

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL		Código: FOR-PSS-570	
			Versión: 1	
			Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022	
	FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ		Página: 1 de 2	

1.	Servicio Social/Modalidad/Estrategia: _ Comunidad de Cuidado	1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: ____	Casa Santa María					
1.2	Localidad: Suba	2.1. Fecha de Ejecución:						
2.	Línea: Cuerpo y Mente	1	4	2024	al	30	4	2024
2.2. Nombre del encuentro: 1. Conozco y me cuido, 2. RutinAVD, 3. Comiendo saludable, 4.Viviendo el presente, 5. Bienestar en movimiento 6. Activos saludables								
2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Diana Camila Varón Murcia – Psicóloga, Leidy Johanna Olaya Olaya – Terapeuta ocupacional, Adriana Forero Sánchez – fisioterapeuta, María Mónica Pérez – jefe de enfermería, Alba Lucía Ardila Almeida – Nutricionista.								
3. DESARROLLO								
3.1. OBJETIVO GENERAL								
Promover la independencia y autonomía, la participación en actividad física, el cuidado de su salud y los cuidados en la alimentación en las personas mayores dentro de las dinámicas cotidianas en la Comunidad de Cuidado								
3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS								
1. Promover el bienestar en las personas mayores con la construcción de hábitos protectores que favorezcan su calidad de vida y la prevención de complicaciones en salud.								
2. Sensibilizar a las personas mayores en la importancia de adquirir hábitos de vida saludable mediante el cuidado de la alimentación y promoción de la salud mental.								
3. Fomentar la capacidad funcional en las personas mayores, por medio de actividades físicas y cognitivas que mejoren sus habilidades motoras, fortalezcan sus grupos musculares y faciliten la movilidad y salud cardiovascular, deterioradas a causa de enfermedades neurológicas y/o propias de su edad								
4. Fortalecer procesos cognitivos a través de actividades lúdicas para mejorar calidad de vida con actividades de gusto e interés.								
3.3. METODOLOGÍA								
3.3.1 MOMENTO INICIAL	Actividad 1 (Enfermería) "Conozco, me cuido": se realizan 2 actividades los días 05/04/2024 y 12/04/2024, donde nuevamente se refuerza el lavado de manos como herramienta fundamental para el cuidado de la salud. Actividad que se desarrolla en el área de comedor previo a la ingesta de alimentos, donde se evidencia que no todas las personas están realizando el lavado de manos en los momentos recomendados (previa ingesta de alimentos).							
	Actividad 2 (Terapia Ocupacional) RutinAVD : Para el mes de abril se desarrolla 10 actividades en las siguientes fechas 3/04/2024, 4/04/2024, 8/04/2024, 9/04/2024, 11/04/2024, 12/04/2024, 16/04/2024, 18/04/2024, 23/04/2024 y 26/04/2024 en donde se refuerza procesos higiénicos de autocuidado en higiene mayor y menor. Se desarrollan actividades de forma supervisada, que se promuevan la generación de rutinas así: Rutinas de autocuidado como: arreglo de uñas, lavado de manos, higiene oral, higiene mayor y menor.							
	Actividad 3 (Nutrición). 22/04/2024 . "Comiendo saludable" Una vez se termina el descanso de la siesta de las personas mayores, la nutricionista va por las habitaciones y salas de televisión invitandolos para que asistan al patio principal en donde se va realizar el conversatorio sobre alimentación para disminuir las dificultades del estreñimiento en las personas mayores. Se organiza el patio principal, y con ayuda de enfermería se van organizando las personas que van llegando.							
	Actividad 4 (Psicología) "Viviendo el Presente" "Quien tiene mejor puntería" Se inicia convocando a las personas mayores, indicando la actividad que se ejecutara en el espacio designado, a fin de trabajar procesos básicos como memoria y atención.							
	Actividad 5 (Fisioterapeuta) "Bienestar en movimiento": para el mes de abril, cada sesión se inicia con la aplicación y ejecución de la técnica de Pilates con el fin de mejorar la fuerza muscular, la flexibilidad, la coordinación, el equilibrio, la postura, reducción del estrés y la ansiedad para fomentar un estilo de vida activo y saludable.							
	Actividad 6 (Fisioterapeuta) "Activos Saludables": para el mes de abril, cada sesión se inicia con ejercicios de memoria, atención y concentración para tener un impacto significativo en su salud cognitiva, autonomía, prevención de enfermedades neurodegenerativas, estado de ánimo y estimulación mental. Estas actividades son fundamentales para promover un envejecimiento saludable y mejorar la calidad de vida en la tercera edad.							
	Actividad 1 (Enfermería): Se desarrollaron dos actividades de refuerzo de lavado de manos los días 05/04/2024 y 12/04/2024. La primera actividad cuando las personas ya estaban sentadas e iban a ingerir las onces, se indagó quienes habían realizado un lavado de manos completo con agua y jabón, evidenciando que no todos lo realizaron o no lo hicieron completo. Se reitera la importancia para evitar enfermedades tanto respiratorias como gastrointestinales. Se realiza aplicación de gel antibacterial a todas las personas presentes y se refuerza con apoyo de los auxiliares de enfermería la técnica de lavado de manos. En la segunda fecha se realiza refuerzo de lavado de manos persona por persona, previo al ingreso a recibir alimentos. Posteriormente se refuerzan los momentos mínimos en que deben realizar lavado de manos.							
	Actividad 2 (Terapia Ocupacional) RutinAVD -: Para el mes de abril se desarrolla 10 actividades en las siguientes fechas 3/04/2024, 4/04/2024, 8/04/2024, 9/04/2024, 11/04/2024, 12/04/2024, 16/04/2024, 18/04/2024, 23/04/2024 y 26/04/2024. Se desarrollan actividades de forma supervisada, que se promuevan la generación de rutinas así: Rutinas de autocuidado como: arreglo de uñas, lavado de manos, higiene oral, higiene mayor y menor. Se desarrollan actividades de forma supervisada, que se promuevan la generación de rutinas así: Rutinas de autocuidado como: arreglo de uñas, lavado de manos, higiene oral, higiene mayor y menor. para ello se hace de manera practica en los espacios designados a fin de verificar la rutina que hace el grupo de participantes y posteriormente se hace las orientaciones del caso, se hace la verificación del manejo del kit de aseo.							

