)** si no cumple y allí se deberá hacer la anotación de la observación pertinente.

Documentos que debes tener en una carpeta el día de la visita

- ☑ Concepto sanitario anterior (si existe).
- ☑ Certificados de manipulación de alimentos.
- ☑ Plan de Saneamiento Básico completo.
- ☑ Minuta patrón y ciclo de menús.
- ☑ Registros de limpieza y desinfección.
- ☑ Registros de temperatura.
- ☑ Programa de control de plagas y soportes de las aplicaciones.
- ☑ Fichas técnicas de productos de limpieza y desinfección.
- ☑ Listado de proveedores.
- ☑ Evidencia de capacitación al personal.

Aspectos que más suelen generar hallazgos

- Falta de registros diligenciados.
- Productos sin rotular o vencidos.
- Alimentos almacenados directamente en el piso.
- Lavamanos sin jabón o sin toallas desechables.
- Ausencia de evidencias del control de plagas.
- Falta de documentación del Plan de Saneamiento Básico.

Documentos anexos a la información

- Identificación de microorganismos y documentación

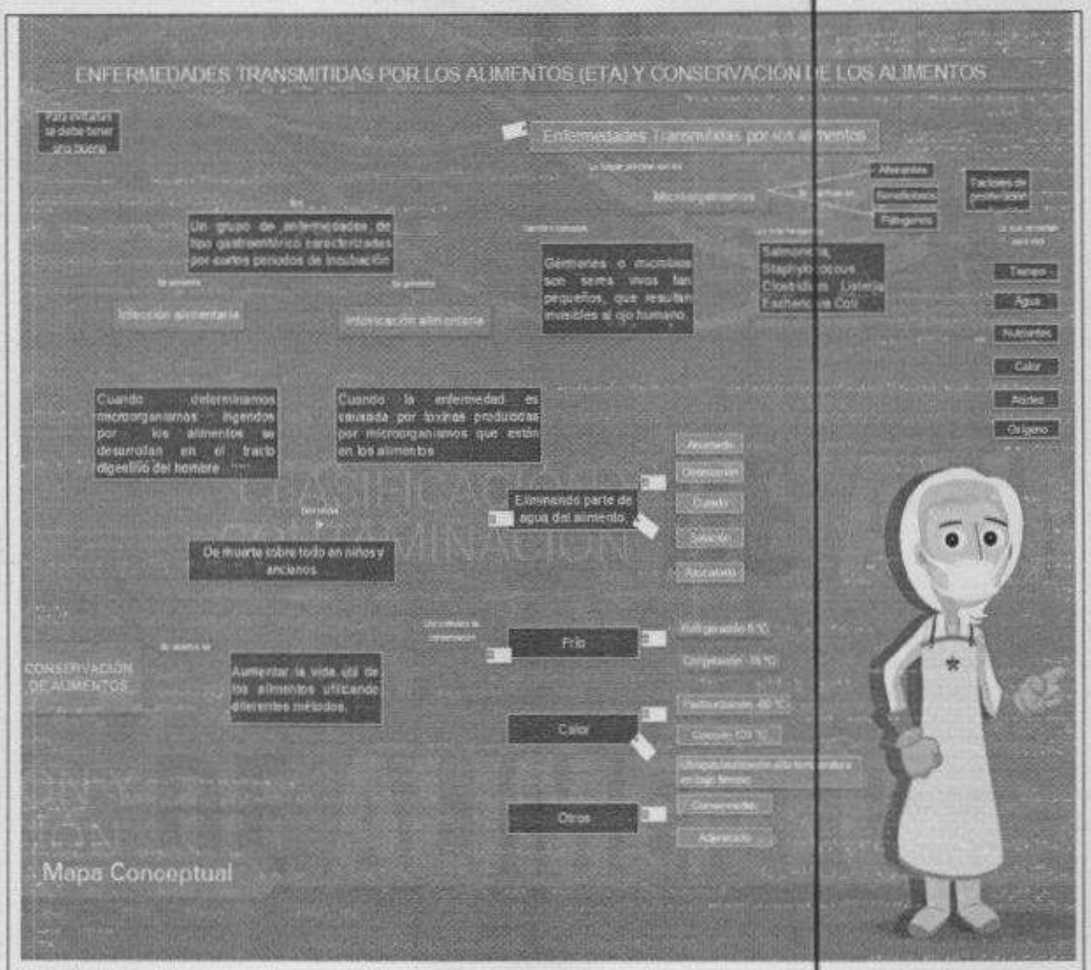
¿Cuáles son los microorganismos patógenos más frecuentes?

