ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Código: FOR-PSS-570 Versión: 1 Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022 Página: 1 de 3

1. Servicio Social/Modalidad/Estr **Comunidad de Cuidado** 1.1Unidad Operativa/Lote/Zona: **Comunidad de Cuidado Casa Nostra**

1.2 Localidad: Tunjuelito

2. Linea: CUERPO Y MENTE

2.1. Fecha de Ejecución:

1	6	2026	al	30	6	2026

2.2. Nombre del encuentro:
Actividad 1. Activa tur ser
Actividad 2. IEC Rutinas nutritivas y saludables
Actividad 3. Promoción de la salud
Actividad 4. Sentidos en accion

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación:
Actividad 1 - Myriam Yaneth Fuentes Hernandez
Actividad 2 - William Andres Rodriguez Molina
Actividad 3 - Domingo Moya Chiroles
Actividad 4 - Ledi Anyeli Castrillón Martinez

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Fomentar el bienestar integral de las personas mayores con la adopción de hábitos y estilos de vida saludables enfocadas en disminuir factores de riesgo y prevenir enfermedades promoviendo un envejecimiento activo y saludable.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Actividad 1. Activa tu ser : Mantener y mejorar las condiciones físicas residuales de las personas mayores, a través de actividades adaptadas que favorezcan la movilidad articular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la capacidad aeróbica. Esto con el fin de prevenir complicaciones asociadas al sedentarismo, promover la salud general y mejorar su calidad de vida.
Actividad 2. IEC Rutinas nutritivas y saludables: Promover estilos de vida saludable orientados a la adopción de una adecuada alimentación, nutrición y actividad física, a través de estrategias de información, educación y comunicación (IEC), dirigidas a los participantes atendidos por la comunidad de cuidado hogar Casa Nostra, para que además estos sean replicados por ellos en su vida diaria.
Actividad 3. Promoción de la salud: Promover el cuidado de la salud por medio de sesiones educativas sobre prevención y mantenimiento de la enfermedades en las personas mayores
Actividad 4. Sentidos en accion: Estimular los sentidos de las personas mayores mediante actividades sensoriales adaptadas, con el fin de mejorar su percepción, concentración y bienestar, promoviendo la interacción con el entorno y favoreciendo su estimulación cognitiva, emocional y sensorial.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Actividad 1: Activa tu ser : Los dias 1, 5, 12, 16, 19 y 22 de junio del 2026 En la fase inicial se realizaron sesiones de actividad física adaptada. Estas jornadas se desarrollaron principalmente en el patio, en un ambiente agradable acompañado de música con diversos ritmos, lo que favoreció la motivación y participación de las personas mayores. Se emplearon materiales de apoyo como balones, aros y bandas elásticas, permitiendo diversificar los ejercicios y ajustarlos de manera adecuada a las capacidades y necesidades individuales de cada persona mayor. Al inicio de cada encuentro se ofreció una bienvenida cálida y se explicó de forma clara y sencilla la dinámica a seguir, asegurando una participación segura, inclusiva y acorde con las condiciones físicas de las personas mayores.

Actividad 2. IEC (Rutinas nutritivas y saludables): 16/06/2026- Prevención del desperdicio de alimentos: Se inicia la sesión con un saludo y una conversación participativa en la que los asistentes responden preguntas como: ¿Qué alimentos suelen sobrar después de las comidas?, ¿Qué hacen con esos alimentos?, ¿Han tenido que botar comida porque se dañó? A partir de las respuestas, el facilitador explica de manera sencilla qué es el desperdicio de alimentos, sus consecuencias económicas, ambientales y sociales, resaltando que cada alimento representa tiempo, esfuerzo y recursos que no deben desaprovecharse.