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

Actividad 3. (Nutrición). "Comiendo saludable". Para el mes de abril se desarrolló una actividad el día 22/04/2024 en las horas de la tarde. Se ejecutó a través de un conversatorio, en la cual se hace énfasis en la alimentación como forma para disminuir algunos problemas como el estreñimiento. Siendo este uno de los problemas más habituales entre las personas mayores. El estreñimiento se considera un síndrome geriátrico debido al alto porcentaje de personas mayores que lo padecen. No se trata de una enfermedad, pero sí es un síntoma de que la función intestinal no es la adecuada, sin embargo, no se suele tratar de forma apropiada debido a que quienes superan los 60 años consideran como normal esta alteración en su tránsito intestinal, y la intentan solucionar ellos mismos, o no lo consultan con su médico. De hecho, se estima que entre el 30% y el 50% de los adultos mayores se ha automedicado alguna vez, o lo hacen frecuentemente, para evacuar con mayor normalidad. El estreñimiento surge cuando se reduce la movilidad intestinal que conlleva la evacuación de las heces, algo muy común en las personas mayores. Como consecuencia, la defecación es infrecuente o es necesario realizar mucho esfuerzo para defecar. Para evitar esta dificultad es importante tener presente dos factores que ayudarán significativamente en reducir este problema. 1. Alimentación alta en fibra. 2. Realizar ejercicio. Los alimentos ricos en fibra son las frutas y verduras. Las frutas que más nos favorecen son la papaya, la piña, la pitaya y el mango. El agua también favorece en disminuir las dificultades de estreñimiento. Las personas mayores dan sus opiniones sobre el tema, y comparten algunas de sus experiencias donde manifiestan que si es muy común el presentar estreñimiento, y que esta afectación intestinal en ocasiones altera su bienestar. También manifiestan que notan disminuido el problema, al incrementar el consumo de frutas como piña o mango. Luego del conversatorio se realiza una sesión de actividad física en la cual se realiza estiramiento muscular y actividad cardiovascular. Se les recuerda que la actividad física ayuda a que se disminuyan las dificultades del estreñimiento.