Microorganismo	Enfermedad ¿Qué produce?	Contaminación A	limentos sensibles	Prevención
Salmonella	Salmonelosis Fiebre alta, dolor abdominal, dolor de cabeza y diarrea.	Intestino humano y animal	Carnes (sobre todo a ves), leche, ovoproducto s (huevos y derivados de la m ayonesa o mahonesa) y alimentos crudos.	Cocinar adecuadamente los alimentos, mantener alimentos e n refrigeración a temperatura adecuada y lavar bien las manos y los utensilios antes de manipularlos.
Staphylococcus aureus	Intoxicación por Staphylococcus. Da calambres, diarrea, vómitos y erupciones en la piel	Nariz, garganta, piel, pelo, heridas y granos i nfectados de l os MANIPULADORES	Platos preparados, productos d e pastelería.	Higiene del personal. Evitar toser, estornudar sonarse o hablar cerca d e los alimentos.
Clostridium Botulinium	Botulismo. Da d iarrea, náuseas, vómitos, parálisis muscular, Muerte.	Polvo, tierra, agua en m al estado, intestino de animales. Aunque está en el ambiente solo crece S IN OXIGENO	Conservas vegetales, cárnicas y de pescado. Charcutería mal elaborada. Conservas caseras m al elaboradas (mermeladas)	Tratamiento térmico adecuado. Una vez e n el alimento no puede eliminarse cualquier enlatado con olor, sabor, color raro, o que antes de abrir este abombado.
Listeria monocytogenes	Listeriosis. Diarrea, náuseas, erupciones de piel. Tiene mucho peligro ya que es capaz de atravesar membranas y en embarazadas puede llegar a l feto, produciendo malformaciones.	Polvo, tierra.	Quesos, productos cárnicos cocidos, pescados ahumados.	Buen tratamiento térmico higiene del personal, buenas prácticas de manipulación, limpieza y desinfección. Almacén de alimentos a temperatura adecuada
Escherichia Coli	Da dolor abdominal, diarrea(a veces	Agua y manipuladores. Se la elimina por calor	Carne picada, leche (mal tratada), agua (no potable)	Correcta higiene y tratamiento térmico de l os alimentos.

- Evitar accidentes e incidentes en las áreas de preparación de alimentos.

Accidente	Cómo evitarlo
Caída	✓ Si esparce agua séquela inmediatamente. ✓ Si va a limpiar el piso o trapear, ponga señales. ✓ Si derrama líquidos o deja caer residuos de comida, limpie inmediatamente. ✓ No deje obstáculos en piso.
Torceduras o desgarres	✓ Si va a levantar algo muy pesado, use el cinturón de seguridad. ✓ No se estire bruscamente y mantenga las materias primas en una altura en la cual las pueda coger fácilmente. ✓ Evite movimientos bruscos.
Quemaduras	✓ Evite levantar ollas y demás utensilios calientes sin ninguna protección. ✓ Al freír un alimento no adicione otros alimentos que contengan agua, escúrralos.
Lesiones con equipos	✓ Mantenga las manos alejadas de cuchillas o aspas en movimiento y nunca desatore los equipos con los dedos; por ejemplo cuando los molinos industriales de moler carne se frenan, se deben apagar y hacer la respectiva inspección. ✓ Verificar que el equipo después de ser usado quede bien apagado.
Enfermedades respiratorias o intestinales	✓ Si manipula alimentos calientes no entre a corrientes frías como refrigeradores. ✓ Si tiene problemas de virosis no manipule alimentos. ✓ Si tiene diarrea no manipule los alimentos.