Actividad 3. Promoción de la salud: 14/06/2026: En la fase inicial de la actividad se desarrolla un espacio de bienvenida y sensibilización dirigido a las personas mayores, en el que se explica de manera clara y sencilla la importancia de consumir sales de rehidratación oral en caso de presentar enfermedad diarreica aguda. Durante este momento se promueve la participación activa de los asistentes, resaltando los beneficios de una adecuada rehidratación para prevenir la deshidratación, evitar complicaciones clínicas y contribuir al mantenimiento de la salud y el bienestarAsimismo, se brinda información sobre el uso correcto de las sales de rehidratación oral, destacando su papel en la recuperación y el cuidado de la salud. Se busca generar confianza, fortalecer el autocuidado y fomentar hábitos saludables que favorezcan un envejecimiento activo y una mejor calidad de vida. De igual manera, se tienen en cuenta las capacidades y necesidades individuales de cada persona, promoviendo un ambiente de respeto, escucha, participación y acompañamiento. Todo ello con el propósito de preparar a las personas mayores para el adecuado desarrollo de la actividad educativa.

	Actividad 4. Sentidos en accion : 04/06/2026 La intervención inició con la adecuación de un ambiente terapéutico orientado a generar condiciones de seguridad emocional, confort físico y disposición psicológica favorable para la participación. Se implementaron estímulos ambientales reguladores, incluyendo música instrumental y melódica de Elton John, así como aromaterapia con esencias de naranja y lavanda, seleccionadas por sus efectos positivos sobre la modulación del estado de ánimo, la reducción de la activación fisiológica asociada al estrés y la promoción de estados de relajación. En esta fase se favoreció la preparación emocional de los participantes, facilitando la focalización de la atención en la experiencia presente y promoviendo una actitud receptiva frente a los estímulos sensoriales propuestos.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Actividad 1. Activa tu ser** **Sesión 1: Ejercicios con bandas elasticas :**La sesión inició con un calentamiento suave, enfocado en movilidad articular y ejercicios de respiración, con el fin de preparar el cuerpo de manera progresiva para la actividad principal. Posteriormente, se utilizaron bandas elásticas como material de apoyo para trabajar la movilidad de los miembros superiores y la coordinación. Las actividades se realizaron con movimientos controlados y dentro de rangos cómodos, respetando las capacidades de cada persona. Los ejercicios incluyeron movimientos como elevar y descender los brazos, realizar estiramientos con las bandas elásticas, movimientos de apertura y cierre de brazos, y ejercicios de resistencia progresiva. Estas acciones estuvieron orientadas a favorecer la movilidad de hombros, codos y muñecas, así como a estimular la coordinación, la fuerza ligera y el control de los movimientos. **Sesion 3: Actividad con aros :** La sesión inició con un calentamiento suave basado en movilidad articular general y ejercicios respiratorios diafragmáticos, orientados a la activación progresiva del sistema musculoesquelético. Posteriormente, se incorporaron aros como material de apoyo para la ejecución de ejercicios de miembros superiores. Las actividades se desarrollaron mediante movimientos controlados, en rangos articulares funcionales y sin sobrepasar el umbral de confort de cada participante, garantizando una adecuada adaptación a las capacidades individuales. Se realizaron patrones motores como flexión y extensión de hombros con el aro, circunducciones amplias y reducidas, pases del aro de mano a mano en diferentes planos, y ejercicios de prensión y liberación. Estas tareas favorecieron la movilización segmentaria de hombros, codos y muñecas, promoviendo la coordinación óculo-manual, el control motor fino y grueso, así como la mejora del rango de movimiento articular dentro de parámetros seguros. **Sesion 4: Actividad con balones:** La sesión inició con un calentamiento suave basado en movilidad articular global y ejercicios de respiración controlada, orientados a la activación progresiva