Actividad 4 (Psicología) "Viviendo el Presente". 08/04/2024. Se realiza actividad con las personas mayores en donde al dar la instrucción deben realizar el ejercicio en parejas, en donde uno de los miembros de la pareja debe imitar los movimientos de su compañero, para después hacer el cambio, se logra observar dificultad para el seguimiento de instrucciones y hacer movimientos de manera autónoma, sin embargo se evidencia que logran mantener una comunicación asertiva y una interacción adecuada entre pares. Se destaca la participación de las personas mayores Ana Corona, Rosalba Escobar, Jorge Guevara y Luis Molina.

Actividad 5: "Bienestar en movimiento": 13 sesiones en total realizadas en el mes de abril de 2024, realizadas los días martes y jueves; donde se llevan a cabo 2 actividades en los días y en las fechas 2,4,9,11,23,25. El día 16 de abril de 2024 se lleva a cabo una sola sesión.

Se realiza desplazamiento de las personas mayores al gimnasio o sala Snoezelen para la realización de las actividades propuestas de tal manera que se inicia con un precalentamiento muscular de manera progresiva.
Se realiza toma de signos vitales.
Se inician actividades de calentamiento muscular por medio de mecanoterapia por 15 a 20 minutos con actividad en circuito y trabajo en colchonetas para movilidad articular.
Se realizan ejercicios en camilla de reformer de pilates, elementos terapéuticos como aros para movimiento, mancuernas, balones, rollos, colchonetas, bandas elásticas; utilizados para miembros superiores e inferiores, teniendo en cuenta los ejercicios establecidos para cada persona según sus patologías de base.
Se Finaliza con ejercicios de estiramientos generalizados.

Actividad 6: "Activos Saludables": 16 en total sesiones realizadas en el mes de abril de 2024, realizadas los días lunes, miércoles y viernes; donde se llevan a cabo 2 actividades los días 3,8,10,22,24 y 26. El día 19 se realizó 3 actividades y el día 1 se realizó una sola actividad.
Se realiza desplazamiento de las personas mayores al gimnasio o sala de estimulación Snoezelen para la realización de las actividades propuestas. Se llevan a cabo ejercicios de movimientos y coordinación.
Realización de ejercicios para fortalecer en las personas mayores las funciones ejecutivas fomentando sus habilidades cognitivas superiores; las cuales van a favorecer en la planificación, organización, toma de decisiones, resolución de problemas y autorregulación.
Se desarrollan ejercicios de cognición para evitar el deterioro cognitivo por el proceso de envejecimiento normal, por medio de actividades que promueven la memoria, atención y concentración.
Ejecución de ejercicios que implican la planificación y organización de tareas, como la resolución de problemas o la secuenciación de actividades; las cuales pueden ayudar a las personas mayores a mejorar su capacidad para llevar a cabo actividades de la vida diaria de manera más eficiente.
Actividades de habilidades motrices donde se logra interactuar directamente con las personas mayores trabajando técnicas psicomotrices, a través de estiramiento muscular y movilización articular activo dirigidos, donde se promueve la concentración y asociación con material didáctico para la comunicación y el lenguaje; lo cual permite una participación voluntaria y dirigida, logrando la interacción entre los mismos.
Se Finaliza con ejercicios de estiramientos generalizados.

