Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 816004711-7**	
FICHA TALLER		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**

CENTRO VIDA - ORIENTE – MUNICIPIO DE PEREIRA RISARALDA		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**D: 08 MES: JULIO AÑO: 2026**	**JORNADA: MAÑANA X TARDE**
NOMBRE DEL TALLER	Un viaje a los recuerdos de la infancia	

OBJETIVO:

Favorecer el bienestar emocional, la integración social y la estimulación de la memoria autobiográfica de las personas mayores mediante la evocación de recuerdos significativos de su infancia..

TEMAS PARA DESARROLLAR

¿Por qué recordar la infancia?

Los recuerdos de la infancia forman parte de nuestra identidad. Compartirlos permite fortalecer la memoria, expresar emociones, valorar las experiencias vividas y generar espacios de confianza y compañerismo.

Aspectos para recordar

- El lugar donde crecí.
- Los juegos tradicionales que más disfrutaba.
- Mis amigos de infancia.
- Mi escuela y mis maestros.
- Los alimentos o dulces favoritos.
- Las celebraciones familiares y fiestas tradicionales.
- Las enseñanzas de mis padres o abuelos.
- Las canciones, rondas y juguetes de mi niñez.

Beneficios de recordar

- Estimula la memoria y la atención.
- Favorece la comunicación y la socialización.
- Reduce el estrés y promueve emociones positivas.
- Refuerza el sentido de pertenencia e identidad.
- Incrementa la autoestima al valorar la historia personal.

Metodología

1. Bienvenida (10 minutos)

Saludo, presentación del tema y explicación de la importancia de recordar experiencias positivas de la infancia.

2. Actividad rompehielo (10 minutos)

"Mi objeto favorito": Cada participante menciona un juguete, alimento o juego que recuerde con cariño y explica por qué era especial.

3. Desarrollo (25 minutos)

Conversatorio guiado con preguntas como:

- ¿Cuál era su juego favorito?
- ¿Cómo era la casa donde vivía?
- ¿Qué travesura recuerda con más cariño?
- ¿Quién fue una persona importante durante su infancia?
- ¿Qué enseñanza recuerda que aún aplica en su vida?

4. Actividad grupal (10 minutos)

"El baúl de los recuerdos": Cada participante escribe o dibuja un recuerdo feliz de su infancia en una tarjeta. Luego lo comparte con el grupo y se colocan todas las tarjetas en un mural o caja decorada como "Baúl de los recuerdos".

5. Cierre (5 minutos)

Reflexión sobre la importancia de valorar la historia personal y conservar los recuerdos que fortalecen la identidad y el bienestar emocional.

Materiales

- Cartulina o papelógrafo.
- Tarjetas de colores.
- Marcadores.
- Lápices o colores.

- Caja decorada o canasta ("Baúl de los recuerdos").
- Imágenes de juegos tradicionales o juguetes antiguos (opcional).

Evaluación

La evaluación se realizará mediante la observación de:

- Participación activa durante el conversatorio.
- Expresión de recuerdos y emociones.
- Interacción respetuosa con los compañeros.
- Interés y disposición para compartir experiencias.



CONCLUSIONES:

- Recordar experiencias de la infancia fortalece la memoria y la identidad personal.
- Compartir historias de vida promueve la integración, el respeto y el apoyo entre los participantes.
- Los recuerdos positivos generan bienestar emocional y contribuyen a un envejecimiento activo y saludable.

Sandra M Ibarra B. Firmado digitalmente por Sandra M Ibarra B. Fecha: 2026.07.28 16:10:54 -05'00'

SANDRA IBARRA

42.159.996

AUXILIAR DE ENFERMERIA

Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 816004711-7**	
FICHA TALLER		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**

CENTRO VIDA – ORIENTE PEREIRA – C.V.O.P
Calle 4 # 8 - 01 – Comuna Villavicencio - Cel +57 320 688 9146 - Pereira-Risaralda
E-mail: multisercta@gmail.com