del sistema musculoesquelético. Posteriormente, se incorporaron balones medianos como material de apoyo para el trabajo de miembros superiores, realizando la actividad exclusivamente en posición sedente en silla de ruedas. Las actividades se desarrollaron mediante movimientos controlados, dentro de rangos articulares funcionales y respetando las capacidades individuales de cada participante. Se realizaron ejercicios de manipulación del balón como lanzamientos suaves a corta distancia, recepciones bilaterales, pases de una mano a otra, rodadas del balón sobre superficies estables y movimientos de elevación y descenso con control del implemento. **Sesión 4: Actividad de movilidad articular:** La sesión se llevó a cabo en un ambiente dinámico y participativo, enfocada en la realización de ejercicios de movilidad articular como eje principal. Cada persona mayor trabajó a su propio ritmo, ejecutando movimientos suaves y controlados dentro de rangos submáximos, ajustados a sus capacidades funcionales. Los ejercicios, orientados a la coordinación del tren superior, favorecieron la movilidad de hombros, codos y muñecas, respetando en todo momento los límites articulares individuales. A través de distintas dinámicas, como elevaciones, rotaciones y movimientos dirigidos en diversos planos, se promovió la activación muscular y la amplitud de movimiento. La actividad, además de sus beneficios físicos, incentivó la participación activa y el disfrute grupal, generando un espacio propicio para el movimiento, la interacción social y el bienestar integral de las personas mayores. **Sesion 5 : Actividad de mantenimiento de fuerza muscular con bandas elásticas:** La sesión se desarrolló en un ambiente dinámico y participativo, centrada en la realización de ejercicios de fortalecimiento muscular utilizando bandas elásticas como recurso principal. Cada persona mayor trabajó a su propio ritmo, ejecutando movimientos controlados y de intensidad baja a moderada, ajustados a sus capacidades funcionales. Los ejercicios estuvieron orientados al fortalecimiento de los miembros superiores e inferiores, favoreciendo la activación muscular, la estabilidad y la coordinación. Se realizaron movimientos repetitivos como flexión y extensión de brazos, abducción de hombros, trabajo de agarre y ejercicios suaves para piernas, siempre dentro de rangos permitidos por cada persona mayor. **Sesión 6: Actividad de movilidad articular** La sesión se llevó a cabo en un ambiente dinámico y participativo, con la realización de ejercicios de movilidad articular como eje principal. Cada persona mayor trabajó a su propio ritmo, ejecutando movimientos suaves y controlados dentro de rangos submáximos, ajustados a sus capacidades funcionales. Se desarrollaron movimientos libres guiados del tren superior, favoreciendo la movilidad de hombros, codos y muñecas, respetando en todo momento los límites articulares individuales. Se incluyeron dinámicas como elevaciones, rotaciones y desplazamientos de miembros superiores en distintos planos, promoviendo la activación muscular y la amplitud de movimiento. La sesión se acompañó de música con diversos ritmos, lo que facilitó la ejecución de movimientos libres, la coordinación motriz y la continuidad del ejercicio. Esta estrategia favoreció la motivación, el ritmo de trabajo y la participación activa del grupo.
	Actividad 2. IEC (Rutinas nutritivas y saludables): 16/06/2026- Prevención del desperdicio de alimentos: Se desarrolla una actividad práctica utilizando imágenes o alimentos de ejemplo. Los participantes clasifican diferentes situaciones entre aquellas que ayudan a evitar el desperdicio y aquellas que lo favorecen. Posteriormente, se socializan estrategias sencillas para prevenir el desperdicio: Servir únicamente la cantidad de alimento que se va a consumir Conservar adecuadamente los alimentos sobrantes Revisar periódicamente los alimentos almacenados para consumir primero los más antiguos. Aprovechar frutas y verduras maduras en preparaciones como jugos, purés, sopas o compotas. Finalmente, cada participante comparte una acción que ya realiza o que puede empezar a implementar para evitar el desperdicio de alimentos.