MOMENTO FINAL

Actividad 1 (enfermería): se finaliza realizando preguntas aleatorias sobre el lavado de manos, se evidencia comprensión de su importancia. Se refuerza a los auxiliares de enfermería el apoyo que deben brindar para el lavado de manos a las personas que lo requieren y el recordar previo al ingreso al comedor, sobre realizar lavado de manos a todas las personas mayores.

Actividad 2 (Terapia Ocupacional) RutinAVD : Se finaliza de manera practica en el desarrollo de las actividades por medio de acompañamiento en los momentos de higiene oral, limpieza auditiva, uso de lavado de manos y arreglo de uñas, entre otros por medio de las recomendaciones y en esta ocasión ubicación de pictogramas que favorezcan a evocación de la praxis locomotora del mismo y afiance la memoria a corto plazo desde las acciones en relación a su autocuidado.

Actividad 3: "Comiendo saludable" (Nutrición). Para concluir la actividad las personas mayores realizan las conclusiones, en esta parte ellos exponen que efectivamente el estreñimiento está presente en la mayoría de ellos, que una de las causas es que durante su vida no estaban acostumbrados a consumir las verduras y frutas a diario, y en la actualidad poco les agrada porque estos alimentos no eran frecuentes en su alimentación diaria, puesto su alimentación se basaba en el consumo de alimentos como arroz, papa, yuca, plátano, pan, café, caldos, etc. Los participantes manifiestan que actualmente solicitan las frutas ricas en fibra o los licuados de rescate cuando la situación del estreñimiento se les complica (es decir llevan varios días sin poder evacuar, y presentan malestar general, lo cual no debería ser así. Deberían consumir a diario las frutas y verduras que se les suministran.

Actividad 4 (Psicología) "Viviendo el Presente". 08/04/2024. Al finalizar la actividad se recalca a las personas mayores participantes, la importancia del trabajo en equipo en cualquier ámbito. Fortaleciendo lazos importantes para la sana convivencia en la comunidad de cuidado y en diferentes contextos.

Actividad 5: "Bienestar en movimiento": Las personas mayores realizan los ejercicios según su nivel de condición física y siempre realizarlos de manera segura. Los ejercicios de pilates fortalecen los músculos centrales del cuerpo, como los abdominales, la espalda y los glúteos. Esto favorece a mejorar la postura, la estabilidad y la fuerza en general. Cada persona mayor realiza dos ejercicios en el reformer para miembros superiores como inferiores sin resistencia en la camilla. La persona mayor Jaime Ospina mantiene la actividad. Las diferentes técnicas artromiocinémicas desempeñan un papel fundamental en la mejora de la calidad de vida de las personas mayores. Se llevan a cabo ejercicios y técnicas terapéuticas con calentamiento cardiovascular durante 20 minutos. Se realizan ejercicios de respiración y reeducación postural global. Se finaliza con retroalimentación de lateralidad destacando en la actividad. El pilates facilita en las personas mayores una concientización de la postura y la alineación del cuerpo. Se lleva a cabo actividades por circuito, donde las personas mayores durante la realización de la actividad se encuentran motivadas al realizar cada uno de los ejercicios. Para la fase central de la actividad, se realizan los ejercicios para miembros superiores e inferiores en reformer. La mayoría de las personas realizan de manera independiente movilidad articular. Se resalta la participación de Humberto Cardona.

Actividad 6: "Activos Saludables": Se realizan ejercicios de lateralidad y equilibrio en las personas mayores mejora la capacidad y confianza. Se realiza por medio de circuito actividades de habilidades y agilidad para equilibrio fortaleciendo asu vez las habilidades cognitivas. Se evidencia dentro de la actividad por parte de todas las personas interés y agilidad. La persona mayor Rosa Beltrán realiza cada ejercicio sin ningún tipo de limitación de manera lenta, la persona mayor Julio Sabalza realiza el circuito con apoyo inicial cumpliendo con todas las estaciones. En las barras paralelas se evidencia mayor dominio por parte de la persona mayor Luis Molina y Alvaro Delgado, manejando el miedo ante un riesgo de caída. Se realizaron ejercicios para la mejora de la capacidad de realizar actividades diarias de forma independiente, donde se fortalece desde la fisioterapia a mejorar la independencia funcional, lo que se traduce en una mayor autonomía en la realización de tareas cognitivas y de la vida diaria.