- **Identificación de etas y plan en caso de identificar una en los procesos de alimentación de los centros vida (protocolo)**



- En que cosiste en metodo PEPS y como aplicarlo en el area de preparacion y distribucion aliemntaria



Anexo protocolo en caso de (ETAS)

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ANTE UNA ENFERMEDAD TRANSMITIDA POR ALIMENTOS (ETA)

CENTRO VIDA:
Fecha de elaboración:
Fecha de actualización:
Responsable:
Profesional de Nutrición y Dietética / Coordinador del Centro Vida.

1. OBJETIVO

Establecer el procedimiento para la identificación, notificación, atención, investigación y seguimiento de los casos sospechosos de Enfermedad Transmitida por Alimentos (ETA) que se presenten en el Centro Vida, con el fin de proteger la salud de las personas adultas mayores, identificar oportunamente el posible alimento implicado y adoptar las medidas de control necesarias para evitar nuevos casos.

2. ALCANCE

Este protocolo aplica a todas las personas adultas mayores, manipuladores de alimentos, personal administrativo, visitantes y demás personas que consuman alimentos preparados o suministrados por el Centro Vida.

3. MARCO NORMATIVO

- Ley 9 de 1979 – Código Sanitario Nacional.
- Resolución 2674 de 2013 – Requisitos sanitarios para alimentos.
- Decreto 780 de 2016 – Decreto Único Reglamentario del Sector Salud.
- Lineamientos del Sistema Nacional de Vigilancia en Salud Pública (SIVIGILA) para Enfermedades Transmitidas por Alimentos.
- Manual de Buenas Prácticas de Manufactura (BPM).

4. DEFINICIÓN

Una Enfermedad Transmitida por Alimentos (ETA) es un síndrome originado por la ingestión de alimentos o agua contaminados por microorganismos patógenos, toxinas o sustancias químicas que generan alteraciones gastrointestinales y otros síntomas en una o más personas.

5. SIGNOS Y SÍNTOMAS DE ALERTA

- Náuseas
- Vómito
- Diarrea
- Dolor abdominal
- Fiebre
- Cefalea
- Mareo
- Debilidad general
- Deshidratación

- Alteración del estado de conciencia

En adultos mayores se debe prestar especial atención a la deshidratación, la hipotensión, la somnolencia y la confusión mental, debido a su mayor vulnerabilidad.

6. CRITERIOS DE SOSPECHA DE BROTE DE ETA

Se considera sospecha de brote cuando:

- Dos o más personas presentan síntomas similares después de consumir el mismo alimento.
- Una persona adulta mayor requiere atención médica posterior al consumo de alimentos del Centro Vida.
- Se identifica un alimento con características anormales de olor, sabor, textura o temperatura.

7. PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN

FASE 1. IDENTIFICACIÓN DEL CASO

Responsable: Todo el personal.

1. Detectar la presencia de signos y síntomas.
2. Informar inmediatamente al coordinador y al profesional de nutrición.
3. Registrar:
   - Nombre de la persona afectada.
   - Edad.
   - Hora de inicio de síntomas.
   - Síntomas presentados.
   - Alimentos consumidos.
   - Cantidad ingerida.
   - Personas que consumieron el mismo alimento.

FASE 2. ATENCIÓN INMEDIATA

Responsable: Coordinador y personal de apoyo.

1. Suspender inmediatamente el suministro del alimento sospechoso.
2. Ubicar al usuario en un lugar seguro y ventilado.
3. Vigilar signos vitales y estado de conciencia.
4. Favorecer la hidratación oral si el estado clínico lo permite.
5. Gestionar atención médica inmediata.
6. En caso de síntomas severos, activar la ruta de emergencias.

8. MEDIDAS DE CONTROL DEL ALIMENTO SOSPECHOSO

Responsable: Profesional de Nutrición.