	Actividad 3. Promoción de la salud: En la parte central de la actividad se realiza una demostración sobre las diferentes presentaciones de las sales de rehidratación oral, las cuales pueden encontrarse en sobres y en frascos de distintos colores y sabores frutales, lo que hace la actividad más dinámica y agradable para las personas mayores. Durante este momento se busca que los participantes conozcan, identifiquen y comprendan la importancia de consumir estas soluciones de rehidratación, reconociendo los beneficios que aportan al organismo y su papel en la prevención de complicaciones derivadas de la deshidratación. Se presentan las distintas presentaciones comerciales de las sales de rehidratación oral, explicando sus características, formas de preparación y sabores disponibles. Asimismo, se brinda información sobre la importancia de utilizarlas oportunamente cuando se presenta una enfermedad diarreica aguda, ya que contribuyen a reponer los líquidos y electrolitos perdidos, favoreciendo la recuperación y disminuyendo el riesgo de complicaciones clínicas asociadas a la deshidratación. Como complemento, se realiza una demostración práctica sobre la preparación y el consumo adecuado de las sales de rehidratación oral, permitiendo que las personas mayores resuelvan dudas y refuercen los conocimientos adquiridos. Durante toda la actividad se promueve la participación activa, la seguridad, la comodidad y la autonomía de los asistentes, fortaleciendo sus capacidades para el autocuidado y la toma de decisiones relacionadas con su salud.
	Actividad 4. Sentidos en accion : Durante el desarrollo de la actividad se ejecutó una estrategia de estimulación multisensorial dirigida a la activación e integración de los sistemas sensoriales táctil, auditivo y olfativo. A través de la exposición controlada a estímulos musicales, aromáticos y táctiles, complementados con masajes en miembros superiores mediante aceites esenciales, se promovieron procesos de percepción corporal, conciencia kinestésica y reconocimiento de sensaciones físicas y emocionales. Desde el componente psicológico, la intervención favoreció el fortalecimiento de la atención plena (mindfulness), facilitando la conexión consciente con el momento presente y reduciendo la interferencia de pensamientos asociados a preocupaciones o estados de ansiedad. Asimismo, se estimularon funciones cognitivas relacionadas con la atención sostenida, la discriminación sensorial, la memoria evocativa y la integración de información proveniente de diferentes canales perceptivos. La experiencia también propició espacios de introspección, regulación emocional y reconocimiento de recursos internos asociados al bienestar y al autocuidado.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 1. Activa tu ser :** Al cierre de la jornada se desarrolló una fase final orientada a la recuperación fisiológica y la regulación del sistema musculoesquelético y cardiorrespiratorio, integrando técnicas de respiración, movilización suave y estiramiento. Se realizaron ejercicios de respiración diafragmática lenta y profunda, con énfasis en la fase espiratoria prolongada, favoreciendo la disminución de la activación muscular y la recuperación del estado basal. Posteriormente, se ejecutaron movilizaciones suaves de miembros superiores en rangos articulares amplios pero controlados, orientadas a la descarga de tensión acumulada durante la actividad principal. Se incorporaron estiramientos globales y segmentarios de baja intensidad, inspirados en técnicas de yoga en silla, incluyendo elevación progresiva de miembros superiores, aperturas laterales y ajustes posturales en sedente, con el fin de favorecer la flexibilidad, la movilidad articular y la conciencia corporal. El cierre se realizó en un entorno de baja estimulación, acompañado de música de tempo lento, facilitando la relajación neuromuscular y la recuperación del tono basal. Se habilitó un espacio de retroalimentación breve, donde los participantes expresaron percepciones sobre la sesión mediante comunicación verbal o gestual.