3.4.RECURSOS

Se ponen los recursos utilizados para todas las actividades (general)

Video Beam	Auxiliares de enfermería 1
Parlante	Profesional en psicología 1
Sillas	Profesional en gerontología 1
Mesas	Profesional en enfermería 1
Juegos de mesa	Profesional en fisioterapia 1
Pliego de papel Kraft	Profesión en nutrición 1
Pinturas	Tallerista 1
Pinceles	
Televisor	
Sopas de letras	
Portátil	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1 (enfermería): se evidencia necesidad de reforzar el tema frecuentemente, pues a pesar que ha aumentado el número de personas mayores que realizan el lavado de manos con mayor frecuencia, aún hay personas que sólo usan agua para el lavado de manos, lo cual no es efectivo. El señor Camilo Echeverri resalta a sus compañeros que es importante lavarse bien las manos para evitar estar enfermos. Se sugiere a todo el equipo, recordar el lavado de manos a las personas mayores previo a todos los momentos de alimentación y después de usar el baño, para mejorar el hábito en las personas mayores.

Actividad 2 (Terapia Ocupacional) RutinAVD – Responsable: Johanna Olaya. 10 actividades en las siguientes fechas 3/04/2024, 4/04/2024, 16/04/2024 y 26/04/2024 (limpieza auditiva): Se observa receptividad y agrado por parte de la mayoría de las personas mayores, a nivel general se dan orientaciones respecto a la importancia de una adecuada higiene auditiva, se observa que hacen un correcto uso del copito en el área externa de sus oídos, se observa reflexiones frente a la importancia de hacer la limpieza de esta parte del cuerpo que es tan útil para percibir el entorno. Por otra parte, Gustavo Aguirre, Luis Alvaro Velásquez y Martha Machado mencionan la importancia de no introducir ningún objeto en el canal auditivo sin embargo reconocen que en algún momento han introducido sus dedos y/o otros elementos, por lo que el video les parece pertinente para comprender por qué no se debe hacer lo anterior para evitar daños al interior del canal auditivo que puedan interferir para contar con una adecuada audición. 3/04/2024, 9/04/2024, 11/04/2024, 23/04/2024 (higiene oral): Se hace refuerzo nuevamente acerca del uso y dosificación de los elementos del kit de aseo de manera especial se enfatiza en el uso del enjuague bucal, se refiere que este se debe tener en cuenta en pocas cantidades y no se debe pasar, tras la intervención se evidencia que dentro del cepillado algunas personas usan de manera inicial el enjuague bucal al inicio del proceso de cepillado como el caso del señor Agustín Amaya y Álvaro Delgado se hace de manera demostrativa el proceso a fin de interiorizar el uso después del cepillado de dientes, logrando realizarlo tras la explicación. Por otra parte, se observa que Martha Vanegas, Luis Velasquez, María Ana Candela y Álvaro Álvarez reconocen la medida que se debe usar en la toma del enjuague, no obstante, se reitera la importancia de su uso. 8/04/2024, 12/04/2024 y 18/04/2024 (Arreglo de uñas): Luis Molina, Antonio Rendon, Florinda Rojas, Dolores Rodríguez y Martha Machado muestran interés por la presentación de sus manos, se observa un adecuado cuidado pese a las actividades diarias que desarrollan, se aprovecha para promover la exfoliación con café y crema de manos brindando una sensación de suavidad, por otra parte Álvaro Alvarez, Leonel Gonzales y Paulino Niño solo hace el corte de uñas sin uso de lima, lo anterior manifestando que no requieren de apoyo de lima y/o crema humectante. Finalmente, se evidencia que Jorge Rojas solicita de manera independiente su cortaúñas realizando la acción, posteriormente hace proceso de limado de sus uñas sin encontrar dificultades en su proceso, se resalta su eficacia. Para la jornada se observa que las personas asistentes cuentan con el hábito de realizar el lavado de manos, utilizan y reconocen los pasos para una adecuada higiene, sin embargo, los cinco pasos Rosario Cruz, Rosalba Beltran, Martha Cano, Luis Molina y Vitalia Oyola quienes realizan uso adecuado de los elementos de aseo, logrando frotarse las manos por el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas. Por otra parte tras mencionar que se desarrollara apoyo en el arreglo de uñas se evidencia interés y agrado por las participantes para que se corten sus uñas, limen y se pinten de acuerdo a gusto e interés, se observó que Martha Venegas, Dolores Rodríguez, Rosalba Escobar y Silvia Mendoza muestra gusto por contar con una adecuada presentación de sus manos, se evidencia que las uñas la prefieren cortas en su gran mayoría.