1. Retirar inmediatamente el alimento sospechoso.
2. Prohibir su consumo.
3. Identificarlo con la leyenda:

"ALIMENTO EN INVESTIGACIÓN – NO UTILIZAR"

4. Conservar el alimento bajo refrigeración.

5. Registrar:

- Nombre del alimento.
- Fecha de preparación.
- Hora de preparación.
- Manipuladores responsables.
- Número de porciones servidas.

9. RECOLECCIÓN Y CONSERVACIÓN DE MUESTRAS

Responsable: Profesional de Nutrición.

Conservar:

- Muestra del alimento sospechoso (mínimo 100 gramos).
- Materias primas utilizadas.
- Agua empleada en la preparación.

Las muestras deben:

- Colocarse en recipientes limpios y estériles.
- Rotularse con fecha y hora.
- Mantenerse refrigeradas entre 2 y 8 °C.
- Mantener cadena de custodia.

10. INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS BIOLÓGICO

Responsable: Secretaría de Salud y laboratorio autorizado.

En caso de brote o sospecha fundada se solicitará:

Análisis microbiológico de alimentos

- Salmonella spp.
- Escherichia coli.
- Staphylococcus aureus.
- Listeria monocytogenes.
- Coliformes totales y fecales.
- Recuento de aerobios mesófilos.

Análisis del agua

- Coliformes totales.
- Escherichia coli.
- Cloro residual.
- Parámetros fisicoquímicos básicos.

Muestras biológicas de los afectados

Según criterio médico:

- Coprológico.
- Coprocultivo.
- Hemograma.
- Electrolitos séricos.

- Otros análisis clínicos requeridos.

Investigación epidemiológica

- Alimento implicado.
- Hora de consumo.
- Tiempo de aparición de síntomas.
- Número de afectados.
- Factores de riesgo.
- Condiciones de preparación.
- Estado de salud de los manipuladores.

11. NOTIFICACIÓN

Responsable: Coordinador.

Se deberá notificar inmediatamente:

- Secretaría de Salud Municipal.
- Entidad prestadora de servicios de salud.
- Familiares o cuidadores.

Toda la información deberá registrarse en el acta de evento y conservarse en el archivo institucional.

12. MEDIDAS CORRECTIVAS

- Suspensión temporal del alimento implicado.
- Desinfección profunda de la cocina.
- Revisión de las Buenas Prácticas de Manufactura.
- Verificación del almacenamiento.
- Reentrenamiento de manipuladores.
- Evaluación de proveedores.
- Seguimiento a las personas afectadas.

13. CIERRE DEL EVENTO

El evento se considerará cerrado cuando:

- Todos los usuarios se encuentren clínicamente estables.
- Se haya concluido la investigación.
- Se implementen las acciones correctivas.
- Se documente el plan de mejora.
- Se emita el informe final de la investigación.

14. RESPONSABILIDADES

Manipuladores de alimentos

- Informar oportunamente cualquier incidente.
- Conservar las muestras.
- Cumplir las BPM.

Profesional de Nutrición

- Liderar la investigación.

- Coordinar la toma y conservación de muestras.
- Implementar acciones correctivas.
- Elaborar el informe técnico.

Coordinador del Centro Vida

- Gestionar la atención médica.
- Realizar las notificaciones.
- Hacer seguimiento al caso.

¿Por qué es especialmente importante en un Centro Vida?

Porque las personas adultas mayores tienen mayor riesgo de deshidratación, hospitalización y complicaciones graves derivadas de una ETA. Por ello, la detección temprana, la conservación adecuada de las muestras y la notificación inmediata son fundamentales para proteger la vida y la salud de esta población.

Alto bonito







Arenillo











Pava



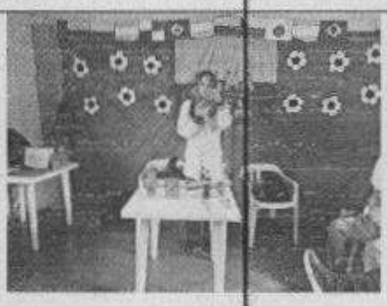






Cuchilla









Java







Kilometro 41







Lisboa





cocina