	Actividad 2. IEC (Rutinas nutritivas y saludables): 16/06/2026- Prevención del desperdicio de alimentos: El nutricionista invita a los participantes a reflexionar sobre la importancia de valorar los alimentos que reciben diariamente y el esfuerzo que implica su producción, preparación y distribución. A través de una conversación guiada, se refuerza el mensaje de consumir la mayor cantidad posible de los alimentos servidos y, cuando sea posible, solicitar porciones acordes con su apetito para evitar dejar comida en el plato. Como cierre, cada participante expresa una acción sencilla que puede poner en práctica durante las comidas, por ejemplo: Consumir la mayor parte de los alimentos servidos. Informar al personal cuando una porción es mayor de lo que puede consumir. Evitar desechar alimentos sin antes intentar consumirlos. Valorar los alimentos como un recurso importante para su salud y bienestar.
	Actividad 3. Promoción de la salud: En la fase final de la actividad se desarrolla un espacio de cierre y retroalimentación, en el que se refuerzan los principales aprendizajes relacionados con la importancia del consumo adecuado de las sales de rehidratación oral para la prevención y el manejo de la deshidratación ocasionada por enfermedades diarreicas agudas. Durante este momento, se invita a las personas mayores a expresar sus dudas, comentarios y experiencias, promoviendo la participación activa, el diálogo y el intercambio de conocimientos.Asimismo, se brindan recomendaciones prácticas orientadas a la adopción de hábitos y estilos de vida saludables que contribuyan al mantenimiento de una buena calidad de vida. Se enfatiza especialmente la importancia del lavado frecuente de manos, la adecuada higiene personal, la manipulación segura de los alimentos y el consumo de agua potable como medidas fundamentales para prevenir las enfermedades diarreicas agudas.De igual manera, se resalta el papel del personal cuidador y de los familiares como apoyo en la promoción y supervisión de estos hábitos saludables, motivándolos a acompañar a las personas mayores en la incorporación de prácticas de autocuidado que favorezcan su bienestar y salud. Finalmente, se agradece la participación de los asistentes, reconociendo su interés y compromiso con el aprendizaje, y se les motiva a aplicar los conocimientos adquiridos en su vida diaria para contribuir al mantenimiento de su salud y calidad de vida.
	Actividad 4. Sentidos en accion: Al finalizar la intervención, se observó una respuesta favorable de los participantes frente a los estímulos implementados, evidenciada en la disminución de la tensión muscular, reducción de manifestaciones de ansiedad y estrés, y una mayor disposición hacia la relajación física y emocional. Se identificó una adecuada activación sensorial acompañada de expresiones de bienestar, tranquilidad y satisfacción durante la experiencia. De igual manera, se evidenció fortalecimiento de la atención consciente, mantenimiento de la movilidad funcional y participación activa en las actividades propuestas. Desde una perspectiva psicosocial, la estrategia contribuyó al mejoramiento del estado de ánimo, al fortalecimiento de la interacción con el entorno y a la promoción de experiencias positivas de conexión consigo mismos y con los demás. En términos generales, la actividad generó beneficios significativos en las dimensiones física, cognitiva, sensorial y psicoemocional, consolidándose como una intervención favorecedora del bienestar integral y de la calidad de vida de las personas mayores.
3.4.RECURSOS	