Actividad 3. (Nutrición) . 22/04/2024. "Alimentación saludable". La actividad tuvo muy buena participación, las personas mayores estuvieron muy atentas durante toda la actividad, participaron activamente durante todo el desarrollo del conversatorio y de la actividad física. Crearon conciencia de la importancia de disminuir el problema del estreñimiento como forma de hacer más saludable su envejecimiento. Y varias de las personas mayores se comprometieron a mejorar el consumo de los alimentos altos en fibra, a tomar agua y caminar con más frecuencia.

Actividad 4 (Psicología) "Viviendo el Presente". 08/04/2024. Se realiza actividad de acuerdo con los parametros del PAI, se evidencia aumento a nivel emocional de las personas mayores fortaleciendo interacción y empatía con pares. Se logra la participación de 10 personas mayores. Responsable: Diana Camila Varón Murcia - Psicóloga.

Actividad 5 (Fisioterapia) "Bienestar en movimiento": Se evidencia para el mes de abril que por medio de la aplicación y ejecución de la técnica de Pilates ayudó en las personas mayores a mejorar la fuerza muscular, la flexibilidad, la coordinación, el equilibrio, la postura, reducción del estrés y la ansiedad promoviendo un estilo de vida activo y saludable.

Actividad 6 (Fisioterapia) "Activos Saludables": la realización de ejercicios de memoria, atención y concentración en personas mayores logró tener un impacto significativo en su salud cognitiva, autonomía, prevención de enfermedades neurodegenerativas, estado de ánimo y estimulación mental. Estas actividades son fundamentales para promover un envejecimiento saludable y mejorar la calidad de vida en la tercera edad.

5. FIRMA DE PERSONAS MAYORES

Actividad 1: Jose. - José Eleliodoro Vargas - 17084506Actividad 2: marva Mario Ana Candela. 41610311Actividad 3: Caime ES. Camilo Echeverry S. 10082473Actividad 4: R - Rosalba Escobar E. 51668206Actividad 5: Marta Cano - Martha Cano 2124665Actividad 6: Martha Vanegas - 41781528Fecha de evaluación del encuentro: 01/04/2024 Poner último día de la ejecución de la actividad 30/04/2024

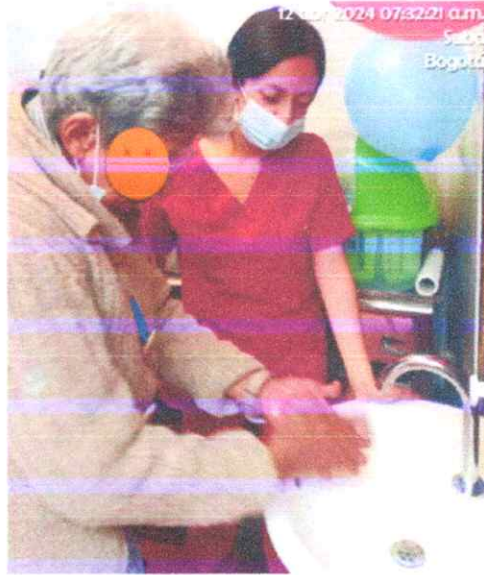
Nombre del profesional que evalúa: Juan Carlos Rodríguez Bautista (coordinador).

