Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 816004711**	
CINE – FORO **"VIVIR DOS VECES"**		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**

NOMBRES: **DAVID RENTERIA** AREA ATENCION: **DEPORTES**

A continuación, en virtud de su formación académica, experiencia profesional y/o ocupacional, basados en la película ***"VIVIR DOS VECES***", establezca y socialice al auditorio:

- **EN VIRTUD DE SU PROFESION. MENCIONE TRES (03), PAUTAS – RECOMENDACIONES O CONSEJOS PRACTICOS DIRIGIDOS A CUIDADORES O ASISTENTES PERSONALES, QUE TIENEN A SU CARGO PERSONAS MAYORES CON DETERIORO COGNITIVO – DEMENCIA:**
  1- Movilidad funcional: Realizar caminatas diarias al aire libre de 20 a 30 minutos en entornos seguros para estimular el flujo sanguíneo cerebral y regular el sueño.
  2- Recreación multisensorial: Aplicar juegos, música de su época y baile adaptado para estimular la neuroplasticidad, trabajar la coordinación (fina y gruesa) y preservar la autonomía corporal sin causar frustración.
  3- Instrucciones claras y biomecánica: Guiar los movimientos con órdenes sencillas de un solo paso y apoyo gestual, cuidando también la postura de elevación del cuidador para prevenir lesiones musculares o articulares.

- **EN VIRTUD DE SU PROFESION. MENCIONE TRES (03), PAUTAS U ORIENTACIONES QUE USTED REALIZARIA A LA FAMILIA DE PERSONAS MAYORES CON DETERIORO COGNITIVO**:
  1- Recreación intergeneracional: Compartir actividades de ocio entre nietos, hijos y el adulto mayor centradas en el afecto y el disfrute del presente, sin corregir ni exigir memoria sobre las reglas.
  2- Entorno seguro e independiente: Adecuar el hogar eliminando barreras físicas para prevenir caídas y facilitar pequeños desplazamientos cotidianos que mantengan al adulto activo.
  3- Autonomía supervisada: Evitar la sobreprotección y la restricción del movimiento —las cuales aceleran el deterioro físico y cognitivo— permitiéndole realizar actividades cotidianas adaptadas a su capacidad actual.

"Asistir a una Persona Mayor con "Deterioro Cognitivo – Demencia ", es un acto de amor, dedicación que requiere formación. No te olvides de ti mismo en el proceso de cuidar a otros…. "Muchas gracias por su colaboración".

CENTRO VIDA – ORIENTE PEREIRA – C.V.O.P
Calle 4 # 8 - 03 – Comuna Villavicencio - Cel +57 320 688 9146 - Pereira-Risaralda
E-mail: multisercta@gmail.com