* Recursos locativos * Esencias * Velas * Micrófono,Música *Colchonetas * Balones * Aros * Bastones * Bandas elasticas * Balones terapeuticos grandes	Recurso Humanos : Personas Mayores de la comunidad de cuidado Profesionales: Fisioterapueta, Nutricionista , Jefe de enfermeria y Psicologia

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1. Activa tu ser : Se registró una participación acumulada de 52 personas mayores durante el periodo evaluado, con variaciones leves en la asistencia a algunas sesiones, evidenciando una adherencia intermitente a las actividades programadas. A pesar de ello, la intervención permitió el mantenimiento de las capacidades físicas residuales, tales como movilidad, fuerza, flexibilidad y resistencia, contribuyendo a la prevención del deterioro funcional.En la mayoría de los participantes se observaron cambios positivos en el estado de ánimo, mayor percepción de bienestar general, disminución de la sensación de dolor y mejor disposición hacia la participación activa, a pesar de las limitaciones físicas presentes.

Actividad 2. IEC (Rutinas nutritivas y saludables): Prevención del desperdicio de alimentos: La sesión permitió fortalecer los conocimientos de las personas mayores sobre la importancia de prevenir el desperdicio de alimentos y promover su aprovechamiento responsable. Se evidenció participación activa durante el intercambio de experiencias y la identificación de prácticas cotidianas para reducir las pérdidas de alimentos. Los asistentes comprendieron la importancia de servir porciones adecuadas, conservar correctamente los alimentos y planificar su consumo, manifestando compromisos individuales para aplicar estos hábitos en su vida diaria. Se alcanzó el objetivo propuesto, promoviendo prácticas sostenibles y responsables que contribuyen tanto al bienestar personal como al cuidado del medio ambiente.

Actividad 3. Promoción de la salud:La actividad contó con la participación de 35 personas mayores, quienes demostraron una actitud receptiva, interesada y participativa durante todas las fases desarrolladas. A lo largo de la jornada se evidenció un notable interés por el tema abordado, especialmente durante la presentación y demostración de las diferentes formas de presentación de las sales y sueros de rehidratación oral, así como por el reconocimiento de su importancia en la prevención y manejo de la deshidratación asociada a las enfermedades diarreicas agudas.Se observó una adecuada comprensión de la información suministrada, reflejada en la participación activa de los asistentes, las preguntas realizadas y el intercambio de experiencias relacionadas con el cuidado de la salud. Asimismo, las personas mayores lograron identificar los beneficios del consumo oportuno de las sales de rehidratación oral y su contribución a la prevención de complicaciones clínicas derivadas de la pérdida de líquidos y electrolitos.La actividad permitió fortalecer conocimientos, sensibilizar a los participantes sobre la importancia de utilizar las sales de rehidratación oral durante episodios de enfermedad diarreica aguda y promover prácticas de autocuidado orientadas a la prevención de la deshidratación. De igual manera, se reforzaron hábitos higiénicos saludables como el lavado de manos y el consumo seguro de agua y alimentos, contribuyendo así al mejoramiento de la calidad de vida, el bienestar y la salud de las personas mayores.

Actividad 4. Sentidos en accion: Se logró fortalecer el bienestar integral de 91 personas mayores y promover procesos de conciencia plena en personas mayores mediante la implementación de una estrategia de estimulación multisensorial, orientada a la activación e integración de los sentidos del tacto, oído y olfato en un ambiente seguro y de confort emocional. La actividad permitió favorecer la relajación, disminuir indicadores de estrés y ansiedad, y promover la percepción corporal y la conciencia kinestésica a través de estímulos musicales, aromaterapia y masajes con aceites esenciales. Asimismo, se evidenció una respuesta positiva de los participantes, reflejada en una mayor activación sensorial, mejora del estado de ánimo, fortalecimiento de la atención consciente y participación activa, contribuyendo al bienestar físico, sensorial y psicoemocional del grupo.

NOTA ACLARATORIA: *El registro fotográfico original reposa en DRIVE de la comunidad de cuidado.*

En constancia de la realización de la actividad firman:

Persona 1:
Maria Lucila Linares Suta C.C 20284571 _____

Persona 2:
Luis Francisco Chaparro C.C 17117528 _____

Persona 3:
Rodrigo González Niño C.C 19431783 _____

Persona 4:
Elsa Lia Bohorquez C.C. 41737821 _____

Coordinadora:
Adriana del Pilar Amortegui C.C. No 52506519 _____

Fecha de evaluación del encuentro: 30/06/2026

Nombre de los profesionales que evalúan:
Ledi Anyeli Castrillón Martinez C.C. 52198702
William Andres Rodriguez Molina C.C 1032490671
Domingo Moya Chiroles C.E. 450224
Myriam Yaneth Fuentes Hernandez C.C 53015298

REGISTRO FOTOGRAFICO
CUERPO Y MENTE

Actividad 1 ACTIVA TU SER







Actividad 2 RUTINAS NUTRITIVAS Y SALUDABLES





Actividad 3. PROMOCIÓN DE LA SALUD







Actividad 4. SENTIDOS EN ACCIÓN