Relacionar todos los profesionales: Diana Camila Varón Murcia Psicóloga

Terapeuta ocupacional Adriana Forero Sánchez - fisioterapeutaMónica Pérez - jefe de enfermería Alba Lucía Ardila Almeida - NutricionistaLeidy Johanna Olaya Olaya -María

REGISTRO FOTOGRÁFICO CUERPO Y MENTE

1. Conozco y me cuido: 05/04/2024 y 12/04/2024.



2. RutinAVD

Para el mes de abril se desarrolla 10 actividades en las siguientes fechas 3/04/2024, 4/04/2024, 8/04/2024, 9/04/2024, 11/04/2024, 12/04/2024, 16/04/2024, 18/04/2024, 23/04/2024 y 26/04/2024





3. (Nutrición). "Comiendo saludable" 22/04/2024





Actividad 4 (Psicología) "Viviendo el Presente". 08/04/2024.



Bienestar En Movimiento

Fisioterapia - Adriana Forero

Cantidad: "Bienestar en movimiento": 13 sesiones en total realizadas en el mes de abril de 2024, realizadas los días martes y jueves; donde se llevan a cabo 2 actividades en los días y en las fechas 2,4,9,11,23,25. El día 16 de abril de 2024 se lleva a cabo una sola sesión.



Ilustración 1. Bienestar en movimiento día 2 de abril de 2024.



Ilustración 2. Bienestar en movimiento día 4 de abril de 2024.



Ilustración 3. Bienestar en movimiento día 9 de abril de 2024.



Ilustración 4. Bienestar en movimiento día 11 de abril de 2024.

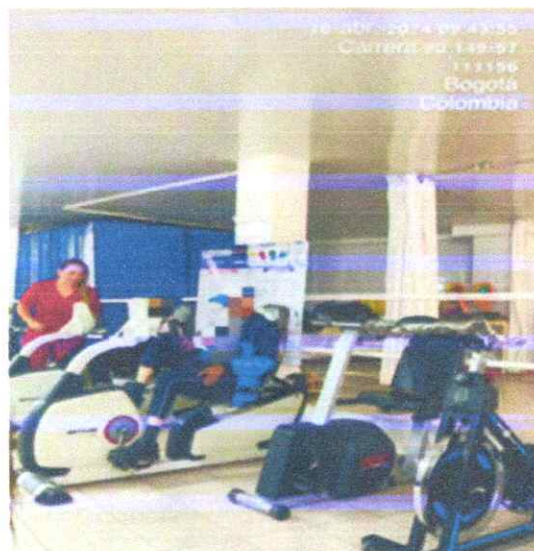


Ilustración 5. Bienestar en movimiento día 16 de abril de 2024.



Ilustración 6. Bienestar en movimiento día 23 de abril de 2024.



Ilustración 7. Bienestar en movimiento día 25 de abril de 2024

Activos Y Saludables

Fisioterapia - Adriana Forero

Cantidad "Activos Saludables": 16 en total sesiones realizadas en el mes de abril de 2024, realizadas los días lunes, miércoles y viernes; donde se llevan a cabo 2 actividades los días 3,8,10,22,24 y 26. El día 19 se realizó 3 actividades y el día 1 se realizó una sola actividad.



Ilustración 8. Activos saludables día 1 de abril de 2024.



Ilustración 9. Activos saludables día 03 de abril de 2024.



Ilustración 10. Activos saludables día 08 de abril de 2024.



Ilustración 11. Activos saludables día 10 de abril de 2024.



Ilustración 12. Activos saludables día 19 de abril de 2024.



Ilustración 13. Activos saludables día 22 de abril de 2024.



Ilustración 14. Activos saludables día 24 de abril de 2024.



Ilustración 15. Activos saludables día 26 de abril de 2024.